

Schattenklettern

Partnerübung

Beschreibung

Jeweils zwei Teilnehmende stellen sich nebeneinander an die Boulderwand. Die eine Person bouldert vor, die andere Person folgt. Der*die Folgende hat die Aufgabe, genau die gleichen Griffe zu benutzen, die der*die erste Bouldernde verwendet hat. Nach einer kurzen Pause wird die Übung in umgekehrter Reihenfolge wiederholt.

Material/Wand

Traverse mit vielen Griffen und Tritten

Therapeutische Themen

Kommunikation, Konzentration, Umgang mit Erfolg/Misserfolg, Verantwortung/Abhängigkeit, Soziale Vergleiche, Kooperation, Erwartungen und Ansprüche

Leitfragen

Wie habt ihr euch auf Schnelligkeit/Schwierigkeit geeinigt?

(Kommunikation/Verantwortungsübernahme) Konntet ihr eure Bedürfnisse aussprechen?

*Wie sehr habt ihr auf den*die Andere*n geachtet? Wie ging es euch je nach Rolle? Gibt es hier Entsprechungen zum Alltag (fällt es mir leichter zu folgen oder zu führen)?*

Variationen

Schwerer wird es, wenn zusätzlich auch die gleichen Tritte benutzt werden sollen.

Wenn im ersten Durchgang auffällt, dass nicht kommuniziert wurde, kann die Übung auch nochmal mit Kommunikation wiederholt werden (*Wie fühlt es sich jetzt an, wenn ihr euch miteinander absprecht?*)

Tipps

Kommunikation der Partner*innen beachten!

Das „Folgen“ ist auch in Bezug auf die Konzentration sehr schwer, evtl. Hilfestellung leisten und keinen Leistungsdruck aufbauen.