

Stunde 02

Körpergefühl und Körperschwerpunkt

Material/Wand

10 Expressenschlingen oder andere Objekte

Traverse mit vielen Tritten, idealerweise an geneigter Wand

Tagesziel

Körperwahrnehmung schulen (Körperschwerpunkt und Körpergefühl), Achtsamkeit vertiefen, Sicherheitsaspekte und eigene Bouldererfahrungen vertiefen

Übungen

5-4-3-2-1, Klatschimpuls, Aufwärmen, Balanceübungen, Traverse mit Fokus Schwerpunktverlagerung, Expressen-Transport, Der Baum

Alternativübungen: [Paniertes Peter](#), [HoHo Hahaha](#)

Startphase

00:00	Achtsamkeitsübung	Einführung in die Achtsamkeit: <i>Bei der Achtsamkeit geht es darum, mit voller Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu sein und sich auf die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments zu konzentrieren, ohne das Wahrgenommene zu bewerten.</i> Einführung und erste Durchführung 5-4-3-2-1
00:10	Befindlichkeitsrunde	<i>Wie bin ich heute hier?</i>
00:30	Gruppenübung	Klatschimpuls
00:40	Thema: Körperwahrnehmung	Einfluss körperlicher Aktivierung auf Stimmung und Gedanken. Körperwahrnehmung zur Wahrnehmung von Gefühlen.

Aktive Phase

00:45	Aufwärmen	Aufwärmen in der Gruppe, optional Gruppenritual
00:50	Gruppenübungen	Balanceübungen <i>Wieso brauche ich hier überhaupt Körperwahrnehmung? (um nicht „das Gleichgewicht zu verlieren“)</i>
00:55	Boulderübung	Traverse mit Fokus Schwerpunktverlagerung In Kleingruppen
01:10	Boulderübung	Expressen-Transport In Kleingruppen <i>Wo habt ihr euren Körperschwerpunkt wahrgenommen?</i>

Abschlussphase

01:35	Abschlussrunde	<i>Was nehmt ihr heute mit? Welche Erfahrungen habt ihr mit der Achtsamkeit und eurer Körperwahrnehmung gemacht?</i>
01:50	Entspannungsübung	Der Baum

5-4-3-2-1

Therapeut*innenversion

Beschreibung

Diese Übung wird im Sitzen durchgeführt.

Finde eine angenehme, aufrechte Sitzposition. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Umgebung.

Sag' dir laut oder in Gedanken, was du mit deinen Sinnen im Moment gerade wahrnimmst!

*5 mal: Ich sehe ... ! → 5 mal: Ich höre ... ! → 5 mal: Ich spüre ... ! →
4 mal: Ich sehe ... ! → 4 mal: Ich höre ... ! → 4 mal: Ich spüre ... ! →
3 mal: Ich sehe ... ! → 3 mal: Ich höre ... ! → 3 mal: Ich spüre ... ! →
2 mal: Ich sehe ... ! → 2 mal: Ich höre ... ! → 2 mal: Ich spüre ... ! →*

Zuletzt, einige Zeit lang mehrmals

1 mal: Ich sehe ... ! → 1 mal: Ich höre ... ! → 1 mal: Ich spüre ... !

Anmerkungen

Es ist in Ordnung, immer wieder dieselben Wahrnehmungen zu benennen!

Wenn z. B. während der Phase des Sehens Geräusche stören, wechsle einfach zum Hören und integriere die Geräusche auf diese Weise in deine Wahrnehmung!

Wenn du bemerkst, dass du mit der Abfolge der Übung durcheinandergeraten bist, ist das ein Zeichen, dass du gerade wieder voll im Hier und Jetzt angekommen bist. Lobe dich dafür, denn genau darum geht es! Dann „rate“ wo du in der Übung warst und fahre fort.

Wenn du während der Übung merkst, wie sich die Augen schließen wollen, lass die Augen sich schließen! Du kannst dann entweder die konkreten Wahrnehmungen der geschlossenen Augen beschreiben oder nur noch hören und spüren.

Bei manchen verstärkt es den positiven Effekt der Übung, wenn sie die Wahrnehmungen laut aussprechen und dabei die eigene Stimme hören.

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.

Thema - Stunde 02

Körpergefühl und Körperschwerpunkt

Hintergrundinfo

Unser Verhalten und unsere Gedanken beeinflussen unseren Körper und unsere Körperreaktionen beeinflussen wiederum unsere Stimmung.

