

<b>Übung: Übererregung</b>	
<b>Ziel</b>	Die Lernenden bekommen anhand einer Körper- bzw. Bewegungsübung eine Idee, wie es sich für einen traumatisierten Menschen anfühlen könnte, in ständiger Bedrohung und Alarmbereitschaft zu sein.
<b>Ablauf und Form</b>	Die Lernenden werden gebeten, sich in Zweier-Gruppen zusammen zu tun. Zunächst laufen sie ruhig durch den Raum und erhalten die Anweisung ihre Umgebung zu beobachten, zu schauen, was sie wahrnehmen und wie sie sich fühlen. Im zweiten Schritt soll einer der Zweiergruppe den anderen immer wieder leicht ziehen, drängen oder schubsen. Danach werden die Positionen getauscht. Abschließend werden die Erfahrungen im Plenum gesammelt.
<b>Dauer</b>	Etwa 15 Minuten
<b>Material</b>	Evtl. Flipchart oder Tafel, Stifte zum Festhalten der Ergebnisse
<b>Hinweise zur Anwendung</b>	In der Anmoderation der zweiten Phase sollte darauf hingewiesen werden, dass nur leichtes Schubsen und Drängen erlaubt ist. In der Abschlussrunde im Plenum kann nach dem Gefühlen und Empfindungen der Schüler_innen in der ersten und zweiten Phase gefragt werden. Die Unterschiede zwischen den Phasen bzgl. Empfindungen, Wahrnehmung und Konzentration können in der Diskussion interessant sein und das Erleben von Menschen mit traumatischen Erfahrungen auf eine andere Art und Weise ein wenig erfahrbar machen.
<b>Zeitpunkt</b>	Unterrichtseinheit 1 – Nach Informationen zum Thema „Trauma und Dissoziation“