

Tipps aus der Praxis für die Praxis

„Entspannungszirkel“

Zum Jahresabschluss gibt es von uns eine Idee für den Stundenabschluss: Probiert doch mal diesen Entspannungszirkel aus.

Ihr benötigt ganz viel Kleinmaterial aus eurem Haushalt. Das darf natürlich auch gerne zur Jahreszeit passen: Pinsel, Plätzchenausstecher, Teigrolle, Schal, Halstuch, Handschuh aus Wolle, Geschenkpapier, Wollknäuel, Weihnachtsfigur, Flaschenöffner oder vieles andere mehr.

Am besten teilt ihr das Material direkt in zwei Beutel auf, so hat jede Gruppe die gleiche Herausforderung.

Aufgabe: die Teilnehmer sollen durch eine „Massage“ erkennen, um welches Gerät es sich handelt.

Ablauf:

- Die Hälfte der Teilnehmer setzt sich in einen Innenstirnkreis und schließt die Augen.
- Von der aktiven Hälfte nimmt sich nun jeder heimlich einen Gegenstand aus einem der vorbereiteten Beutel.
- Die Aktiven stellen sich dann jeder hinter einen sitzenden Teilnehmer und „massiert“ diesen mit dem jeweiligen Gegenstand. Dies soll möglichst so geschehen, dass der Gegenstand erkannt werden kann.
- Nach etwa einer Minute gibt der Übungsleiter das Wechselkommando, alle Aktiven wechseln im Uhrzeigersinn einen Teilnehmer weiter.
- Es wird sooft gewechselt, bis jeder Teilnehmer jedes Material einmal zu spüren bekommen hat.
- Variation: ist die Gruppe zu groß, macht man einfach zwei kleine Kreise und verringert so die Zahl der notwendigen Wechsel.
- Nachdem jeder jedes Material spüren durfte, stellen sich die aktiven in einer Reihe nebeneinander und verstecken das Material hinter dem Rücken. Die sitzenden sollen nun erzählen, was sie alles erspürt haben. Können sie jedes Material benennen – Hut ab! Gelingt das nicht – auch in Ordnung, dann wird halt ein wenig nachgeholfen... ;-)
- Danach erfolgt der Aufgabenwechsel und die nächste Gruppe Aktiver bedient sich aus dem zweiten Beutel.