Beispiel hierfür ist die **Übung Klatschimpuls**: wir sind aktiv, konzentriert und im Hier und Jetzt – dadurch entspannt sich unser Körper (die Atmung wird tief und frei, der Herzschlag ist ruhig, der Parasympathikus ist aktiviert) – und das beeinflusst unsere Gefühle: wir sind fröhlich oder zumindest ausgeglichen. (Wichtig: das funktioniert nicht immer, da negative Gefühle sehr haftend sein können, aber oft.)

Die Körperwahrnehmung ist somit wichtig, um Gefühle wahrzunehmen. Beim Bouldern ist die Körperwahrnehmung (v.a. der Körperschwerpunkt) besonders bedeutsam, um die Boulderposition zu stabilisieren. Deshalb sollte der Fokus darauf liegen, achtsam zu klettern und nicht auf dem Erfolg. Durch die achtsame Grundhaltung und die Wahrnehmung der eigenen Körperkraft und Körperkontrolle können auch die Gefühle positiv beeinflusst werden.

Ziel ist es, die Teilnehmenden anzuregen, diesen Zusammenhang in der Stunde zu beobachten.

Leitfragen

Was bemerkt ihr körperlich/geistig?

Wie fühlt sich euer Körper jetzt an?

Wie fühlt sich eure Atmung an? (tief? frei?) Wo seid ihr mit euren Gedanken? (bei Problemen?) Wie ist eure Stimmung? (traurig?)

Wieso brauche ich überhaupt Körperwahrnehmung? (um nicht „das Gleichgewicht zu verlieren“)

Habt ihr wahrgenommen, wie ihr euren Körperschwerpunkt verändern konntet?

Wo spürst du deine Mitte?

Lernziele

Einfluss (körperlicher) Aktivierung auf Stimmung/Gedanken kennenlernen.

Zusammenhang zwischen Verhalten – Gedanken – Körper - Gefühlen verstehen.

Körperwahrnehmung als notwendige Voraussetzung, um Gefühle wahrnehmen zu können.

Achtsamkeit und Offenheit als Möglichkeit, Gefühle positiv zu beeinflussen (im Gegensatz zu Erfolgsorientierung und Selbstbewertung).

Auf- und Abwärmen

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden werden angeleitet, sich vor dem Bouldern auf- und nach dem Bouldern abzuwärmen.

Das Aufwärmen besteht aus drei Teilen:

1. Kreislauf in Schwung bringen: z.B. hüpfend die Beine öffnen und schließen, hüpfend die Arme abwechselnd nach vorne und zur Seite strecken, Hampelmann.
2. Mobilisieren: Hände ballen und wieder öffnen (entweder mit ausgestreckten oder angewinkelten Armen), Hände verschränken und die Handgelenke in alle Richtungen kreisen, Arme zur Seite strecken und die Hände abwechselnd nach oben und unten drehen, dabei den Kopf auf die Seite drehen, bei der die Fingernägel nach oben schauen, Arme nach vorne und nach hinten kreisen, im Vierfüßlerstand die Wirbelsäule mobilisieren (Katze/Kuh), seitliches Beugen, im Stehen Hände zu den Füßen strecken, Füße kreisen und strecken.
3. Einklettern: drei bis vier leichte Routen unterhalb des eigenen Niveaus zum Einklettern suchen.

Das Abwärmen besteht aus Dehnübungen, bei denen vor allem die Muskelgruppen gedehnt werden, die zuvor beansprucht wurden.

Material/Wand

Freier Raum oder Halle auf Matten

Leitfragen

Welche Übung hat euch das letzte Mal gut gefallen? Wie ging diese denn?

Variationen

Aus Zeitgründen und je nach Inhalt der Stunde kann das Einklettern beim Aufwärmen weggelassen werden.

Tipps

Zunehmend die Teilnehmenden einbeziehen, um die Eigeninitiative zu fördern.

Balanceübungen

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden sollen versuchen, zunächst im Einbeinstand und dann in der Standwaage das Gleichgewicht zu halten, dabei auf ihre Körperspannung achten und sich ganz auf sich selbst konzentrieren.

Material/Wand

Freier Raum oder Halle auf Matten

Therapeutische Themen

Achtsamkeit, Konzentration, Körpergefühl/Körperschwerpunkt

Leitfragen

Achtet bewusst darauf, wie sich euer Körperschwerpunkt verändert und wie weit ihr gehen könnt. Wie geht es euch mit eurer Körperwahrnehmung?

Wo sind eure Grenzen? Woran merkt ihr, dass ihr an eure Grenzen kommt (körperlich/psychisch)?

Variationen

Schwieriger ist die Übung mit geschlossenen Augen und nach hinten geneigtem Kopf. Außerdem kann der Untergrund variiert werden: z.B. Matten vs. fester Boden.

Eine weitere Variation ist, die Übung gemeinsam durchzuführen, indem sich die Teilnehmenden in einen Kreis stellen und die Arme ausstrecken, sodass die Hände je über der Schulter des Nächsten schweben, ohne diese zu berühren. Die Erfahrung dabei ist: auch gefühlte Unterstützung gibt Sicherheit.

Tipps

Unsichere Teilnehmenden können sich neben eine*n andere*n Teilnehmende*n oder eine Wand stellen, um sich notfalls abstützen zu können.

Es hilft, die Aufmerksamkeit auf einen Punkt im Raum zu fixieren.

Traverse mit Fokus Schwerpunktverlagerung

Einzelübung

Beschreibung

Der*die Therapeut*in bouldert zunächst eine einfache Traverse vor und zeigt, wann und wie der Schwerpunkt verlagert wird. Idealerweise ist die Wand so gerade oder leicht geneigt, dass bei gutem Stand die Hände weggelassen werden können. Im Anschluss dürfen die Teilnehmenden selbst traversieren, wobei sie ganz bewusst ihre Füße auf die Tritte setzen, ihren Körperschwerpunkt verlagern und möglichst wenig Griffe verwenden sollen. Sie sollen sich voll und ganz auf das konzentrieren, was sie gerade tun.

Material/Wand

Traverse mit vielen Griffen/Tritten, idealerweise an geneigter Wand

Therapeutische Themen

Körpergefühl, Achtsamkeit

Leitfragen

Individuelle Besprechung an der Wand: *Auf welchem Fuß ist momentan das Gewicht? Wo wird ein Tritt/ Griff gebraucht? Wo wird die eigene Mitte gespürt? etc.* (Ziel: Körperwahrnehmung schulen).

Gemeinsame Besprechung nach der Übung: *Wie gut konntet ihr euch auf die Aufgabe konzentrieren?* (Ziel: Achtsames Handeln als Voraussetzung für Gelingen erkennen).

Variationen

Traverse ganz ohne Griffe bouldern.

Tipps

Teilnehmende begleiten und die Körperwahrnehmung durch gezielte Fragen anregen.

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.

Der Baum

Therapeut*innenversion

Anmerkungen

Diese Übung wird im Stehen durchgeführt. Lasst genug Zeit zwischen den Absätzen und lest langsam und mit meditativer Stimme vor.

Anleitung

Stell dich so hin, dass du bequem stehen kannst, mit beiden Füßen fest und sicher am Boden. Schließe nun die Augen und breite die Arme aus.

Stell dir nun vor, wie an deinen Füßen langsam Wurzeln in den Boden wachsen und sich fest mit dem Boden verbinden. Du bist ein kräftiger und starker Baum, der auf einer Wiese steht.

Es ist ein windiger Tag und du spürst, wie der Wind dir durch die Äste weht. Lass' den Wind durch deine Äste streichen und bewege die Arme dazu. Der Wind wird nun immer stärker, und du beginnst, deinen Oberkörper, deinen Stamm, in Richtung des Windes zu bewegen.

Deine Füße, die Wurzeln, sind währenddessen fest im Boden verankert. (verschiedene Windrichtungen angeben-> der Wind kommt von vorne, von der rechten Seite,...)

Nun spürst du, wie der Wind allmählich nachlässt und deine Äste nur noch gelegentlich und leicht bewegt werden, bis sie schließlich wieder ganz ruhig sind.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Wurzeln. Die gesamte Energie, die du mit deinen Wurzeln aus dem Boden aufnimmst, strömt durch deinen Stamm, durch deinen gesamten Körper, bis in das letzte Ästchen, die Fingerspitzen. Tanke so richtig mit Lebensenergie und Stärke auf!

Wenn du ausreichend gefüllt bist, nimmst du Abschied von deinem Baum-Dasein und wirst wieder du selbst. Du atmest bewusst tief ein und aus, reckst und streckst deine Arme und Beine und bist wieder im Hier und Jetzt.