

## Übungen 21: Aufwärmen

### Im Raum ankommen

Ziel: Abschalten vom (übrigen) Tag, mit Kopf und Körper ankommen, die Umgebung und die anderen wahrnehmen, Konzentrationsbereitschaft erhöhen

- Verschiedene Lampen vorstellen:
  - Tischlämpchen: nur das, was vom Licht eines Tischlämpchens beleuchtet würde, erhält Aufmerksamkeit – also eigentlich nur der eigene Körper. Dabei im Raum herumgehen, eigenen Rhythmus finden, Entspannungsbewegungen durchführen, Körper von unten nach oben strecken und spüren.
  - Stehlampe: nur das, was vom Licht einer Stehlampe beleuchtet würde, erhält Aufmerksamkeit - Wahrnehmung schließt andere Personen, aber auch Gegenstände in der Nähe mit ein. D.h.: Weiter im Raum herumlaufen, jetzt aber Tempo variieren ohne anzustoßen, bei Fastbegegnungen einen Haken schlagen. Vorsichtig Personen oder Gegenstände berühren, tasten.. Auf "Stop" Augen schließen und sich in der Erinnerung üben: Wen oder was habe ich zuletzt gesehen? Dann Augen öffnen und überprüfen.
  - Deckenlampe: das, was vom Licht einer Deckenlampe beleuchtet würde, erhält Aufmerksamkeit – also der ganze Raum. Punkte, die auf andere Seite des Raums sind, fixieren und darauf zugehen, kurz vor Erreichen Haken schlagen, neues Ziel suchen. Wach sein nach links und rechts. Auf "Stop" Augen schließen: Was habe ich zuletzt im Raum gesehen? Wie fühlt es sich wohl an/riecht es/wie leicht ist es ...? Auf Ansage Augen öffnen und kontrollieren (auch anfassen, riechen usw.).
- Im Raum herumgehen und auf Ansage der Lehrperson verschiedene Teile des Raums in Augenschein nehmen:
  - Den Boden
  - Alles, was bis stühlhoch ist
  - Alles, was bis zu tisch-/fensterhoch ist
  - Alles bis zur Decke
  - Den ganzen Raum, inklusive Decke
- Im Raum herumgehen und auf Zeichen der Lehrperson oder einer mitspielenden Person einen Gegenstand im Raum ganz besonders unter die Lupe und mit allen Sinnen (wahr-)nehmen. Drei verschiedene Gegenstände im Raum be-greifen. Dann mit ein oder zwei Mitspielenden austauschen, was man entdeckt hat.

### Den eigenen Körper spüren

Ziel: Durchblutung anregen, Spüren des eigenen Körpers

- Auf einen Stuhl in einer bequemen Position setzen. Die Extremitäten bewegen nach folgendem Muster:
  - bewege den rechten Arm, heb ihn an, schreibe mit ihm Formen in die Luft, welche Bewegungen kann er noch so durchführen?, lass ihn tanzen! Alle anderen Körperteile bleiben dabei völlig unberührt und entspannt. Nach einer Weile friert der Arm in irgendeiner Haltung ein. Spanne seine Muskeln bis zur Unerträglichkeit an. Dann lass ihn fallen. Er bleibt so liegen, wie er fällt.
  - Dasselbe mit dem linken Arm
  - Dasselbe mit dem rechten Bein
  - Dasselbe mit dem linken BeinNachspüren, wie sich der Körper anfühlt, wie die bewegten Körperteile, wie der Atem fließt.
- Arme und Beine schütteln, dann Bauch mit beiden Händen schütteln, auf Schultern klopfen, Augen schließen und nachspüren. Welche Körperteile sind spürbar? Was fühlt sich warm an, was länger, was

schwerer?

Dann den Rest des Körpers spürbar durchklopfen: Brust, Po, Oberschenkel, Unterschenkel, Füße, Rücken mithilfe anderer Mitmachenden.

