

# Politiker-Tanz



Einstimmung, Ausklang,  
Kommunikation, Kreativität,  
Mitgestaltung, Gehirntraining



Es wird kein Material benötigt.



Die Teilnehmer sitzen (oder stehen hinter einem Stuhl) in einem Stuhl-/Hockerkreis. Assoziationen, Gedanken und Redensarten zum Stichwort „Politik“ werden zunächst in einem Gespräch gesammelt und vom Übungsleiter notiert.

28

Beispiele:

sich durchboxen, nicht am Sessel kleben, die Ellenbogen benutzen, kein Bein auf die Erde kriegen, sich ein Bild von etwas machen, sich auf die Schenkel klopfen, eine gute Figur machen, etwas in die eigene Tasche stecken, auf der Stelle treten, in die Knie gehen, ins Schwimmen geraten, von etwas Abstand nehmen, zurück rudern, die Karriereleiter hinauf klettern, zurück treten, die Hand aufhalten, hoch hinaus wollen, ins Schwanken geraten, nicht weiter wissen, etwas aussitzen



Die Redensarten werden pantomimisch dargestellt.

sich durchboxen	= Fäuste ballen und in die Luft boxen
nicht am Sessel kleben	= aufstehen und hinsetzen
die Ellenbogen benutzen	= Arme beugen und Ellenbogen zur Seite bewegen
kein Bein auf die Erde kriegen	= beide Füße vom Boden anheben und in der Luft halten
sich ein Bild von etwas machen	= Kopf in alle Richtungen bewegen und in die Ferne schauen
sich auf die Schenkel klopfen	= beide Hände schlagen auf die Oberschenkel
eine gute Figur machen	= mit den Händen einen Körper in die Luft malen
etwas in die eigene Tasche stecken	= pantomimisch etwas in die Hosentasche stecken
auf der Stelle treten	= mehrere Schritte am Platz
in die Knie gehen	= aufstehen und Kniebeuge andeuten
ins Schwimmen geraten	= Brustschwimmbewegung mit den Armen ausführen
von etwas Abstand nehmen	= auf dem Stuhl ganz weit nach hinten rücken
zurück rudern	= mit den Armen Ruderbewegung ausführen
die Karriereleiter hinauf klettern	= mit den Händen aufwärts Treppenstufen gehen
zurück treten	= nach hinten in die Luft treten
die Hand aufhalten	= Hände nach vorn, Handfläche nach oben
hoch hinaus wollen	= beide Arme nach oben strecken
ins Schwanken geraten	= Oberkörper nach rechts und links bewegen
nicht weiter wissen	= Schultern nach oben ziehen, Kopfschütteln
etwas aussitzen	= gemütlich auf dem Stuhl hinten anlehnen



Für den Fall, dass das Gespräch am Anfang der Übung schleppend verläuft, sollte der Übungsleiter zur Inspiration einige Redensarten vorbereitet haben. Häufig können sich Teilnehmer nach einer „Starthilfe“ gut darauf einlassen, sich mit eigenen Beiträgen/Anregungen zu beteiligen.