

Methode - Transfer

## MENSCHLICHE FEDER

Der Schwerpunkt liegt darauf, die Kulturtechnik des «Break» und des «look at your frien  
üben und die Übungen anschließend zu reflektieren.

Weiter Informationen rund um Rausch und Risiko finden Sie hier:  
[feelok.de/entscheidungen](https://feelok.de/entscheidungen)



### Beschreibung

**Dauer:**  
15 min

**Gruppe:**  
ab 2 Personen

**Material:**

• -

1. Die Schüler\*innen gehen paarweise zusammen. Sie achten dabei auf ähnliche Körpergröße und Armlänge.
2. Sie stellen sich gegenüber mit einem Abstand von ca. einem Meter auf. Beide strecken ihre Arme auf Schulterhöhe nach vorne aus. Die Handflächen zeigen zum Gegenüber.
3. Nun lassen sich beide Partner\*innen mit stabilem Rumpf aufeinander zufallen. Sie "prallen" wieder zurück, indem sie sich von den Handflächen des anderen abstoßen (wenn zwei Partner\*innen ungleich groß sind, lässt sich der kleinere/kürzere Partner als erster fallen und das Gegenüber leicht verzögert).
4. Anschließend erweitert jedes Paar in gemeinsamer Absprache den Abstand um je einen Schritt. Die Partner\*innen testen die Entfernung, indem sie aufeinander zufallen, abprallen usw. Sie erweitern den Abstand so lange, bis einer der beiden für sich entscheidet, dass der größtmögliche Abstand erreicht ist, der für das Paar ohne sicherheitstechnische Gefahr machbar ist.
5. Sie sollen dabei nicht sprechen (nicht 1,2,3 zählen). Der Kontakt erfolgt ausschließlich nonverbal mit den Augen (look at your friends).  
Die Partner\*innen können das Risiko eines erweiterten Abstands abschätzen, indem sie mit einem Bein einen Ausfallschritt nach vorne machen und ihre Arme vorstrecken. Wenn sie dann noch mit den Händen in der Mitte einen Druck aufbauen können, wird der Versuch wahrscheinlich glücken.



### Reflexion

1. Wie fiel die Entscheidung darüber, wann der Abstand ausreichend ist? (Break)
2. Wie hat der Augenkontakt geklappt? (look at your friends)
3. Wie bzw. wo spüre ich, wenn meine Grenze erreicht ist? (Adrenalin, Bauchgefühl)
4. Wie leicht oder schwer fiel es demjenigen, der das Spiel beendete, das Spiel zu beenden?

---

Quelle: Abgeändert nach dem Workshop von Michaelis, B., Laugh And Level with Me! (2000)

---

Weitere Methoden auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch), [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at), [www.feelok.de](http://www.feelok.de)

### Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

[feelok@bw-lv.de](mailto:feelok@bw-lv.de)

