

Gordischer Knoten

Übung zur Auflockerung und zum Abschluss oder zur Einleitung einer Teambuilding-Einheit

Voraussetzungen

TN-Zahl: Es können beliebig viele TeilnehmerInnen mitspielen

Vorbereitungszeit: -

benötigte Materialien: -

Dauer: ja nach Gruppengröße und Phase der Teamentwicklung

Beschreibung

Die TeilnehmerInnen stehen im Kreis – mit dem Gesicht zueinander, die Augen geschlossen. Sie strecken die Hände aus und ergreifen mit jeder Hand eine andere Hand. Wenn alle Hände ‚vergeben‘ sind und sich so ein Knoten gebildet hat, öffnen alle die Augen. Die Aufgabe lautet nun: „Entwirrt den Knoten, ohne einander loszulassen.“

Vorsicht: Die Übung erfordert viel Körperkontakt und ist daher nicht für Gruppen geeignet, deren TeilnehmerInnen sich noch überhaupt nicht kennen. Gleichzeitig kann sie für die TeilnehmerInnen unangenehm sein, wenn sich die Gruppe gerade in einer schwierigen, konfliktbehafteten Phase befindet.