



# Drama walk

### Beschreibung der GP

Der "Drama Walk" ist eine Theateraktivität, die helfen soll, die Gefühle der Gruppe zu ermitteln.

### Zielgruppe

Jüngere Teilnehmende oder Erwachsene.

### Anzahl der Teilnehmenden

Mindestanzahl der Teilnehmenden: 10  
Maximale Anzahl der Teilnehmenden: 25  
Anzahl der Betreuenden: 1

### Umgebung

Großer, leerer Raum (ohne Gegenstände auf dem Boden, ohne Tische, Stühle, etc. ...)

### Benötigte Zeit

1 Stunde

### Materialien

Irgendeine Art von Trommel

### Zweck/Ziel der GP

Bei dieser Aktivität lernen die Teilnehmenden, die Energie der Gruppe zu spüren und die Führung für das Wohlbefinden der Gruppe zu übernehmen.

### Schritt für Schritt Anleitung

#### Schritt 1.

Der oder die Trainer\*in fordert die Teilnehmenden auf, im Raum umherzugehen, nicht zu schnell, nicht zu langsam und während er/sie mit der Trommel einen Rhythmus erzeugt. Der/die Trainer\*in nennt diesen Rhythmus den "mittleren Rhythmus". Es ist wichtig, dass die gesamte Gruppe in der gleichen Geschwindigkeit geht.

#### Schritt 2.

Der/die Trainer\*in spielt einen schnellen Rhythmus auf der Trommel und lädt die Teilnehmenden ein, schneller zu gehen. Dies wird der „schnelle Rhythmus“ genannt.

#### Schritt 3.

Der/die Trainer\*in erzeugt auf der Trommel einen langsamen Rhythmus und bittet die Teilnehmenden dann, langsamer zu gehen. Er/sie nennt dies den „langsamen Rhythmus“.

#### **Schritt 4**

Der/die Trainer\*in mischt die verschiedenen Rhythmen, mittel, schnell und langsam und die Teilnehmenden folgen dem Rhythmus, indem sie auf die drei verschiedenen Arten gehen.

#### **Schritt 5**

Der/die Trainer\*in vermischt weiter die Rhythmen und führt das „Stopp“ ein mit einem lauten Schlag auf der Trommel. Dann stoppen die Teilnehmenden die Bewegung und fixieren die Position.

Diese Aktivität läuft weiter, bis die Gruppe den Rhythmen und Stopps richtig folgt.

#### **Schritt 6**

Einer oder eine der Teilnehmenden wird zur „Führungsperson“ der Gruppe. Der oder die Führende beginnt auf die drei verschiedenen Arten zu gehen – mittel, schnell, langsam – und macht die Stopps. Die Gruppe versucht der Führungsperson zu folgen. Wenn der oder die Führende das Gefühl hat, dass alle Teilnehmenden den Rhythmen und Stopps folgen, berührt er/sie die Schulter einer der Teilnehmenden und diese Person übernimmt die Führung.

Diese Aktivität läuft ein paar Minuten weiter (abhängig von der Anzahl der Teilnehmenden). Es ist nicht notwendig, dass alle Teilnehmenden einmal die Führungsperson sind.

#### **Schritt 7**

Dieselbe Aktivität (Schritt 6) läuft weiter, aber ohne gewählte Führungsperson. Jeder und jede in der Gruppe kann zu jeder Zeit die Führung übernehmen. Ziel ist es, dass die Gruppe in derselben Geschwindigkeit geht und zur gleichen Zeit stehen bleibt.

Diese Aktivität läuft ein paar Minuten weiter.

#### ***Tipps für die Trainer\*innen***

Die Dauer jedes Schrittes hängt von der Anzahl der Teilnehmenden und der Zeit, die die Gruppe braucht, um die Aktivität zu meistern, ab.

#### ***Weitere Kommentare zur GP***

Es ist hilfreich, diese Aktivität zu Beginn und am Ende eines Trainings/ Workshops zu machen.

