



psst!

///

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 5 Personen

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Wo atmet's?
– als Vorübung
- Wissen: → Atem, → Konsonanten

Wozu?

Mit dieser Übung könnt ihr die Sprechatmung aktivieren und üben, sie einzusetzen. Dabei hilft euch eine kräftige Artikulation. Ziel ist, dass eure Bauchdecke und untere Rumpfmuskulatur für die Einatmung locker und beim Sprechen aktiviert ist. Dadurch könnt ihr schnell tief einatmen und werdet nicht atemlos. Außerdem ist diese Übung ein aktivierendes Konzentrationsspiel, bei dem ihr wachsam und mit der Gruppe in Kontakt seid.

Worum geht's noch?

Artikulation, Kontakt und Senden

Spielt doch mal PSST-ZZT-PSCHT statt SWISH-BOING-POW!



Geht ein Geheimnis weiter

1. Stellt euch in einen **Kreis** und legt alle eine Hand auf euren Bauch. Eine Person nimmt die andere Hand mit dem Zeigefinger zum Mund – sie spricht heimlich die Person neben sich mit einem **PSST** an. Geht das **PSST** weiter durch den Kreis wie eine geheime Botschaft von Person zu Person. 2. Macht noch eine Runde und nehmt mit der Hand den Bauch genau wahr.

Spürt nach: Bewegt sich euer Bauch dabei?

Tipp

Euer Bauch bewegt sich nicht? Artikuliert das PSST kräftig und sprecht besonders das T deutlich aus.

Spielt jetzt PSST-ZZT-PSCHT

1. Nutzt **PSST**, um den Impuls von Person zu Person im Kreis weiterzugeben. 2. Für einen Richtungswechsel macht ihr eine Stoppgeste mit **ZZT**, wie das Vibrieren eines Handys.

3. Um den Impuls zu einem Gegenüber zu schicken, zeigt auf die Person und fordert sie mit **PSCHT** auf, leise zu sein. 4. Übt, bis allen die Laute und Gesten klar sind. Spielt dann einige Runden in flottem Tempo. Dabei könnt ihr jederzeit **Zeitlupe** rufen. Dann macht ihr alles ganz langsam und nehmt wieder mit der Hand den Bauch genau wahr. **Spürt nach:** Wann geht euer Bauch rein, wann raus? Wenn jemand klatscht, ist die Zeitlupe zu Ende.

Tipp – Stoppgeste

Nehmt eine Hand vor euren Körper, mit der Handinnenfläche von euch weg, als würdet ihr jemanden abstoppen.

Tipp – ZZT

Mit dem Z ist hier ein S mit Stimme gemeint, wie in »Sonne«. Legt die Finger auf euren Kehlkopf und sprecht ein S. Mit Stimme spürt ihr eine Vibration.

Gut zu wissen

Hier geht es darum, dass eine natürliche Bauchbewegung entsteht, ohne dass ihr sie bewusst steuert: Beim Sprechen aktivieren sich die Muskeln. Am Ende des Worts lässt der Bauch los für den Einatem. Das ist besonders einfach, wenn das Wort auf T, K oder P endet.

Zugabe: Wörter und Sätze (+10 Min.)

Spielt mit Wörtern und kurzen Sätzen, die auf **T**, **K** oder **P** enden, wie: 1. Weitergeben: **Zackzack** 2. Richtungswechsel: **Stopp** 3. Zum Gegenüber: **Ab ins Bett!** Spielt auch hier mit Zeitlupe und Hand auf dem Bauch. **Spürt nach:** Bewegt sich euer Bauch?

Tipp

Was hat der Atem mit dem Bauch zu tun? Lest euch dazu die Wissenskarte [→ Atem](#) durch.