

INSTRUKTIONEN ZUR ÜBUNG: LAUFSTEG

1. VORFÜHREN DES GANGS

Suchen Sie sich bitte zunächst einen Übungspartner aus. Gehen Sie jetzt mehrere Male (ca. 3 Mal) auf dem „Laufsteg“ zwischen den „Zuschauern“ auf und ab, um den anderen Teilnehmern Ihren Gang vorzuführen.

Die übrigen Gruppenmitglieder und der von Ihnen ausgewählte Partner beobachten Sie dabei, wie Sie gehen. Ihr Gang wird deutlich machen, ohne dass Sie selbst etwas dazutun, wie Sie sich momentan fühlen. Versuchen Sie deshalb nicht, Ihren Gang irgendwie künstlich zu beeinflussen.

2. GEFÜHLSÄUSSERUNG

(nach mehrmaligem Auf- und Abgehen) Wie fühlen Sie sich jetzt? (Die Übung kann auch in der Form modifiziert werden, dass die Teilnehmer zunächst Gefühle raten oder auf ein Blatt schreiben). Bitte gehen Sie nochmals auf und ab, damit Ihr Partner, nachdem er nun weiß, wie Sie sich fühlen, Sie noch genauer beobachten kann.

3. NACHAHMUNG

Nun geht Ihr Partner auf und ab, ahmt, so gut er kann, Ihren Gang nach. Wir werden dabei sehen können, wie gut es ihm gelungen ist, nur Sie wahrzunehmen und sich selbst und seinen eigenen Gang in den Hintergrund zu stellen.