

STUDENTAG 3

STERBENDE VERSTEHEN UND IN IHREM UMFELD WAHRNEHMEN

3.6A NÄHE UND DISTANZ

Übung: Kugellager¹

Die Teilnehmenden bilden zwei Kreise, einen inneren und einen äußeren, wobei sich die Menschen in beiden Kreisen ansehen. Die Kursleitung stellt nun den Personen Aufgaben, die sie in ca. einer halben Minute erfüllen sollen. Danach bewegt sich einer der beiden Kreise in eine Richtung, die sich nach der nächsten Aufgabe wieder in die gleiche Richtung weiterbewegt, damit bei jeder Übung sich wieder andere Menschen gegenüberstehen.

Aufgabenbeispiele:

- ... Sich in Ruhe in die Augensehen
- ... Sich mit einer Hand berühren
- ... Sich mit beiden Händen berühren
- ... Sich mit einer Hand/mit beiden Händen berühren und einer der beiden den anderen mit seiner Bewegung der Hand führt. Dies sollte abwechselnd durchgeführt werden.
- ... Sich gegenseitig an Unter- oder Oberarm, an Schulter und Kopf berühren

¹ Diese Übung habe ich übernommen aus: Müller, Monika / Heinemann, Wolfgang: Ehrenamtliche Sterbebegleitung: Handbuch mit Übungsmodulen für Ausbildende, Göttingen 2.Aufl. 2015