- Durcheinander durch den Raum laufen, normales Tempo. Die Gangart nach folgendem Muster verändern:
  - Nur auf den Fersen laufen, nach gewisser Zeit wieder normal laufen und nachspüren: was wird beim normalen Laufen nun spürbar und bewusst?
  - Auf den Zehenspitzen laufen
  - Auf den Außenkanten laufen
  - Auf den Innenkanten laufen
  - Mit Fußrücken auf dem Boden schlurfen

## Sich kennenlernen und warm werden

Ziel: Sich gegenseitig kennenlernen, sich zeigen und wahrgenommen werden

- Die Mitmachenden bilden zwei Kreise: einer außen, einer innen. In jedem Kreis die gleiche Anzahl von Menschen. Der innere Kreis läuft nun im Uhrzeigersinn, der äußere gegen den Uhrzeigersinn. Die Personen, die sich bei Stopp gegenüberstehen bilden ein Paar. Gegenseitig schreiben sich die Paare stumm mit dem Finger eine Begrüßung auf den Rücken. Die Beschriebenen versuchen die Begrüßung zu „lesen“ und daraufhin zu benennen.
- Alle befinden sich auf einem „Marktplatz“, über den alle immer nur durch die Mitte gehen.
  - Runde 1: es wird geschlendert, sich gestreckt und gedehnt, in der Gegend rumgeschaut
  - Runde 2: es wird zielstrebig gelaufen, Aufmerksamkeit den anderen gegenüber, man geht ihnen aus dem Weg, so dass alle durchkommen
  - Runde 3: es wird sehr gelaufen, aber man achtet nur auf den eigenen Weg
  - Runde 4: Der Marktplatz wird enger, aber alle sind freundlich, begrüßen sich gegenseitig mit Handschlag und dem Namen
  - Runde 5: Der Platz wird enger, alle sind traurig, begrüßen sich mit dem Namen
  - Runde 6: Der Platz wird enger, alle sind überrascht sich wiederzusehen, begrüßen sich mit Namen
  - Runde 7: Der Platz wird enger, alle müssen ganz schnell zur Bahn, müssen durch
  - Danach Reflektion darüber was gehört und gespürt wurde.
- Alle finden sich zu Paaren zusammen. Eine/r von beiden beginnt nun, irgendwelche Bewegungen zu machen, zunächst große und langsame Gesten. Der /die andere wird zum Spiegel und macht alles nach. Nach gewisser Zeit Rollenwechsel. Dann wird eine Uhrzeit angesagt und eine Person spielt pantomimisch mit Gestik und Mimik, was sie/er normalerweise jeweils um diese Zeit macht. Zunächst wird die Tätigkeit im eingefrorenen Zustand gezeigt. Die Spiegel spiegeln diese „Statue“. Dann setzt sich die Statue in Bewegung, um den Ausdruck zu verstärken – und auch das wird gespiegelt.. Nach gewisser Zeit Rollenwechsel. Die Paare lösen sich auf, und es finde sich für dieselbe Übung neue Partner/innen zusammen. Danach wird reflektiert: was für ein Bild wurde von mir in diesen Statuen geschaffen? Was sagt es über mich selbst aus? Was fehlte?
- Die Spielenden bewegen sich frei im Raum und werfen sich einen Ball zu. Bei jedem Wurf spricht der/die Werfer/in ein Wort auf bestimmte Art und Weise, der/die Fänger/in ahmt Wort und auch genau diese Sprechweise nach, bevor er/sie den Ball mit einem neuen Wort und in einer neuen Sprechweise an die nächste Person weiterwirft. Solche Wörter können sein: Gemüseamen; Zahlen; Namen der Person, von der der Ball kommt oder zu der er fliegt; Worte einer Fantasiesprache

