

Einstimmen

Wozu?

Bevor ihr gemeinsam übt, künstlerisch experimentiert und eure Stimme ausprobiert, stimmt euch ein.

Für eine Gruppe kann das heißen: zusammen im Raum ankommen, euch selbst und die anderen wahrnehmen und Wichtiges klären, bevor ihr gemeinsam loslegt. Auf der Rückseite findet ihr drei Ideen, wie ein solches ›Einstimmen‹ aussehen kann. Bestimmt habt ihr selbst noch weitere.

Wie geht es dir, wie geht es den anderen, was braucht ihr, um loszulegen?

Einstimmen

Was ist meine Stimmung?

Sprecht einzeln

Trefft euch alle im **Kreis**. Legt die vorab beschrifteten Karteikarten in die Mitte. Macht die Übung → **Meine Stimme fliegt**. Statt euren Namen sprecht ihr beim Ballwerfen eine Stimmung, die gerade zu euch passt, beispielsweise konfus, fröhlich oder schüchtern.

Vorbereitung

Legt ein paar eurer Lieblingsübungen aus der Kategorie ›üben + wahrnehmen‹ aus.

Tipp

Wenn ihr am Ende mehr Übungen ausgewählt habt, als in eure Warm-up-Zeit passen, stimmt ab, welche ihr machen wollt.

Vorbereitung

Schreibt verschiedene → Stimmungen auf einzelne Karteikarten. Ihr könnt sie aufbewahren und wieder verwenden.

Variante

Macht mehrere Runden und wählt jedes Mal eine andere passende Stimmung oder kombiniert eure Namen mit eurer Stimmung.

Wünsche und Mitteilungen

Teilt euch mit

Trefft euch alle im **Kreis**. Macht eine Runde, in der jede Person nach eigenem Bedürfnis:
A entweder einen allgemeinen Wunsch für eure gemeinsame Zeit äußern kann,
B oder der Gruppe etwas mitteilen kann, das alle zu Beginn wissen sollten,
C oder eine der ausliegenden Karten für das gemeinsame Warm-up auswählen kann.

So starte ich, das wünsche ich mir.

Sprecht chorisch

Trefft euch alle im **Kreis** und nutzt die Form → **Sprecht vor – Sprecht nach**. Eine Person beginnt und sucht sich spontan eines der Wörter auf den Karteikarten aus. Das kann etwas sein, das ihr gerade fühlt, oder etwas, das ihr euch wünscht. Sprecht euer Wort zur Gruppe und macht eine Bewegung dazu. Die Gruppe spricht gemeinsam nach und kopiert auch die Bewegung. Macht mehrere Runden.

Vorbereitung

Schreibt die Begriffe ›Mut‹, ›Wagnis‹, ›Überwindung‹, ›Freiheit‹, ›Leichtigkeit‹, ›Kraft‹, ›Ruhe‹, ›Freude‹ auf je eine Karteikarte. Ihr könnt sie aufbewahren und wieder verwenden.