

Samurai

Teilnehmer	4-16
Ausführung	Alle gleichzeitig.
Dauer	10-15 Minuten
Energie	4
Kompetenzen	Umgang mit Fehlern. Im Moment bleiben. Präsenter, körperlicher Ausdruck.
Raum/Material	Eine große leere Fläche, auf der alle in einem Kreis mit einem Abstand von 0,5 m stehen können.
Vorübungen	Keine

Kurzbeschreibung Im Kreis wird mit einem imaginären Samurai-Schwert ein Impuls an eine andere Partnerin im Kreis gegeben und darauf reagiert.

Ziel/Nutzen Wachmacher für Körper, Stimme und Reaktion. Der Flow ist wichtiger als kleine Fehler, diese dürfen übergangen werden.

Anmoderation *„Wir sind alle Samurai-Kämpfer und -Kämpferinnen und haben ein imaginäres Schwert, das wir mit beiden Händen vor unseren Bauch halten. Dafür halten wir die geschlossenen Fäuste übereinander.“*

Es gibt drei Bewegungsarten, die mit einem lauten Ausruf begleitet werden: Bei ‚Hej!‘ richten Sie, Person A, die vor sich aufgestellten Fäuste mit dem Schwert auf eine andere Person (B) im Kreis. Dann dürfen Sie wieder in die Ausgangsposition kommen.

Diese Person, die ‚angespielt‘ wurde (B), rekt nun ihre Fäuste senkrecht über den Kopf mit dem Ausruf ‚Ho!‘ und bleibt so lange so stehen, bis

die direkten Nachbarinnen rechts und links von B mit einer seitlichen Säbel-Bewegung – auch hier mit geschlossenen Fäusten – den Bauch der mittleren Person mit einem lauten ‚Haj!‘ gleichzeitig ‚durchsäbeln‘.

Die Nachbarinnen rechts und links von B gehen wieder in die Ausgangsposition. Nun bewegt Person B die über den Kopf gestreckten Hände nach unten und zeigt auf eine andere beliebige Person im Kreis mit ‚Hej!‘. Und die gleichen Aktionen beginnen von vorne.“



- ▶ Die Übung lebt von der Lebendigkeit und auch der kleinen Überforderung. Es geht auch darum, einander verstehen zu wollen und nicht auszusteigen und darauf zu beharren, „Sie haben einen Fehler gemacht!“, wenn z.B. statt eines „Hej“ z.B. ein „Haj“ gesagt wurde. Zudem sollte man sich auch nicht von den Fehlern anderer verunsichern lassen.
- ▶ Wenn es zu chaotisch wird, kann man das Tempo noch mal verlangsamen. Wenn es läuft, darf es schneller werden und einzelne „Fehler“ sollten toleriert werden, um den Fluss nicht zu stören. Zudem geht es um die Haltung: Die Gesten sollten klar und groß sein mit einer bestimmten Körperspannung und die Stimme darf laut sein (Samurai eben). Dadurch wird man automatisch präsenter und lockerer.

Transfer

- ▶ Je nachdem, kann man auch noch einführen, dass die zwei direkten Nachbarinnen sich beim „Durchsäbeln“ in die Augen schauen und die Bewegung synchron durchführen. Dies kann zwar das Tempo verlangsamen, sorgt aber für ein gutes Teamwork und nimmt jede mit. Aber auch hier: Wenn jemand seinen Part verschläft, einfach allein das „Haj“ vollziehen, damit es weitergehen kann.

Monikas Erfahrung

- ▶ Wichtig ist, dass Sie als Moderatorin die Energie reingeben für das mögliche Tempo der Gruppe sowie bei Fehlern ermuntern: *„Macht nichts, einfach weitermachen! Nicht ärgern, dann sind Sie nicht mehr im Moment.“*
- ▶ Wenn die Anspannung zu groß wird bzw. die Teilnehmerinnen sich bei der Temposteigerung verspannen, kann man Folgendes machen: Sie moderieren an, dass die Samurai nun „verliebt“ sind und die Bewegungen weich und mit einem Lächeln auf den Lippen ausführen. Auch hier kann man das Tempo beschleunigen, oft geschehen dann weniger Fehler, da man durch die entspannte Haltung mehr im Flow ist. Dann kann man das Tempo wieder steigern und wieder zum eher kämpferischen Samurai werden.
- ▶ Ich würde für diese Übung den Transfer nur gering halten, es geht primär um eine Auflockerung und Aktivierung aller Teilnehmerinnen, ich ermuntere „leise“ Menschen hier, gern zu übertreiben, dann ist auch ihre Präsenz danach etwas stärker.