## Vertrauen aufbauen und als Team agieren

Ziel: Vertrauen aufbauen, Zusammenarbeit stärken und genießen

- Gordischer Knoten: Alle bilden einen engen Kreis, schließen alle die Augen und strecken dann die Arme nach vorn. Nun versucht jede/r mit seinen beiden Händen jeweils eine andere Hand zu ergreifen. Hat jede/r zwei andere Hände gefunden, werden die Augen geöffnet. Die Hände dürfen nun nicht mehr losgelassen werden, höchstens der Griff verändert. Aufgabe ist nun, den entstandenen "Knoten" so zu "entwirren", dass sich am Ende (möglichst) ein normaler Kreis bildet. Anmerkung: es ist nicht garantiert, dass ein einziger großer Kreis möglich ist, oft entstehen auch zwei oder mehrere Kreise, die ineinander verhakt oder getrennt voneinander stehen können.
- Tropfsteinhöhle: der Raum wird abgedunkelt, alle sitzen wild durcheinander, schließen die Augen und zählen leise für sich bis 20. Wenn die 20 erreicht ist, schnalzt jede Person für sich. Weil alle verschiedene Tempi haben, entsteht ein Klangteppich, der sich anhört wie eine Tropfsteinhöhle.

Ziel: Anderen vertrauensvoll folgen, positive Energie wecken und ins Schwitzen kommen

- Hypnose: In 3-er-Gruppen ist eine Person Hypnotiseur/in und zwar mit der Hand. Er/sie hebt beide Hände, die anderen beiden halten ihre Nasen mit ca. 30 cm Abstand vor die Hände. Der/die Hypnotiseur/in dirigiert die beiden nun mit den Händen durch den Raum (hoch, runter, zu Boden ....). Nach ein paar Minuten Rollenwechsel.
- Eine Person schlägt der Gruppe eine Tätigkeit vor (z.B. schleichen) – und alle andere rufen „Au ja, lasst uns alle ...!“ und führen diese Tätigkeit im Anschluss immer und immer wieder durch bis jemand etwas neues vorschlägt. Vorschläge werden mit „Laasst uns alle ..!“ angekündigt. Die Antwort der Gruppe ist motivierend und laut! Im Team ist es wichtig, auf Ideen von Mitspielenden positiv zu reagieren, das wird durch das Ja sagen geübt.
- Die Spielenden bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Eine Person beginnt sich zu bewegen und Geräusche von sich zu geben, der/die Nachbar/in kopiert beides und fügt dann etwas eigenen hinzu, der/die nächste Nachbar/in kopiert nun dies und fügt eigene Nuance hinzu. Wenn alle sich bewegen, werden die Bewegungen und Geräusche immer schneller und dennoch größer bzw. lauter - bis es nicht mehr geht und alle „explodieren“.

Ziel: Etwas gemeinsam rhythmisch schafft Zusammengehörigkeit und setzt kreative Energie frei

- Alle stehen im Kreis. Nun wird ein erster Grund-Rhythmus geklatscht, später mit den Füßen umgesetzt. Wenn dieser Rhythmus „sitzt“, wird auf den Rhythmus passend durch den Kreis ein Wort gegeben, so z.B. : „Hurliburli“. Wenn das Weitergeben durch den Kreis klappt, ohne den Rhythmus zu verlieren, kommt eine „Laola“-Welle hinzu: ein Gesangspart oder auch nur ein Vokal wie „aaa“, der von einer Wellenbewegung begleitet wird, und immer abebbt, sobald der/die Nachbar/in Bewegung und Gesang aufgegriffen hat.
- Ein Rhythmus wird geklatscht. Dann dürfen immer drei Personen über den Rhythmus zu improvisieren (mit Rhythmen, mit Lauten, Gesang...). Wenn sie fertig sind, dürfen die nächsten ran.
- Im Chor wird ein kurzer Spruch gesprochen, der von großen Bewegungen begleitet wird.  
z.B.:  
„Augen reiben, dreimal gähnen,  
noch einmal zurück sich lehnen,  
Arme recken, Beine strecken,  
guten Morgen, raus!“