

02

Die perfekte Minute

Ein Moment der Stille – und zwar genau 60 Sekunden lang



Bei der perfekten Minute fahren selbst aufgekratzte Teilnehmerinnen herunter. Dies ist eine hervorragende Methode zur Entspannung und Beruhigung.

Die Teilnehmerinnen schließen ihre Augen. Die Lehrkraft gibt ein Startsignal. Von diesem Moment an versucht jede Teilnehmerin exakt eine Minute abzuschätzen. Sind die gefühlten 60 Sekunden verstrichen, so gibt die Teilnehmerin ein (Hand-)Zeichen. Soll die Übung auch in großen Gruppen durchgeführt werden, bietet sich die Verwendung des Chats an.

Da diese Übung einen Wettbewerbscharakter hat, sind in der Regel selbst aufgeweckte Teilnehmerinnen leicht davon zu überzeugen, einmal kurz innezuhalten und ruhig zu sein. Wenn man einer Klasse sagt, sie solle mal bitte eine Minute lang ganz ruhig sein und sich entspannen, hat man meist keinen derart überzeugenden Erfolg damit.

Sozialform

Einzelarbeit

Gruppengröße

ab 2 Teilnehmerinnen

Zeitaufwand

1–5 Minuten



- Die Lehrperson muss genau beobachten, wer die Minute am besten abgeschätzt hat. Die Übung kann verschärft werden, indem Personen, die mehr als 5 Sekunden unter oder über der Minute liegen, aus der Wertung fallen.
- Wenn mehrere Teilnehmerinnen zeitgleich ihre Hand heben, kann dies schnell unübersichtlich werden. Daher ist es eine genauere Alternative, wenn jede Teilnehmerin ein »x« in den Gruppenchat tippt, ihren Finger auf die Enter-Taste legt und dann die Augen schließt. Sobald die Minute ihrer Wahrnehmung nach verstrichen ist, drückt sie die Enter-Taste und es erscheint ihr »x« unterhalb ihres Namens im Chat. Auch die Lehrperson, welche die Zeit im Blick hat, sendet nach genau 60 Sekunden ihr »x« los. So wird für alle im Gruppenchat sichtbar, wer am genauesten geschätzt hat.



- Da die Übung so kurz ist, können auch mehrere Runden durchgeführt und Gewinnpunkte gesammelt werden. Hierfür kann dann diejenige Teilnehmerin, die in der ersten Runde am besten geschätzt hat, die nächste Runde anleiten und die darauffolgende Gewinnerin dann die übernächste usw.
- Selbstverständlich lässt sich die Zeitspanne variieren. Mehr Zeit bedeutet mehr Ruhe und mehr Entspannung.
- Die Übung funktioniert auch mit geöffneten Augen. In diesem Fall muss man so nah wie möglich an die 60 Sekunden herankommen und darf die Minute nicht überschreiten. Das »x« der Lehrkraft beendet also die gültigen Schätzungen und alle erst danach folgenden Teilnehmerinnen sind disqualifiziert. So lässt sich der Kreis der Teilnehmerinnen reduzieren, bis schließlich beispielsweise nur noch drei Teilnehmerinnen übrig bleiben, die somit das Spiel gewonnen haben.
- Für Fortgeschrittene lässt sich auch ein Lied im Kopf weitersingen. Die Lehrkraft startet ein Metronom und alle singen gemeinsam beispielsweise die erste Zeile von »Bruder Jakob«. Dann stellt die Lehrkraft ihr Mikrofon aus und singt für sich im Takt weiter (oder spielt das Lied auf ihrem Smartphone ab). Die Teilnehmerinnen müssen nun den Zeitpunkt abschätzen, an dem die erste Strophe endet.
- Anstelle von Handzeichen oder einem Chat-x können die Teilnehmerinnen auch stehen und sollen sich nach einer Minute auf ihren Stuhl setzen. Dazu schließen sie die Augen, da sie sich sonst von anderen Teilnehmerinnen zum Hinsetzen verleiten lassen, obwohl sie vielleicht noch länger stehen geblieben wären.