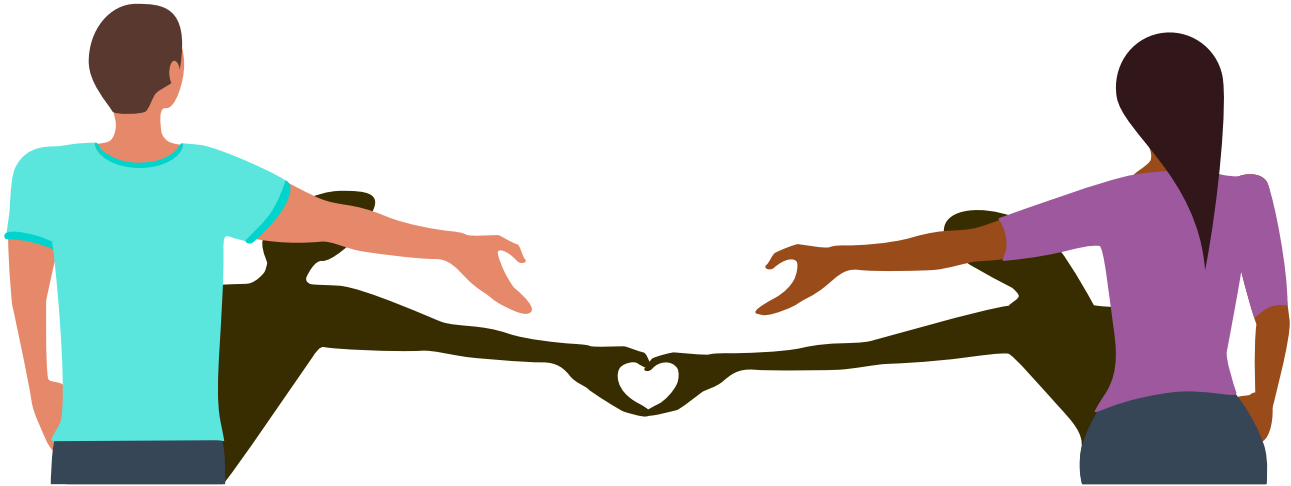


## Übungen zu Distanzzonen



© Adobe Stock, Ltd., Dublin, Irland, THPStock

Die folgenden Übungen sind als Anregungen, Ideen, Möglichkeiten gedacht, die unterschiedlichen Distanzen zwischen Menschen zu erleben und die unterschiedlichen Empfindungen zu reflektieren.

### Hinweise zur Vorbereitung der Übungen

- Die Schüler und Schülerinnen arbeiten in Teams (2er und 4er) zusammen. Daher sollte vorab überlegt werden, ob sich die Teams nach Sympathie finden oder per Zufall ausgelost werden.
- Die jeweiligen Arbeitsaufträge für die Teams sollten schriftlich vorbereitet sein; ebenso die Fragen zur Reflexion. Die Formulierung sollte für die Teilnehmenden verständlich formuliert und ggf. für alle sichtbar im Raum aufgehängt werden.
- Damit alle Teams den jeweiligen Abstand richtig wählen, sollte jedem Team ein Bandmaß zur Verfügung gestellt werden.
- Ein geeigneter Raum sollte ausgewählt werden, sodass alle Teams die jeweiligen Abstände – möglichst ohne Störungen untereinander – wählen und erfahren können.

### Hinweise zur Durchführung der Übungen

- Vor dem Start der Aufgaben sollten in einem gemeinsamen Gespräch noch mögliche Verständnisfragen geklärt werden.
- Eine Zeitangabe für die Durchführung sollte allen bekannt sein; sie kann visualisiert und akustisch ergänzt werden, z. B. durch einen Kurzzeitwecker.
- Als Beobachtende/Verantwortliche sollten Sie darauf achten, dass Gespräche zunächst nur innerhalb der Teams stattfinden.

### Hinweise nach der Durchführung der Übungen

Es ist ausreichend Zeit für die Präsentation der 2er Teams einzuplanen; evtl. zunächst die Besprechung in 4er Teams starten bevor sich im Plenum alle gemeinsam austauschen.

### Mögliche Idee zur Vertiefung:

Dieselbe Übung in der Turnhalle, auf dem Schulhof oder an einer Straße wiederholen, um mögliche Unterschiede oder Schwierigkeiten durch diese Orte festzustellen; z. B. bei der sprachlichen Verständigung gleichzeitig zu Verkehrsgläuschen.

### Aufgaben für ein 2er Team (Durchführung):

Sie stellen sich im Raum mit verschiedenen Abständen zueinander auf. Bei der Wahl der richtigen Abstände hilft Ihnen das Bandmaß:

- Abstand = 10 cm
- Abstand = 75 cm
- Abstand = 200 cm = 2 m
- Abstand = 700 cm = 7 m.

Für jede Distanz gilt es folgende Fragen zu beantworten und schriftlich festzuhalten:

- Wie sehen Sie Ihren Teampartner?
- Versuchen Sie mit Ihrem Gegenüber zu reden. Wie sprechen Sie (z. B. laut oder leise)?
- Versuchen Sie Ihren Teampartner zu berühren; z. B. Fingerspitzen. Wie fühlt sich das an?
- Ist Ihnen die jeweilige Distanz angenehm oder unangenehm?



© Adobe Stock, Ltd., Dublin, Irland, fotomek

### Aufgaben für ein 4er Team (Präsentation):

- Die jeweiligen 2er Teams stellen sich gegenseitig ihre Ergebnisse vor.
- Gemeinsam werden folgende Fragen beantwortet:
  - Wie fühlen sich die unterschiedlichen Distanzzonen an?
  - Welche Distanz war am angenehmsten?
- Die Antworten zu Aufgabe 2 werden auf die ausliegenden Zettel geschrieben und an den entsprechenden Stellwänden aufgehängt.



© Adobe Stock, Ltd., Dublin, Irland, fotomek