

# Aufstand

*Übung zur Zusammenarbeit in der Gruppe*

## Voraussetzungen

TN-Zahl: 8, 16, 32, ...

Vorbereitungszeit: keine

benötigte Materialien: keine

Dauer: abhängig von der Gruppendynamik kann die Übung sehr schnell beendet sein oder sehr lange dauern

## Beschreibung

Zu Beginn bilden sich Paare. Diese setzen sich mit dem Rücken zueinander auf den Boden und haken sich beim jeweils anderen ein. Nun sollen sie gemeinsam aufstehen, wobei die Rücken aneinander bleiben sollen und die Arme nicht gelöst werden dürfen. Sobald es ihnen gelungen ist, bilden die beiden eine Kette und suchen eine zweite Zweierkette. Mit ihnen setzen sie sich wieder Rücken an Rücken (das ursprüngliche Paar sitzt nun nebeneinander), verschränken die Arme zu viert und versuchen aufzustehen. Nun gibt es eine Viererkette, die eine zweite Viererkette sucht, anschließend zwei Achterketten, ...

## Kommentar

Eventuell vorhandene, unterschwellige Konflikte (vor allem in Bezug auf die Rollenverteilung in der Gruppe) können hier ans Tageslicht treten.