

Gordischer Knoten

eine Aufwärm und Problemlösungsübung

Ziel/Zweck

1. Diese Übung/dieses Spiel aktiviert Geist und Körper der Teilnehmer, und versetzt jeden in die Lage, alle anderen in einer Spaß machenden und herausfordernden Weise kennen zu lernen.
2. Der Gordische Knoten dient als Aufwärmaktivität, die die Kooperation und Teamarbeit in einer Gruppe anregt und der Gruppe eine neue Perspektive in Bezug auf Teamarbeit ermöglicht.

Voraussetzung

Anzahl der Teilnehmer:	10 Minimum / 16 Maximum
Zeitbedarf:	10 – 15 Minuten
Räumliche Voraussetzungen:	Ausreichend große Fläche für die nötigen Körperbewegungen bzw. den zu bildenden Kreis in einem Raum oder draußen
Requisiten:	Keine, für Spielvariation kurze Seile
Vorbereitung:	keine
Sicherheitshinweis:	Erinnern Sie die Teilnehmer/innen daran, dass sie sich nicht so festhalten, dass die Durchblutung abgeschnitten wird . Sie sollten als Übungs-/Spielleiter ein Signalwort einführen, dass deutlich macht: „Du tust mir weh, bitte lass los!“ Die Teilnehmer/innen sollten vorsichtig agieren um Verstauchungen oder Verrenkungen zu vermeiden.

Anleitung:

Hinweise zum Briefing:

Euer Ziel ist, euch aus einem Knoten von Händen, Armen und Körpern so herauszuwinden, dass zum Schluss ein Kreis gebildet ist, in dem alle nebeneinander stehen und sich an den Händen halten. Ihr werdet zusammenarbeiten müssen mit euren Partner/innen, um diesen Knoten zu lösen, denn wenn ihr einen Arm bewegt, hat das Auswirkungen auf die gesamte Gruppe.

Ihr habt 10 Minuten für den ersten Versuch. Wenn ihr nach einiger Zeit den Eindruck habt keinen Fortschritt erreichen zu können, könnt ihr – als gesamte Gruppe – entscheiden, einige Hände zu trennen und mit anderen erneut zu verbinden. (Seid nicht frustriert, wenn ihr nicht aus dem Knoten findet. Manchmal ist ein Knoten zu komplex geformt, um ihn innerhalb der zur Verfügung stehenden Zeit zu lösen. *Dieser Satz kann weggelassen und das Übungs/Spielergebnis beim Debriefing diskutiert werden.*)

Seid vorsichtig! Bewegt euch nicht zu plötzlich oder zu heftig! Sollte eine Bewegung zu schmerzhaften oder unangenehmen Begleiterscheinungen bei einzelnen Teilnehmer/innen führen, ruft. (siehe Sicherheitshinweise)

Spielregeln:

Die Teilnehmer/innen stehen sich in einem Kreis gegenüber und strecken die rechte Hand aus. Alle rechten Hände ergreifen jeweils die rechte Hand einer anderen Person, als ob man sich die Hände schütteln wollte.

Anschließend ergreifen alle mit ihrer linken Hand eine der noch freien linken Hände einer anderen Person und achten darauf, dass sie diese nicht dem schon mit der rechten Hand erfasst haben. Die gesamte Gruppe sollte jetzt einen Knoten mit verflochtenen Armen und Körpern gebildet haben.

Die Handkontakte dürfen nicht gelöst werden um eine Umgruppierung zu ermöglichen. Ausnahmen: Die gesamte Gruppe entscheidet in einer ausweglosen Situation, einige Hände zu lösen und in anderer Weise wieder zu verbinden.

Hinweise zum Ablauf

Wenn die Übung zu lange dauert, ist es empfehlenswert, dass Sie als Übungsleiter eingreifen. Bieten Sie beispielsweise „Knoten-Erste-Hilfe“ an. Eine solche Intervention steht in Übereinstimmung mit der Regel, dass die Gruppe entscheiden darf, welche Handpaare getrennt bzw. neu verbunden werden sollten, um einen besonders schwierigen oder unlösbaren Teil der Verknotung zu „enteisen“. Manchmal fordern Gruppen eine zweite „Erste Hilfe“ an. Wenn dies passiert, sollten Sie die Übung beenden, bevor Frustration oder Langeweile einsetzen.

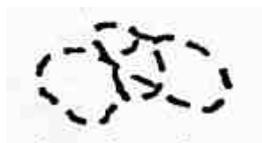
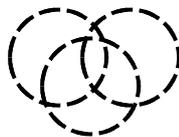
Wenn für die Teilnehmer/innen das Händehalten nicht angenehm sein sollte, kann diese Übung/dieses Spiel auch mit Hilfe von Seilen durchgeführt werden. Sie sollten alle Teilnehmer/innen mit einem kurzen Seil (ca. 30 cm) ausrüsten. Statt der jeweiligen Hände werden dann entsprechend der Regeln die Seilenden ergriffen. Diese Variation erlaubt größere Gruppen und erleichtert einen besseren Blick auf das, was erreicht werden soll, als die Methode des Händehaltens.

Ergebnisse (Mögliche Auflösungen des Knotens):

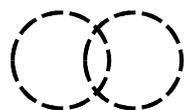
1. Die Spieler lösen den Knoten auf, ohne die Hände loszulassen und stehen sich in einem Kreis gegenüber, die Gesichter zugewandt.



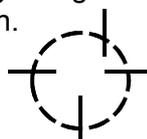
2. Das Team schafft die Auflösung des Knotens nicht.



3. Die Auflösung des Knotens ergibt mehrere ineinander verschlungene, kleinere Kreise.



4. Die Auflösung der Verflechtung erfolgt in einem großen Kreis, aber nicht alle Mitspieler können sich ansehen.



Debriefing:

Seien Sie nachsichtig mit den endgültigen Ergebnissen dieser Übung, denn die Leichtigkeit des Erfolgs dieser Aktivität hängt davon ab, wie die Hände bei Beginn verschränkt worden sind. Weil dies eine Aufwärmübung ist, ist es wichtig, die Gruppe nicht mit dem Gefühl der Enttäuschung zu entlassen! Intervenieren Sie, wenn nötig, um einen erfolgreichen Abschluss zu ermöglichen.

Wenn Sie diese Übung als eine Aktivität zur Verdeutlichung von Team-Bildungsprozessen nutzen wollen, sollten Sie die Gruppe über die Lösungswege diskutieren lassen, die sie gewählt oder nicht gewählt haben, um aus dem Knoten zu entkommen. Diese Übung kann auch als Metapher dafür genutzt werden, ein Team durch Kooperation aus einer verwickelten, unübersichtlichen Situation herauszubekommen.

Was geschah während dieser Übung/dieses Spiels?
Welche Ursachen führten zum Ergebnis der Übung/des Spiels?
Welchen Bezug gibt es zur Realität?

Übersetzung aus dem Englischen:
Elke Meyer, Martina Stüwe, Klaus Kurtz

Anhang:

Wir planen einen Projekttag. Erste Gedanken werden gesammelt. Wir haben eine Menge guter Ideen produziert, es herrscht Aufbruchstimmung. Es hat Spaß bereitet, die Ideen zu entwickeln. Wir steigen in die Details der Planung ein. Es beginnt unübersichtlich zu werden. Je länger wir reden, um so unklarer wird, wer, wann, was, mit wem macht. Ein Kollege merkt an, dass er den Überblick verloren hat. Es knistert! Unsere Situation gleicht einem Gordischen Knoten.