

Klatschimpuls

Partnerübung

Beschreibung

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis. Eine*r beginnt und sendet ein Klatschsignal an eine*n beliebige*n andere*n Teilnehmende*n indem er*sie diese*n anschaut, laut dessen*deren Namen sagt und dabei klatscht. Dabei wichtig: Immer Augenkontakt herstellen und mit den klatschenden Händen deutlich auf den*die Empfänger*in zeigen. Das ist wichtig, damit das Signal sauber ankommt, insbesondere wenn später die Geschwindigkeit angezogen wird. Der*die Empfänger*in sendet das Klatschsignal weiter an die nächste Person usw. Ziel der Übung ist, als Gruppe in einen "Flow" zu kommen: das heißt, jede*r ist hochaufmerksam, aber gleichzeitig locker und entspannt. Das Weitergeben des Signals geschieht automatisch und ohne nachzudenken. Dass der Flow erreicht ist, zeigt sich darin, dass das Klatschen einen gleichmäßigen Rhythmus bekommt.

Material/Wand

Kreppband

Freier Raum, z.B. Yoga-Raum

Therapeutische Themen

Kennenlernen/Gruppenkohäsion, Konzentration, Kommunikation

Leitfragen

Wo wart ihr mit eurer Aufmerksamkeit? Wie geht es euch nach der Übung?

Variationen

Das Klatschsignal wird nicht an einen beliebigen Teilnehmenden weitergegeben, sondern wandert im Kreis herum- jeder gibt es an seine*n Nachbar*in weiter. Dies ist als Einstiegsvariante brauchbar. Allerdings besteht hier die Gefahr, dass die Teilnehmenden "abschalten" nachdem sie an der Reihe waren, und nicht die ganze Zeit konzentriert dabei sind. Zusätzlich kann deshalb bei Doppelklatsch die Richtung gewechselt werden, oder Spieler*innen können sich "wegducken".

Zusätzlich zum Klatschen können auch Wörter gesendet werden, z.B. Sipp, Puff, Zapp, Pling, Tschak,...

Tipps

In der Hüfte locker dastehen und leicht federn, Lächeln und Mimik nicht vergessen.

Beim ersten Durchgang ein Kreppband mit dem Namen aufkleben, dann abnehmen.