

Dirigent

Partnerübung

Beschreibung

Es werden Paare gebildet, die sich eine einfache Route aussuchen. Eine*r der Teilnehmenden bouldert, die andere Person dirigiert, indem sie die jeweils nächsten Griffe und/oder Tritte ansagt. Anschließend wird gewechselt.

Material/Wand

Einfache Route mit ausreichend vielen Griffen und Tritten, nicht zu kraftbetont

Therapeutische Themen

Soziale Beziehungen, Verantwortung/Abhängigkeit, Empathie/Einfühlungsvermögen

Leitfragen

Wie gut konnte erkannt werden, was der/die andere braucht, was für ihn/sie geht und was nicht? Übertragung in den Alltag: Geben da andere "gute Ratschläge"? Gibt man selbst vielleicht auch manchmal Ratschläge, ohne zu wissen, was der/die andere wirklich braucht? Wie leicht fällt es der bouldernden Person, sich ganz in die Abhängigkeit der dirigierenden Person zu begeben? Versucht sie mit aller Kraft, es so zu machen, wie angesagt, oder übernimmt sie die Verantwortung selbst und sagt, was für sie geht und was nicht?

Variationen

Als Variation können auch nur Griffe, nur Tritte oder beides und zusätzlich die Schwerpunktverlagerung angesagt werden.

Tipps

Die Übung eignet sich besonders gut (aber nicht nur) für Personen, die schon miteinander in Beziehung stehen, da typische Beziehungsmuster zum Vorschein kommen können.

Die Erfahrung, "schlechte" Ratschläge zu bekommen, haben die meisten schon gemacht. Zusätzlich kann hinterfragt werden, ob man nicht selbst auch manchmal solche Ratschläge gibt.