

Regen – PIK8

URL: <http://www.pik8.at/wiki/Regen/>

Archiviert am: 2025-09-19 22:00:34

Regen ist eine Programmidee zum Ruhig werden, Stille spüren, Zuhören lernen.

Beschreibung

Alle stehen/sitzen im Kreis, schauen in die Mitte und sobald es los geht und der/die ÜbungsleiterIn alles erklärt/vorgezeigt hat sind alle ruhig und schließen die Augen. Gemeinsam wird versucht einen Regen entstehen zu lassen. Der/Die ÜbungsleiterIn erklärt zu Beginn die 4 Handbewegungen:

- Hände reiben = Wind kommt auf
- Finger schnippen = leichter Regen
- Klatschen = Regen
- Hände auf Oberschenkel schlagen = starker Regen

Ablauf

Der/Die ÜbungsleiterIn geht langsam außen um den Kreis herum und tippt der Reihe nach den MitspielerInnen leicht auf die Schulter. Das ist das Zeichen für die Person die Bewegung zu wechseln, und zwar - beim ersten Tipp: von gar keiner Bewegung zu Hände reiben - beim zweiten Tipp: von Hände reiben zu Finger schnippsen - ... Wenn sich alle mit den Händen auf die Oberschenkel schlagen, kann es kaum noch stärker regnen! Alle Bewegungen werden jetzt noch einmal in umgekehrter Reihe durchgeführt, um den Regen wieder sanft abklingen zu lassen.

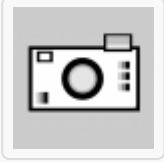
- beim fünften Tipp: von Hände auf Oberschenkel schlagen zu Klatschen
- ...- beim achten Tipp: von Hände reiben zu nichts tun und nur mehr die Stille hören.

Zum Schluss noch 1-2 Minuten still stehen/sitzen und die Stille genießen.

Regen	
Art:	Programmidee
Ziel:	Ruhig werden, Stille spüren, Zuhören lernen
Inhalt:	
Teilnehmer:	10, je mehr, desto besser und schöner
Leiter:	
Ort:	Egal
Material:	
Dauer:	
Vorbereitung:	

Bemerkungen

Bei großen Kreisen können auch zwei oder drei Personen an verschiedenen Stellen beginnen und den MitspielerInnen auf die Schulter tippen - dann dauert es nicht so lange.



Diesem Artikel fehlt noch ein aussagekräftiges **Foto**. Wenn du der PIK8 ein Foto zur Verfügung stellen möchtest, kannst du das unter [Spezial:Hochladen](#) auf den Server laden. Bitte beachte dabei jedoch die Urheberrechte und lade nur selber gemacht Fotos hoch! Weitere Informationen findest du unter [Pik8:Fotos](#).

Autoren: