

## Aufstehen

AUFGABENFELD	Figur
FORM	Spielpraktisch
GRUPPE	Einzelübung
MATERIAL	Musik
DAUER	ca. 10 Minuten

Vieles in unserem Alltag kommt uns vielleicht selbstverständlich vor, obwohl wir es uns irgendwann mal erarbeitet haben, wie z. B. auch das Stehen und Gehen. Für Undine ist allein schon das Aufstehen eine Herausforderung, jetzt, wo sie ihre Stimme gegen zwei Beine eingetauscht hat. Lasst uns doch gemeinsam entdecken, wie es ihr damit ergeht:

Suche Dir einen Song aus, der Dich bei dieser Übung begleitet und stelle die Musik an. Lege Dich zunächst mit dem Rücken flach auf den Boden. Versuche nun, nach und nach zum Stehen zu kommen, sinke dabei jedoch immer wieder zum Boden, solange bis Dein Song letztendlich vorbei ist und Du damit dann auch final aufrecht stehen bleibst.



Reflexion: Wie hat es sich für Dich angefühlt, immer wieder einzuknicken?

Wie war es dann am Ende endlich aufrecht stehen zu können?

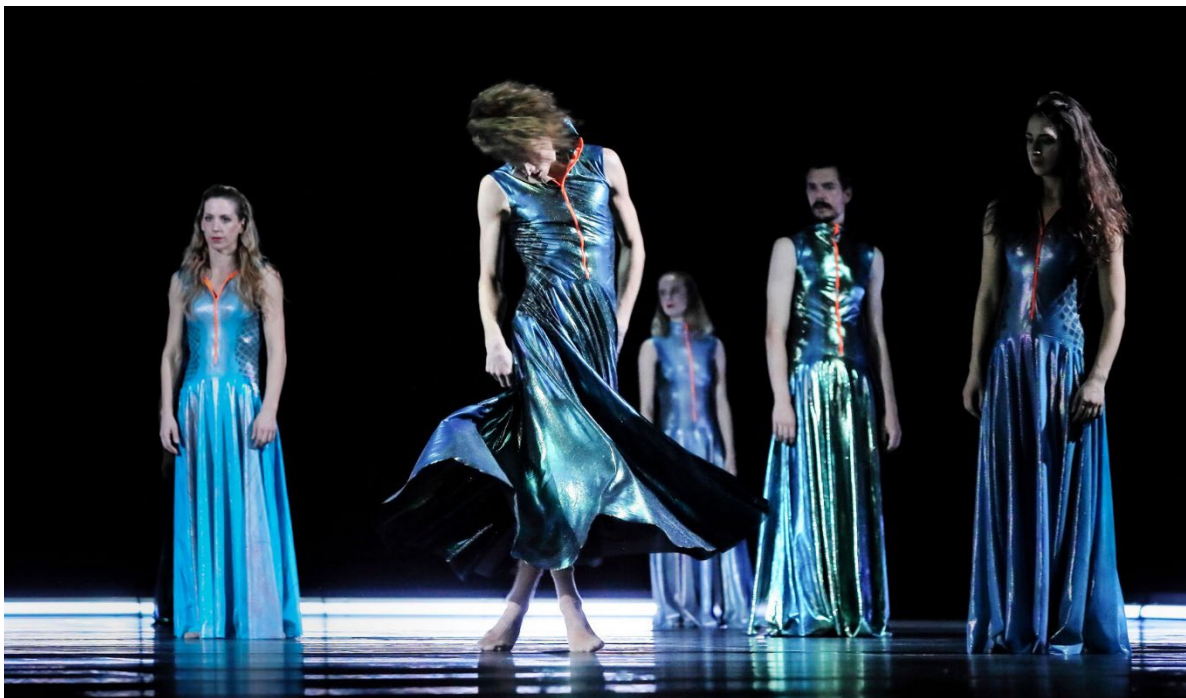
Fallen Dir andere Handlungen in Deinem Alltag ein, die für Dich zunächst selbstverständlich scheinen, aber in ihrer Ausführung einfach noch einmal spielerisch »untersucht« werden könnten?

## Einknicken

AUFGABENFELD	Figur
FORM	Spielpraktisch
GRUPPE	Partner:innenübung
MATERIAL	-
DAUER	ca. 10 Minuten

Kennst Du das Gefühl, wenn Du »weiche Knie« bekommst, weil z. B. Dein »Schwarm« vor Dir steht? Womöglich geht es Undine so, wenn sie den Prinzen das erste Mal wiedersieht, nachdem sie sich bei seiner Rettung aus den Fluten des Meeres schon in ihn verliebt hatte.

Diese Übung macht noch mehr Spaß, wenn Ihr zu zweit seid. Funktioniert aber auch alleine. Stell Dich aufrecht und standfest hin und nimm einen Moment lang Deine Körperspannung wahr. Solltest Du die Übung alleine machen, dann stelle Dir nun vor, Dein:e Freund:in würde Dich an verschiedenen Stellen Deines Körpers antippen, z. B. am Kopf oder an der Schulter, woraufhin Du bei diesen expliziten Körperteilen isoliert die Spannung auflöst und nachgibst. Sollte Dein:e Freund:in tatsächlich da sein, ist dieser Impuls natürlich viel stärker zu spüren. Am Ende würdest Du flach und entspannt auf dem Boden zum Liegen kommen.



Reflexion: Wie war es für Dich, nach und nach die Körperspannung abzugeben?

Wo hast Du vielleicht Verspannungen in Deiner Haltung entdeckt?

Kennst Du eine ähnliche Empfindung aus Deinem Alltag?