

Spieltitlel: Mazunga, Tschöö und Hand auflegen

Dauer: jeweils 5-10 Minuten

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene

Gruppengröße: 12-30 Personen

Typ: Abschiedsrituale



Die „Tschöö-sage-Schnecke“

Alle stellen sich im Kreis auf; eineR beginnt dem Nachbar Tschüss zu sagen und geht in diese Richtung immer eine Person weiter, die anderen folgen. So hat am Ende jeder und jede jedem und jeder die Hand geschüttelt.

Mazunga

Alle stehen im Kreis und beginnen mit leichten Lockerungsübungen. Danach gehen alle leicht in die Knie und jemand beginnt in voller Lautstärke die Silbe „Ma!“ zu brüllen. Dabei streckt er bzw. sie Arme und Oberkörper in den Kreis. Daraufhin steigt der/die rechte NachbarIn ein, der/die Nächste folgt usw., so dass das Geschrei wie in einer Welle um den Kreis geht und dabei immer lauter wird. Ist das „Ma!“ wieder am Anfang angekommen, schreien alle „Zunga!“, richten sich dabei auf und ziehen die Arme zurück an den Körper.

Handauflegen

Vorbereitung: Für die Methode ist eine gute Atmosphäre wichtig: Es läuft ruhige, emotionale Musik zum Thema Abschied, während der Übung wird nicht gesprochen, der Raum ist schön dekoriert.

Alle gehen langsam in einer Reihe im Kreis umher. Wer sich bereit fühlt geht still in die Mitte und schließt die Augen. Daraufhin bewegt sich der Rest der Gruppe schweigend auf sie oder ihn zu und legt eine Hand auf den Körper (Arme, Hände, Rücken, Schultern etc.). Dabei nimmt sich jedeR so viel Zeit, wie er/sie braucht, um sich zu verabschieden. Anschließend kehren alle in den sich bewegenden Kreis zurück und warten auf den oder die Nächste. Eine ungewöhnliche Methode, die sehr bewegend sein kann. Wichtig ist allerdings eine ungestörte, vertraute Atmosphäre.