

Expressen-Transport

Einzelübung

Beschreibung

Die Übung dient in erster Linie dazu, das sichere und leise Treten einzuüben. Dazu wird ein Objekt lose auf dem Kletterschuh platziert (z.B. Expresse, der Karabiner der Expresse, Glöckchen, Gummibärchen, kleine Stofftiere). Mit diesem Objekt laufen die Teilnehmer*innen zunächst achtsam über die Weichbodenmatte, möglichst ohne das Objekt zu verlieren. Im Anschluss bouldern sie mit dem Objekt eine leichte Traverse entlang.

Material/Wand

Expressen oder andere Objekte, die man auf die Füße legen kann (z.B. Glöckchen, Gummibärchen, kleine Stofftiere)

Traverse mit vielen Griffen/Tritten, idealerweise an geneigter Wand

Therapeutische Themen

Umgang mit Erfolg/Misserfolg, Erwartungen/Ansprüche, Körpergefühl, Einüben von neuem Verhalten, Achtsamkeit

Leitfragen

Was war das eigentliche Ziel der Übung? (Das Ziel der Übung ist das "leise" und achtsame Treten, verschiebt sich für die Teilnehmenden aber schnell zu "nichts darf runterfallen".) *Wie ist der Umgang mit Misserfolg? Wie fühlt es sich an, mit der Aufmerksamkeit ganz in den Füßen zu sein? Wie hat sich das Treten durch das Objekt verändert? Wie wurde versucht, die Aufgabe zu erfüllen?* (Bein nicht belasten, langsam bewegen etc.) - *gibt es hier Entsprechungen im Alltag? Wo war eure Aufmerksamkeit?* (Achtsames Handeln als Voraussetzung für Gelingen erkennen; Achtsamkeit/Offenheit vs. Erfolgsorientierung/Selbstbewertung)

Variationen

Als Variation klettern die Teilnehmenden mit zwei beladenen Schuhen statt mit einem oder sie variieren die Größe oder Art der Objekte.

Tipps

Bitte aufpassen, dass die Objekte lose am Schuh platziert und nicht befestigt werden! Sie sollen wirklich runterfallen können.

Die Übung so anleiten, dass der Aspekt des Körpergefühls im Vordergrund steht (es soll das leise und sichere Treten geübt werden), nicht der Aspekt, dass die Expresse nicht herunterfallen soll.