

Krake

Einzelübung

Beschreibung

Die Übung kann entweder in Zweiergruppen, oder mit Anleitung durch den*die Therapeut*in durchgeführt werden. Dazu werden vorab geeignete große Griffe ausgesucht, an denen die Teilnehmenden gut hängen und ihre Reichweite ausprobieren können. Als erstes sollen die Teilnehmenden einschätzen, wie weit sie von dem jeweiligen Griff aus greifen können. Die vorgestellte Reichweite wird mit Tape markiert (von dem*r Therapeut*in oder dem*r Partner*in). Im Anschluss steigt der*die Teilnehmende an die Wand (die Füße werden so platziert, wie man möchte) und probiert die tatsächliche Reichweite aus, indem sich in alle Richtungen so weit gestreckt wird, wie möglich. Die tatsächliche Reichweite wird mit Tape in anderer Farbe markiert. Wenn alle Richtungen abgeklebt sind, sollen die Teilnehmenden einen Schritt zurückgehen und sich das Ergebnis ansehen.

Im Anschluss wird die Technik des Eindrehens von dem*der Therapeut*in erklärt und vorgemacht. Das dürfen die Teilnehmenden dann an „ihrem“ Griff ausprobieren und die Reichweite mit Eindrehen wird wieder mit Tape markiert.

Material/Wand

Klebeband/Tape

Wand mit vielen verschiedenen Tritten und großen Griffen, um Eindrehen und verschiedene Belastungsrichtungen der Griffe/Tritte zeigen zu können

Therapeutische Themen

Erwartungen und Ansprüche, Körpergefühl/Körperschwerpunkt, Leistungsfähigkeit einschätzen, Grenzen

Leitfragen

Vor dem Eindrehen: *Woran merkt ihr, dass ihr an euren Grenzen seid? Welche Signale sendet euch euer Körper, was nehmt ihr wahr? Wie geht ihr mit euren Grenzen um?*

Nach dem Eindrehen: *Wie haben sich die verschiedenen Reichweiten unterschieden? Wie fühlt sich das an? Wie habt ihr es wahrgenommen, als ihr die Grenze erweitert habt? Wie hat es sich angefühlt, eine neue Technik auszuprobieren?* (Grenzen im Kopf: andere Perspektive/neue Herangehensweise hilft, vermeintliche Grenzen zu erweitern; was sich erst komisch anfühlt, ist später erleichternd)

Variationen

Die gleiche Übung kann auch mit Fokus auf die Tritte durchgeführt werden: Von einer Startposition in der Wand (2 Griffe, 1 Tritt) aus wird versucht, möglichst viele Tritte zu berühren. Außerdem kann die Schwierigkeit erhöht werden, indem Griffe nicht nur berührt, sondern auch gehalten werden müssen.

Tipps

Es ist sinnvoller, die Reichweite an der Wand zu markieren, als die Griffe. Zudem kann es hilfreich sein, verschiedenfarbiges Tape zu verwenden (kein Muss).