

Wäscheklammerntransport

Gruppenübung

Beschreibung

Es werden zwei Kleingruppen gebildet und diesen zwei relativ einfache Boulder Routen zugewiesen, die parallel gebouldert werden sollen. Jede*r Teilnehmende erhält eine Wäscheklammer, die am Ausstieg des Boulders an ein Klemmbrett geheftet werden soll. Danach wird wieder heruntergeklettert und das nächste Gruppenmitglied losgeschickt - so lange, bis alle Teilnehmenden der Gruppe eine Wäscheklammer ans Brett geklippt haben.

Die Übung soll nicht als Wettbewerb angeleitet werden, sondern als Spiel, bei dem sauberes und sicheres Klettern wichtig ist. Durch den Aufbau der Übung entsteht jedoch häufig eine Wettbewerbsatmosphäre, die Leistungsthematiken anspricht. Dies kann unterstützt werden, indem die Therapeut*innen Gruppen wählen, selbst jeweils als Erste*r „ihrer“ Gruppe zügig voraus klettern und ihre Gruppenmitglieder anfeuern.

Material/Wand

Wäscheklammern, zwei Klemmbretter oder Seilschlaufen

Zwei relativ einfache Boulder Routen, die sich in räumlicher Nähe zueinander befinden

Therapeutische Themen

Erwartungen/Ansprüche, Kommunikation, Soziale Vergleiche, Umgang mit Erfolg/Misserfolg

Leitfragen

Wie wurde die Übung erlebt? Als Spiel, oder als Wettkampf? Wann passiert es noch, dass ihr euch unter Druck setzt/setzen lasst, obwohl das gar nicht zur Aufgabe gehört?

Variationen

In einem zweiten Durchgang werden die Boulder Routen gewechselt und die Wäscheklammern der anderen Gruppe wieder heruntergeholt. Hierbei kann bewusst darauf geachtet werden, sich ganz auf sich selbst und auf den Augenblick zu konzentrieren und den Wettkampfgedanken beiseite zu schieben.

Tipps

Falls der Wettbewerbscharakter durch die Therapeut*innen gezielt unterstützt wurde, sollte dies in der Nachbesprechung unbedingt thematisiert und transparent gemacht werden!