

Interaktive Spiele mit
Kindern und
Jugendlichen

Reader zum Seminar von Falken-Jugendfahrten e.V.

Zusammengestellt von Jessica Roberts

Inhaltsverzeichnis

1. Kennenlernspiele
2. Kreisspiele /Warm-Ups
3. Spiele zur Koordination
4. Vertrauensspiele
5. Wahrnehmungsspiele (Sinnesspiele)
6. Entspannungsspiele
7. Wort- und Sprachspiele
8. Reflexion /Ideen zur Reflexion

Kennenlern- spiele

Kennenlernspiele

Kennenlernspiele kommen immer dann zum Einsatz, wenn eine Gruppe sich zum ersten Mal sieht bzw. zusammentrifft. Das kann der Fall sein bei einer Gruppengründung, oder für den ersten Abend auf einem Feriencamp, oder bei einem Treffen mit einer fremden Jugendgruppe. Der Schwerpunkt liegt bei diesen Spielen nicht beim Wettkampf, sondern das spielerische Kennenlernen.

Als weitere Kennenlernspiele eignen sich eventuell auch das ein oder andere Ice-breaker Spiele (warming-up games) oder diverse Kreisspiele.

1. M & M oder Smarties

Spiel wie zuvor, jedoch anstatt Papierblätter zu nehmen nimmt sich jeder eine beliebige Anzahl von smarties oder M&M's aus einer Tüte. Pro Smartie muss nun jeder etwas von sich erzählen.

2. Richtige Aufstellung 1

Teile die Gruppe zu Gruppen mit jeweils 6-9 Personen auf. Auf Kommando muss nun jede Gruppe sich so schnell als möglich in die richtige Reihenfolge stellen. z.B.: alphabetisch sortiert nach dem ersten oder zweiten Vornamen, nach der Größe, nach dem Alter, nach Gewicht, nach Schuhgröße.

3. Richtige Aufstellung 2

wie zuvor, jedoch nun darf nicht gesprochen werden. Jeder hat eine Zahl erhalten. Durch Zeichensprache muss nun die richtige Reihenfolge erstellt werden. Oder Aufstellung nach dem Geburtsdatum, oder dem Gewicht, oder ...

4. Das habe ich noch nie gemacht ...

Alle sitzen im Kreis außer einer Person. Die Person in der Mitte sagt etwas, was sie noch nie gemacht hat. Nun müssen alle diejenigen, die das auch noch nie gemacht haben aufstehen und mit einer Person ihren Platz tauschen. Derjenige, der keinen Platz bekommen hat muss nun in die Mitte.

5. Schnur-Spiel

Ein Wollknäuel wird gehalten. Die erste Person halt den Faden in der Hand und stellt irgendeiner anderen Person eine Frage indem das Knäuel dieser Person zugeworfen wird. Nach Beantwortung dieser Frage wirft wiederum diese Person den Knäuel weiter. So entsteht mit der Zeit ein tolles Spinnennetz. Mit etwas Glück so stabil, dass sich am Schluss eine Person darauf legen kann und angehoben werden kann. Dies steht als Symbol, dass die Gruppe jeden (er)tragen kann.

6. Kofferpacken

Alle sitzen im Kreis. Ein Mitspieler beginnt. Er sagt seinen Namen und nennt einen Gegenstand welchen er in seinen Koffer packen will. Dann ist der Mitspieler rechts

von ihm an der Reihe. Er wiederholt zunächst den Namen des Vorgängers und was dieser mitgenommen hat, anschließend nennt er seinen Namen und was er mitnehmen will. Das geht so weiter. Denkbar sind natürlich verschiedene Varianten des Spiels: als Ausscheidungsspiel, oder als Pfänderspiel

Diese Variante wurde von Christoph E. genannt:

Bei etwas älteren Gruppen kann man dieses Spiel auch etwas schwieriger spielen. Jeder Teilnehmer muss ein passendes Adjektiv zu seinem Namen hinzufügen wie z.B. animalische Anna, toller Thomas, verstreute Vanessa etc. Danach unterliegt es natürlich den ganz normalen und weit verbreiteten Spielregeln.

7. Tierwelt

Alle sitzen im Kreis. Jeder überlegt sich ein Tier, welches mit dem Anfangsbuchstaben seines Namens anfängt. Nun sagt jeder zuerst das Tier und dann seinen Namen. Der linke Nachbar wiederholt dann den Tiernamen, anschließend den Namen seines Nachbarn und fügt anschließend seinen „Tiernamen“ und seinen Namen hinzu. Das geht dann so weiter. Ist ja fast so wie „Kofferpacken“, aber mit der Zeit werden die Kinder sich die Namen einprägen können.

8. Die Liste

Für Gruppen, die sich schon ein bisschen kennen. Erstelle eine Liste mit lauter Aussagen, die auf die Gruppenmitglieder zutreffen könnten. Diese Liste wird an jeden ausgeteilt. Nun muss jeder diejenigen Personen darauf schreiben, wo er der Meinung ist, dass die Aussage zutreffen ist. Gewonnen hat derjenige, der die meisten richtigen Aussagen getroffen hat.

Aussagen könnte sein: isst nicht gerne Tomaten, war heute bei Burger King essen, war letzten Sonntag mit den Eltern spazieren, trägt rote Socken, war bereits im Film "Harry Potter I" usw.

9. Ich liebe

Nimm einen Ball oder ein ausgeschnittenes Herz und gebe es dem ersten Kind. Dieses sagt: "Ich liebe ... Eiscreme". Dieses Kind gibt den Ball/das Herz an ein anderes Kind weiter. Nun folgt wieder "Ich liebe ... Basketballspielen". Das geht solange bis niemandem nichts mehr einfällt. Es ist ein gutes Spiel um jeweils die Hobbies und Vorlieben kennen zu lernen.

Um das Spiel etwas zu beschleunigen muss die Aussage innerhalb weniger Sekunden kommen. Identische Aussagen sind dann nicht mehr erlaubt. Falsche Aussagen auch nicht.

10. Zum wem passt der Luftballon?

Jedes Gruppenmitglied erhält einen Luftballon, bläst den Luftballon auf und schreibt den Namen auf den Ballon. Anschließend werden alle Luftballons in der Luft verteilt und fliegen umher. Bei Stopp schnappt sich jeder einen Luftballon und bringt den Luftballon zu demjenigen, dessen Namen darauf steht.

11. Vorstellung

Bei der Vorstellungsrunde fällt es manchen Kids immer schwer etwas über sich zu erzählen. Meistens endet es damit, dass jeder fast dasselbe wie die Vorredner erzählt. Von daher empfiehlt es sich, noch 2-3 Fragen aus einem Topf zu ziehen und diese neben der normalen Vorstellung zu beantworten.

- a. Was ist das lauteste Geräusch, welches Du jemals gehört hast?
- b. Was ist Deine früheste Erinnerung in Deinem Leben?
- c. Was würdest Du Dir für diese Gruppe hier wünschen?
- d. Nenne alle Orte in welchen Du schon gelebt hast!
- e. Was ist die lustigste Filmszene, die Du je gesehen hast?
- f. Wie war Dein Spitzname als Kind?
- g. Was war Dein schlimmstes Erlebnis bei einem Unwetter?
- h. Was war Dein schönstes Erlebnis auf einer anderen Freizeit?
- i. Wo ist Dein Lieblingsplatz in der Natur?
- j. Was ist Deine Lieblingsmahlzeit?
- k. Was ist Deine Lieblingsmusik?
- l. Was war das bisher ungewöhnlichste Erlebnis in Deinem Leben?
- m. Was war das bisher schrecklichste Erlebnis in Deinem Leben?
- n. Was war das bisher schönste Erlebnis in Deinem Leben?
- o. Was war die beste Note in der Schule und in welchem Fach?
- p. Welcher Popstar würdest du am liebsten auch sein?
- q. Welcher Fußballer würdest du am liebsten auch sein?
- r. Wenn Du jemand anderes sein könntest, wer würdest Du am liebsten sein?

12. Peng

Alle Gruppenmitglieder stehen im Kreis. Der Gruppenleiter nennt einen Namen. Die Personen rechts und links von der aufgerufenen Person bilden mit der Hand eine Pistole und deuten einen Schuss auf diejenige Person an und sagen „Peng“. Die aufgerufene Person hingegen wirft sich duckend auf den Boden.

Ausgeschieden ist: entweder derjenige, welcher sich zu langsam geduckt hat, oder falls dieser sich schnell ducken konnte, derjenige der beiden Schützen, welcher langsamer war.

13. Speed-dating

Die ganze Gruppe wird in zwei Reihen gegenüber gestellt. Es müssen sich immer zwei Kinder gegenüberstehen, sodass jeder einen Partner hat. Dann sagt die Spielleiterin ein Thema (z.B.: Familie, Schule, Wünsche, Lebensmotto, Was nervt dich?). Zu diesem Thema müssen dann alle Kinder aus der einen Reihe ihrem Gegenüber eine Minute lang etwas erzählen. Jedes Mal muss man natürlich auch noch seinen Namen sagen! Nach einer Minute gibt die Spielleiterin ein Signal und die anderen (die , die bis dahin zugehört haben) müssen zum gleichen Thema etwas sagen (auch eine Minute). Nach dieser Minute pfeift die Spielleiterin und alle verschieben sich ein Stück nach rechts, sodass man ein Kind ausgelassen hat und für die nächste Runde dem übernächsten Kind gegenübersteht. Die Kinder am Ende der Reihen wechseln einfach die Seite. Die Spielleiterin sagt ein neues Thema und die nächste Runde beginnt. Bei diesem Spiel

ist es wichtig, dass wirklich nur das eine Kind spricht und das andere einfach nur aufmerksam zuhört und keine Fragen stellt.

14. Partnervorstellung

Die Teilnehmer werden in Paare aufgeteilt und müssen sich gegenseitig befragen (witzige, ausgefallene Fragen, allgemein wissenswertes über die Person usw.). Nach einer gewissen Zeit soll jeder eben nicht sich selbst sondern den anderen vorstellen. Das ist oft leichter als über sich zu reden.

15. Mini-Chaosspiel

Alle stehen im Kreis. Der Spielleiter sagt: "Denke dir für dich 5 Personen, zu denen du gleich hingehst und denen du einen guten Tag wünschst!". Auf "3" laufen nun alle zu den Personen, die sie sich vorher still ausgesucht haben. Es heißt Chaosspiel, weil es durchaus ein Chaos gibt, wenn plötzlich 3 Leute auf die gleiche Person zulaufen und diese selber aber auf noch eine andere zugeht. Die nächsten Spielrunden sind dann variabel. Z.B. kann man sagen: "Suche dir nun 4 Personen, die du umarmst!" Dies wird solange gespielt, bis man sich nur noch EINE Person aussuchen darf.

16. Herzblatt

Zwei Personen (Mitarbeiter) halten ein Bettlaken zwischen sich gespannt, dass auch den Boden berühren sollte. Die Gruppe wird geteilt und jede Hälfte geht auf je eine Seite des Bettlakens. Aus jeder Gruppenhälfte stellt sich dann eine Person vor das Bettlaken (Blickrichtung Bettlaken)- wenn das geschehen ist, geben die Spielleiter das Kommando indem sie sagen "Und das ist dein Herzblatt) und dann das Bettlaken ruckartig senken, so dass sich die beiden Spieler sehen können. Wer zuerst den Namen seines Gegenübers nennt, ergattert einen Punkt für sein Team.

17. Bunte Kärtchen

Man benötigt verschiedenfarbige, kleine Kartonkärtchen. Die werden in der Mitte des Sitzkreises aufgelegt und der Spielleiter nimmt sich eine Karte - z.B. eine Blaue und sagt dann: "Meine Augenfarbe ist blau!" und hält das Kärtchen zu seinen Augen! Das wird mit verschiedenen Dingen, wie der Lieblingsfarbe, der Haarfarbe, der Farbe eines Kleidungsstückes usw. wiederholt, bis alle Kinder an der Reihe waren.

18. Namenszettel

Jeder Spieler erhält einen Zettel mit Fragen: z.B. wer hat mehr als 5 Geschwister? Wer war schon in Italien? etc... Dann muss man die Mitspieler danach befragen. Findet man jemanden, muss man dessen Namen in den Zettel eintragen. Die Fragen dürfen gerne auch verrückt sein. Niemand darf seinen Namen doppelt eintragen. Wer halt zuerst für jede Frage einen Namen? Die ersten 3 Zettel werden dann auf Richtigkeit überprüft, d.h. wenn z.B. Alex gesagt hat er kann einen Handstand, dann muss er ihn auch vormachen.

19. Zublinzeln mit vertauschten Namen

Die Gruppe stellt sich paarweise im Kreis auf. Nur einer ist allein. Er ruft nun einen Namen aus der Gruppe. Allerdings muss jetzt nicht der Angesprochene versuchen, seinem Partner zu entkommen und zum einzelnen Mitspieler zu flüchten, sondern sein Partner. Der Angesprochene muss den anderen festhalten. Da man gewöhnt ist, bei seinem Namen loszulaufen ist das Spiel sehr chaotisch und man lernt gleichzeitig die Namen der Gruppe. Hat einer geschafft, seinem Partner zu entkommen, muss der übrig Gebliebene einen neuen Partner finden usw. (Eine Zusendung von Kathrin P.)

20. Alle, die...

Alle sitzen im Stuhlkreis, einer steht in der Mitte. Er sagt z.B.: „Alle, die grüne Augen haben.“ Oder „Alle, die Geschwister haben.“ etc. Diese müssen dann Platz tauschen und der in der Mitte muss versuchen, einen Platz für sich zu ergattern. Derjenige, der übrig bleibt ist als nächstes in der Mitte. (Eine Zusendung von Saskia M.)

21. Geheimnisverräter Schlüsselbund

Jeder Teilnehmer zieht seinen Schlüsselbund hervor und erklärt, wohin jeder Schlüssel gehört und was damit sonst für wichtige Dinge verbunden sind. Ein Teilnehmer fängt an und wirft nach seiner Erklärung seinen Schlüsselbund einem beliebigen anderen Teilnehmer zu, der dann wiederum seinen Schlüsselbund erklärt...und so weiter. Am Ende bekommt natürlich jeder seinen Schlüsselbund zurück... (Eine Zusendung von Rebecca aus Menden (Sauerland))

22. Hallo? Bingo!

Bei diesem Spiel geht es darum, dass man in vorgefertigte Zettel hinter jeder Eigenschaft jemanden findet, auf den diese Eigenschaft passt. Trifft die Eigenschaft zu, so unterschreibt diejenige Person in dieser Zeile mit ihrem Namen. Aber der Name einer Person darf maximal 2x auf dem Zettel auftauchen. Gewonnen hat, wer zuerst alle Felder ausgefüllt hat. (Eine Zusendung von Niels Pflüger.)

Name:

Finde jemand, auf den/die... folgende Dinge zutreffen:

- a. Hat Kinder:
- b. Geht gerne ins Kino:
- c. Ist Linkshänder:
- d. Hat mehr als zwei Geschwister:
- e. Hat im letzten Monat einen Strafzettel bekommen:
- f. Isst gerne Sushi:
- g. Singt unter der Dusche:
- h. Spricht eine östliche Sprache:
- i. Ist Mitglied eines Sportvereins:
- j. Liest gerne Krimis:
- k. Besitzt Hund und Katze:
- l. Hat im selben Monat Geburtstag wie ich:
- m. Spielt ein Musikinstrument:

- n. Reist gerne in ferne Länder:
- o. Hat alle Folgen von Star Trek gesehen:

23. Atom-Spiel

Alle Teilnehmer (inklusive Spielleiter) gehen durcheinander. Daraufhin sagt der Spielleiter: "Alle die rote Schnürsenkel haben!" oder "Alle die Hosenträger haben" daraufhin müssen die Teilnehmer diejenigen mit dem passenden Kennzeichen finden und mit einem Finger berühren. Somit bilden sie ein "Atom" Nun müssen die Personen die die Kennzeichen aufweisen ihren Namen sagen.

24. Mein rechter, rechter Platz ist frei.....

In dem Spiel bleibt ein Stuhl im Stuhlkreis frei. Das Kind, das rechts neben dem Stuhl sitzt fängt an: „ Mein rechter, rechter Platz ist frei ich wünsche mir den/die herbei!! Das Kind was nun aufgerufen wurde setzt sich auf den freien Stuhl. Als nächstes ist das Kind dran, das rechts neben dem Stuhl sitzt, der in der vorigen Runde frei geworden ist.

Eine andere Variante: Man kann der Person die man ausgewählt hat auch noch sagen wie es auf den freien Platz kommen soll. Z.B. als Auto oder als Schlange oder als Frosch usw.

Bei größeren Gruppen macht das Spiel besonders viel Spaß. Die Personen lernen hierbei sich die Namen der anderen Mitspieler schnell zu merken.

25. Woldecken Spiel

Dieses Spiel ist für Gruppen, die sich schon etwas besser kennen. Die Gruppe wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Zwischen den beiden Gruppen wird eine Woldecke gespannt. Nach und nach müssen sich aus jeder Gruppe ein Person hinter die Decke setzen. Dies geschieht möglichst ohne reden, sonst kann die gegnerische Gruppe mithören. Hat jede Gruppe einen Mitspieler hinter die Woldecke gesetzt, wird diese fallen gelassen. Die Spieler hinter der Decke müssen jetzt möglichst schnell den Namen des Gegenübers sagen, und der langsamere Spieler muss mit auf die andere Seite. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Spieler in einer Gruppe sind.

26. Buchstabensalat

Jeder TN ist ausgestattet mit einem Zettel u. einem Stift. Der Erste Buchstabe wird für alle laut genannt (z.B. N). Jetzt muss rumgefragt werden wer mit diesem Buchstaben beginnt. Allerdings nur mit. „Wie heißt du?“ Nicht mit: „hast du jemand gesehen der so heißt?“ Wenn man selbst mit diesem Buchstaben beginnt muss man ausschließen können dass noch jemand anderes so beginnt.

Hat man jemanden gefunden so schreibt man dessen Namen auf und geht zu einem MA um sich den nächsten Buchstaben zu holen. Wer alle 10 Buchstaben und Namen hat der hat gewonnen.

19. Zublinzeln mit vertauschten Namen

Die Gruppe stellt sich paarweise im Kreis auf. Nur einer ist allein. Er ruft nun einen Namen aus der Gruppe. Allerdings muss jetzt nicht der Angesprochene versuchen, seinem Partner zu entkommen und zum einzelnen Mitspieler zu flüchten, sondern sein Partner. Der Angesprochene muss den anderen festhalten. Da man gewöhnt ist, bei seinem Namen loszulaufen ist das Spiel sehr chaotisch und man lernt gleichzeitig die Namen der Gruppe. Hat einer geschafft, seinem Partner zu entkommen, muss der übrig Gebliebene einen neuen Partner finden usw. (Eine Zusendung von Kathrin P.)

20. Alle, die...

Alle sitzen im Stuhlkreis, einer steht in der Mitte. Er sagt z.B.: „Alle, die grüne Augen haben.“ Oder „Alle, die Geschwister haben.“ etc. Diese müssen dann Platz tauschen und der in der Mitte muss versuchen, einen Platz für sich zu ergattern. Derjenige, der übrig bleibt ist als nächstes in der Mitte. (Eine Zusendung von Saskia M.)

21. Geheimnisverräter Schlüsselbund

Jeder Teilnehmer zieht seinen Schlüsselbund hervor und erklärt, wohin jeder Schlüssel gehört und was damit sonst für wichtige Dinge verbunden sind. Ein Teilnehmer fängt an und wirft nach seiner Erklärung seinen Schlüsselbund einem beliebigen anderen Teilnehmer zu, der dann wiederum seinen Schlüsselbund erklärt...und so weiter. Am Ende bekommt natürlich jeder seinen Schlüsselbund zurück... (Eine Zusendung von Rebecca aus Menden (Sauerland))

22. Hallo? Bingo!

Bei diesem Spiel geht es darum, dass man in vorgefertigte Zettel hinter jeder Eigenschaft jemanden findet, auf den diese Eigenschaft passt. Trifft die Eigenschaft zu, so unterschreibt diejenige Person in dieser Zeile mit ihrem Namen. Aber der Name einer Person darf maximal 2x auf dem Zettel auftauchen. Gewonnen hat, wer zuerst alle Felder ausgefüllt hat. (Eine Zusendung von Niels Pflüger.)

Name:

Finde jemand, auf den/die... folgende Dinge zutreffen:

- a. Hat Kinder:
- b. Geht gerne ins Kino:
- c. Ist Linkshänder:
- d. Hat mehr als zwei Geschwister:
- e. Hat im letzten Monat einen Strafzettel bekommen:
- f. Isst gerne Sushi:
- g. Singt unter der Dusche:
- h. Spricht eine östliche Sprache:
- i. Ist Mitglied eines Sportvereins:
- j. Liest gerne Krimis:
- k. Besitzt Hund und Katze:
- l. Hat im selben Monat Geburtstag wie ich:
- m. Spielt ein Musikinstrument:

- n. Reist gerne in ferne Länder:
- o. Hat alle Folgen von Star Trek gesehen:

23. Atom-Spiel

Alle Teilnehmer (inklusive Spielleiter) gehen durcheinander. Daraufhin sagt der Spielleiter: "Alle die rote Schnürsenkel haben!" oder "Alle die Hosenträger haben" daraufhin müssen die Teilnehmer diejenigen mit dem passenden Kennzeichen finden und mit einem Finger berühren. Somit bilden sie ein "Atom" Nun müssen die Personen die die Kennzeichen aufweisen ihren Namen sagen.

24. Mein rechter, rechter Platz ist frei.....

In dem Spiel bleibt ein Stuhl im Stuhlkreis frei. Das Kind, das rechts neben dem Stuhl sitzt fängt an: „ Mein rechter, rechter Platz ist frei ich wünsche mir den/die herbei!! Das Kind was nun aufgerufen wurde setzt sich auf den freien Stuhl. Als nächstes ist das Kind dran, das rechts neben dem Stuhl sitzt, der in der vorigen Runde frei geworden ist.

Eine andere Variante: Man kann der Person die man ausgewählt hat auch noch sagen wie es auf den freien Platz kommen soll. Z.B. als Auto oder als Schlange oder als Frosch usw.

Bei größeren Gruppen macht das Spiel besonders viel Spaß. Die Personen lernen hierbei sich die Namen der anderen Mitspieler schnell zu merken.

25. Woldecken Spiel

Dieses Spiel ist für Gruppen, die sich schon etwas besser kennen. Die Gruppe wird in zwei Gruppen aufgeteilt. Zwischen den beiden Gruppen wird eine Woldecke gespannt. Nach und nach müssen sich aus jeder Gruppe ein Person hinter die Decke setzen. Dies geschieht möglichst ohne reden, sonst kann die gegnerische Gruppe mithören. Hat jede Gruppe einen Mitspieler hinter die Woldecke gesetzt, wird diese fallen gelassen. Die Spieler hinter der Decke müssen jetzt möglichst schnell den Namen des Gegenübers sagen, und der langsamere Spieler muss mit auf die andere Seite. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Spieler in einer Gruppe sind.

26. Buchstabensalat

Jeder TN ist ausgestattet mit einem Zettel u. einem Stift. Der Erste Buchstabe wird für alle laut genannt (z.B. N). Jetzt muss rumgefragt werden wer mit diesem Buchstaben beginnt. Allerdings nur mit. „Wie heißt du?“ Nicht mit: „hast du jemand gesehen der so heißt?“ Wenn man selbst mit diesem Buchstaben beginnt muss man ausschließen können dass noch jemand anderes so beginnt.

Hat man jemanden gefunden so schreibt man dessen Namen auf und geht zu einem MA um sich den nächsten Buchstaben zu holen. Wer alle 10 Buchstaben und Namen hat der hat gewonnen.

Namensball

Ort
In einem Raum oder auf einer Wiese
Dauer
10–15 Minuten

Eignung
Für Gruppen von 10–30 Personen ab 8 Jahre
Hilfsmittel
5–6 Soft- oder Tennisbälle

Beschreibung des Spiels

Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf. Der Spielleiter beginnt das Spiel, indem er seinen eigenen Namen nennt und dann einen Tennisball an die Person, die rechts neben ihm steht, weitergibt. Der Ball wird immer in die gleiche Richtung weitergegeben, und jede Person sagt dabei ihren Namen, bis der Ball wieder beim Spielleiter landet. Der ruft jetzt irgendeinen Namen im Kreis und wirft dieser Person den Ball zu. Dieser Spieler setzt das Spiel fort, indem er auch einen Namen ruft und der betreffenden Person den Ball zuwirft. Nach einiger Zeit kann der Spielleiter einen zweiten, dritten und vierten Ball in den Kreis eingeben. Das erhöht die Spannung und den Spaß. Bälle, die heruntergefallen sind, müssen schnell aufgehoben und – wie gehabt – mit dem Rufen eines Namens wieder ins Spiel eingegeben werden.

Variante A

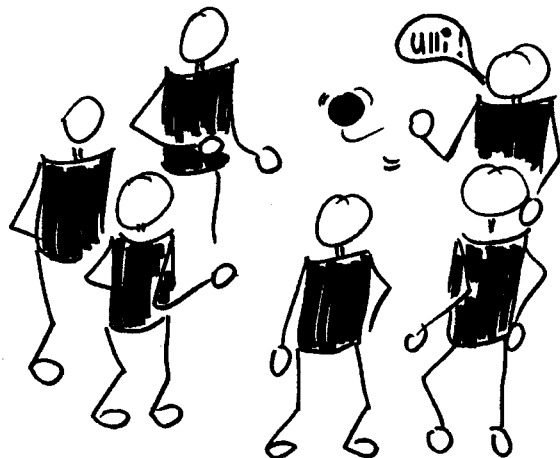
Statt den Namen des Fängers zu rufen, besteht auch die Möglichkeit, dass die Person, die den Ball zugespielt bekommt, „danke-schön“ und den Namen des Zuspielers ruft. Dann wird der Ball zum nächsten gespielt, der sich auf die gleiche Art und Weise bei seinem Zuspieler bedankt.

Variante B

In sehr großen Gruppen wird das Spiel in zwei Kreisen gespielt. Nach einer gewissen Zeit findet ein Personenwechsel zwischen den Kreisen statt.

Kommentar

Namensball ist ein sehr effektives Spiel zum Erlernen der Namen in einer neuen Gruppe. Darüber hinaus schafft es eine lockere und angstfreie Atmosphäre.



Namenpatschen



Ort
In einem Raum oder auf einer Wiese
Dauer
10–15 Minuten

Eignung
Für Gruppen von 10–18 Personen ab 10 Jahre
Hilfsmittel
Eine zusammengerollte Zeitung, die als Patsche verwendet wird

Beschreibung des Spiels

Ziel des Spiels ist es, den Namen einer anderen Person zu nennen, bevor man selbst abgepatscht wird. Alle Mitspieler setzen sich dazu in einen Kreis mit dem Gesicht nach innen gewandt, und die Füße nach vorn gestreckt. Die Spieler rücken so eng zusammen, dass in der Mitte ein Kreis entsteht, der einen Durchmesser von ca. 2 m hat. Ein Mitspieler stellt sich nun in die Mitte dieses Kreises und bekommt eine Zeitungspatsche. Der kleinste Mitspieler der im Kreis sitzenden beginnt jetzt, indem er den Namen eines anderen Mitspielers nennt. Der muss nun den Namen des nächsten Spielers rufen, bevor der Zeitungspatscher ihn mit seiner Patsche auf die Füße patschen kann. Gelingt dies allerdings bevor der nächste Name zu hören war, so tauschen die beiden ihre Positionen.

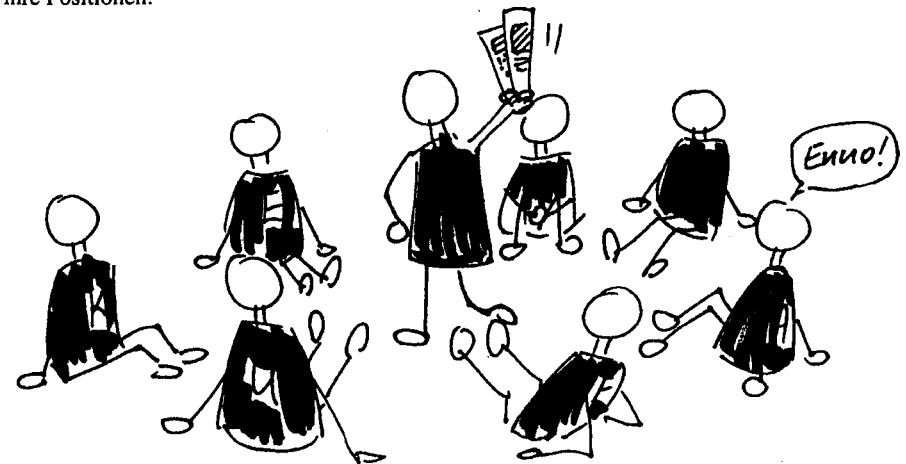
Der Spieler aus der Mitte setzt sich zu den anderen in den Kreis und ruft jetzt den Namen eines anderen Mitspielers, den der neue Patscher abzuschlagen hat.

Variante

Bei größeren Gruppen empfiehlt es sich, zwei Spieler mit Patschen in der Mitte zu postieren.

Kommentar

Um zu verhindern, dass das Spiel in eine stressige Leistungssituation abgleiten kann, ist es wichtig, am Anfang klar zu vereinbaren, dass jeder „Patscher“ das Recht hat, nach einer Weile erfolglosen Bemühens sein Amt niederzulegen und einem neuen Freiwilligen in der Mitte Platz zu machen.



Namensduell



Ort

In einem Raum oder auf einer Wiese

Dauer

10–20 Minuten

Eignung

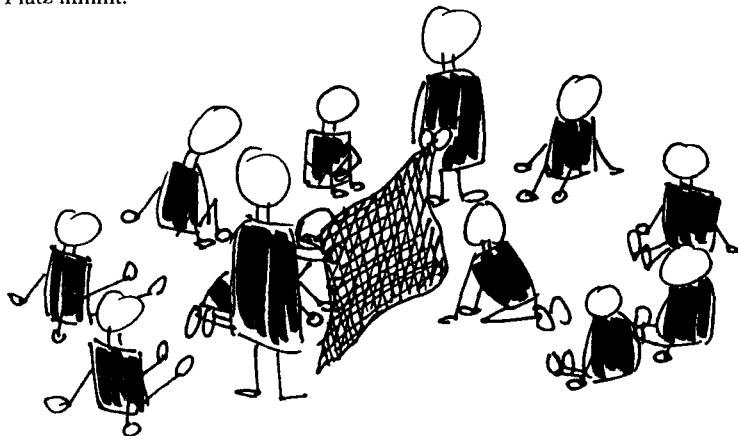
Für Gruppen von 12–18 Personen ab 8 Jahre

Hilfsmittel

Wartweise: Bettlaken, große Decke, Fallschirm, Schwungtuch

Beschreibung des Spiels

Der Spielleiter sucht sich noch eine zweite Person aus, die ihm bei der Durchführung des Spiels hilft. Die Gruppe wird in zwei Hälften aufgeteilt. Die Spielleiter halten ein großes Tuch (Bettlaken oder Fallschirm) hoch. Auf beiden Seiten des Tuches nimmt eine Kleingruppe Platz. Die beiden Gruppen dürfen sich nicht sehen. Beide Gruppen suchen nun in aller Stille einen Spieler aus. Diese setzen sich mit dem Gesicht zum Tuch gewandt einander gegenüber. Auf ein vereinbartes Zeichen lassen die Spielleiter das Tuch fallen, und die beiden Spieler müssen so schnell wie möglich den Namen ihres Gegenüber nennen. Wer dies zuerst schafft, darf den anderen Spieler in die eigene Mannschaft mitnehmen. Das Spiel wird fortgesetzt, indem jede Mannschaft wieder eine Person bestimmt, die vor dem Tuch Platz nimmt.



Variante A

Statt einer Person können auch zwei Personen vor dem Tuch Platz nehmen und so schnell wie möglich die Namen der anderen nennen.

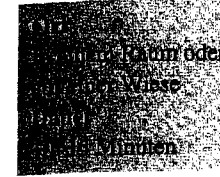
Variante B

Die Spieler sitzen mit dem Rücken zum Tuch und versuchen, anhand der Personenbeschreibung der übrigen Gruppenmitglieder herauszufinden, wer Rücken an Rücken mit ihnen sitzt.

Kommentar

Das Namensduell eignet sich gut, bereits erlernte Namen in einem zweiten Anlauf noch einmal aufzufrischen bzw. zu vertiefen.

Das schnellste Namensspiel der Welt und Lob der guten Fehler



Eignung

Für Gruppen von 12–30 Personen ab 12 Jahre

Hilfsmittel

Stoppuhr

Beschreibung des Spiels

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Der Spielleiter steht ebenfalls im Kreis und eröffnet das Spiel, indem er eine Stoppuhr zückt und bekanntgibt, dass es sich bei der nun folgenden Aufgabe um einen Wettlauf gegen die Zeit handelt. Dann wendet er sich seinem linken (rechten) Nachbarn zu und sagt schnell seinen Vornamen. Dieser muss sich nun seinerseits an seinen nächsten Nachbarn wenden und seinen eigenen Namen bekannt geben. So gehen die Namen – möglichst in Windeseile – um die Runde, und die Zeit wird gestoppt, wenn der Name des rechten (linken) Nachbarn beim Spielleiter angekommen ist. Weitere Versuche können nun gestartet werden, die Namensrunde zeitlich zu beschleunigen. Aus deutlich unterscheidbaren Namen wird bei diesem Spiel schnell eine kaum mehr auseinanderzuhaltende Wortschlange.

Variante

Lob der guten Fehler

Wenn die Gruppe nach ein paar Runden beschließt, dass die erzielte Zeit kaum mehr zu unterbieten ist, ist der Augenblick gekommen, das Gelernte zu überprüfen. Ein Teilnehmer, der mutig ist und glaubt, sich wenigstens einen Namen gemerkt zu haben, wird in die Mitte gebeten.

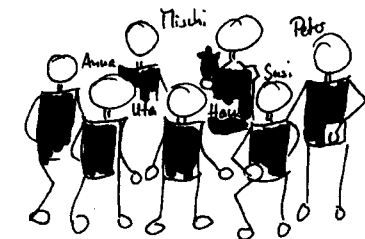
Er zeigt auf die entsprechende Person und nennt deren Namen. Sollte der Name nicht

stimmen, korrigiert der Betreffende und die ganze Gruppe lobt Mut und Originalität des Raters im Chor mit einem „Guter Fehler“. Die Raterunde kann dann fortgesetzt werden mit 2, 3, 4 usw. Namen. Bei jedem Fehler wird korrigiert und der gute Fehler gelobt.

Kommentar

„Das schnellste Namensspiel der Welt“ ist natürlich ein denkbar schlechtes Spiel, um Namen wirklich zu lernen. Das ist auch gar nicht der Sinn, vielmehr geht es um die Herstellung eines ersten Kontaktes auf eher witzige Weise.

„Lob der guten Fehler“ ist ein schönes Spiel, um die Idee einzuführen, dass es bei der gemeinsamen Arbeit nicht wie so oft um Leistung im Sinne von Perfektion und vorzeigbaren Resultaten gehen soll, sondern vielmehr Initiative, aktiver Einsatz und der Mut, auch mal Fehler zu machen, als wichtig angesehen werden. Es setzt somit bewusst einen Gegenpol zu üblichen Verhaltensmustern und Erwartungen. Ein 3-Sterne-Spiel insbesondere für die Schule, wenn der Lehrer wirklich zu dieser Aussage stehen kann.



Personalausweise ^x

Ort

In einem ruhigen Raum

Dauer

45-60 Minuten

Eignung

Für Gruppen von 10-30 Personen

ab 10 Jahre

Hilfsmittel

Papier und Stifte

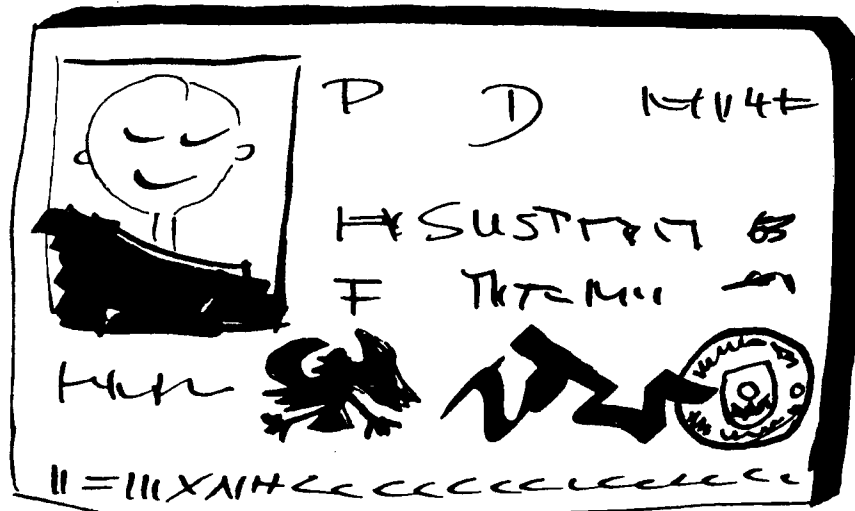
Beschreibung des Spiels

Jeder hat zunächst die Aufgabe, einen Personalausweis für sich zu entwerfen, anhand dessen ihn die anderen Gruppenmitglieder hinterher erkennen und kennenlernen sollen. Dazu schreibt er fünf bis acht Informationen über sich selbst auf einen Zettel. Jede Information sollte möglichst nur aus einem Satz bestehen. Sie kann sich auf eine Äußerlichkeit beziehen oder auch auf ein Interesse oder ein Detail aus der eigenen Lebensgeschichte. Wichtig ist, dass die Informationen so geordnet werden, dass zunächst eher offene und erst gegen Ende ziemlich eindeutige Hinweise auf die eigene Person kommen. Die Zettel werden dann gefaltet, gemischt, und jeder zieht sich aus dem Haufen wieder einen neuen Zettel. Nacheinander werden

die Personalausweise dann vorgelesen, und alle Gruppenmitglieder versuchen jeweils herauszufinden, um wen es gerade geht. Wenn sich mehrere zusammen sicher sind, geben sie einen Tip ab und begründen kurz ihre Entscheidung. Wer erraten worden ist, muss sich zu erkennen geben.

Kommentar

Dieses Spiel erlaubt eine individuelle Dosierung der Selbstoffenbarung und wirkt damit Ängsten am Anfang eines Gruppenprozesses entgegen. Das Erraten der Personen ist allerdings am Anfang ziemlich schwierig und wird dann wegen der abnehmenden Anzahl der in Frage kommenden Personen zunehmend leichter.



Indianisches Totem

Eignung
In einem Raum

Hilfsmittel
Papier und Stifte

Eignung

Für Gruppen von 8-18 Personen

ab 14 Jahre

Hilfsmittel

Papier und Stifte (möglichst in fünf verschiedenen Farben)

Beschreibung des Spiels

Die Spieler erhalten zunächst die Aufgabe, jeder für sich aus fünf verschiedenen Bereichen ein auf sie selbst passendes Element auszuwählen:

ein Tier, eine Pflanze, eine Landschaft, eine Farbe, eine Jahreszeit.

Das entscheidende Auswahlkriterium ist eine empfundene Ähnlichkeit zu Aspekten der eigenen Persönlichkeit. Jeder Begriff wird auf einen gesonderten Zettel (möglichst verschiedenfarbig) notiert. Dann beginnt die Vorstellungsrunde: Der Reihe nach stellen die Teilnehmer ihr Totem vor, wobei die Assoziationen kurz erläutert werden.

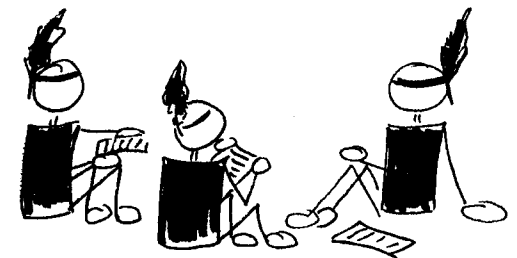
Im Anschluss daran werden alle Karten nach Elementengruppen eingesammelt, gemischt und neu ausgeteilt. Jeder Mitspieler hat jetzt wieder eine Tier-, eine Pflanzen-, eine Landschafts-, eine Farb- und eine Jahreszeitenkarte, von keiner Sorte jedoch die eigene. Wiederrum der Reihe nach werden diese fremden Karten gezeigt, und aus der Erinnerung heraus den richtigen Mitspielern zugeordnet, wobei deren Name und Assoziation zu dem jeweiligen Begriff genannt wird. Die angesprochenen Spieler bestätigen oder korrigieren. Am Ende des Spiels sind wieder alle Karten bei ihren Besitzern. Die Karten können dann im Raum aufgehängt oder in einer persönlichen Mappe zusammen mit weiteren Produkten der Spieleinheit gesammelt werden.

Variante

Falls mehr Zeit auf die Kennenlernrunde verwendet werden kann oder soll, ist es auch möglich, die Assoziation zu malen bzw. zu zeichnen statt lediglich aufzuschreiben.

Kommentar

Das Indianische Horoskop gibt den Teilnehmern einer Gruppe die Möglichkeit, sich auf intensivere Art vorzustellen und kennenzulernen. Bei der Anleitung kommt es auf ein ausgewogenes Maß zwischen Ernsthaftigkeit und Spaß an. Interpretationen von Mitspielern oder Diskussionen darüber, ob eine bestimmte Assoziation zutreffend oder unzutreffend ist, sollten vom Spielleiter mit dem Hinweis, dass dies ein fantasievolles Vorstellungsspiel und keine Reflexionsrunde ist, gestoppt werden.



Kennenlernspiele



Um sich gegenseitig besser kennen zu lernen, muss das Interesse an den anderen bestehen, muss Neugierde vorhanden sein. Indem die TeilnehmerInnen ermuntert werden, von sich zu erzählen und ihre Erwartungen und Motivation für den Kurs auszusprechen, können sich alle anderen vergleichen und einordnen. Dabei geht es um das Entdecken von Gemeinsamkeiten und Unterschiedlichkeiten. Zudem wollen und sollen sich die TeilnehmerInnen mit Namen kennen lernen.

Namensspiele sind also in der Kennenlernphase unerlässlich. Es geht darum, die Namen zu nennen und zu erinnern. Oft werden sie jedoch schnell wieder vergessen, wenn sie nicht mit einem kleinen Erlebnis verknüpft werden können. So sind die folgenden Namensspiele speziell darauf ausgerichtet, sich möglichst gut an Namen zu erinnern.

Damit sich alle gut sehen und hören können, stellt sich die Gruppe zu Beginn immer im Kreis auf. Reihum nennt jede Person ihren Namen. Zum leichteren Einprägen gibt es mehrere Vorstellungsrunden in unterschiedlichen Varianten.

- Alle bisherigen Namen werden wiederholt, bevor der eigene dazu genannt wird.
- Bevor ein Ball zugeworfen wird, erfragt man den Namen des Fängers.
- Statt eines Balls kann ein Gummihuhn oder ein anderes lustiges Wurfobjekt verwendet werden.
- Jede Person stellt sich mit ihrem Namen und einer Geste vor. Alle anderen im Kreis machen diese Geste nach und nennen dabei den Namen.
- Die TeilnehmerInnen nennen zusätzlich zu ihrem Namen eine Gedächtnisbrücke, z. B.: „Mein Name ist Tom wie Tomate“ oder „Hans wie Hans im Glück“.
- Sobald die Gruppe die Namen einigermaßen kennt, kann von der Spielleitung ein weiterer Ball dazu gegeben werden. Dies erhöht die Spannung und Konzentration.

Wenn nach einer Zeit alle Namen vorgestellt wurden, versuchen Freiwillige so viele Namen wie möglich auswendig aufzusagen.

In jedem Fall kann auch zur altbewährten Methode zurück gegriffen werden und jede TeilnehmerIn schreibt ihren Namen auf ein Klebeetikett und heftet dieses an die Brust.

Namensalphabet

Gruppengröße: beliebig

Material: –

Ort: im großen Raum oder auf einer Wiese

Alle SpielerInnen stellen sich in einen Kreis und nennen nacheinander ihren Namen. Die eigentliche Herausforderung ist, dass sich die Gruppe anschließend in alphabetischer Reihenfolge ordnen soll ohne dabei zu sprechen und zwar so, dass die Person, deren Namen im Alphabet zuerst kommt, an der Spitze steht und sich alle weiteren dahinter einordnen. Wenn die Gruppe glaubt fertig zu sein, werden alle Namen nacheinander ausgesprochen, um zu kontrollieren, ob die Aufgabe erfolgreich gelöst wurde.

Guck mal, wer da sitzt

Gruppengröße: ab 12 Personen

Material: Bettlaken oder undurchsichtiges, großes Tuch

Ort: auf einer Wiese oder im Zimmer mit Teppichboden

Bei diesem Spiel ist ein Knistern zu spüren: Der Moment der Aufregung, bis der Vorhang fällt und einem dann ganz, ganz schnell der Name (nicht) einfällt ...



Die Gruppe wird geteilt. Beide Teams setzen sich gegenüber. Ein Bettlaken wird von zwei HelferInnen so dazwischen gehalten, dass sich die beiden Gruppen nicht sehen können.

Nun bestimmen beide Teams gleichzeitig und leise eine Person aus ihren Reihen, die sich ganz vorne an das Tuch setzt. Auf ein Zeichen wird das Tuch fallen gelassen. Die beiden müssen möglichst schnell den Namen des Gegenübers nennen: Wer „erwischt“ wurde, wechselt in die „Gewinnergruppe“. Es sollten mehrere Runden gespielt werden, so dass alle einmal die Möglichkeit erhalten vor dem Tuch zu sitzen.

Varianten

1. Die zwei ausgewählten SpielerInnen können sich auch Rücken an Rücken vor das Tuch setzen und müssen dann aufgrund der Beschreibung ihrer Teamgefährten von der Person hinter ihrem Rücken erkannt und mit Namen genannt werden.
2. Die Personen hinter dem Laken verändern etwas an sich (T-Shirt tauschen, Brille abnehmen, Ärmel hochkrempeln etc.) und sowohl die Veränderung als auch der Name des Gegenübers müssen möglichst schnell benannt werden.

Marktplatz der Gefühle

Gruppengröße: beliebig

Material: Gefühlskartenset

Ort: überall

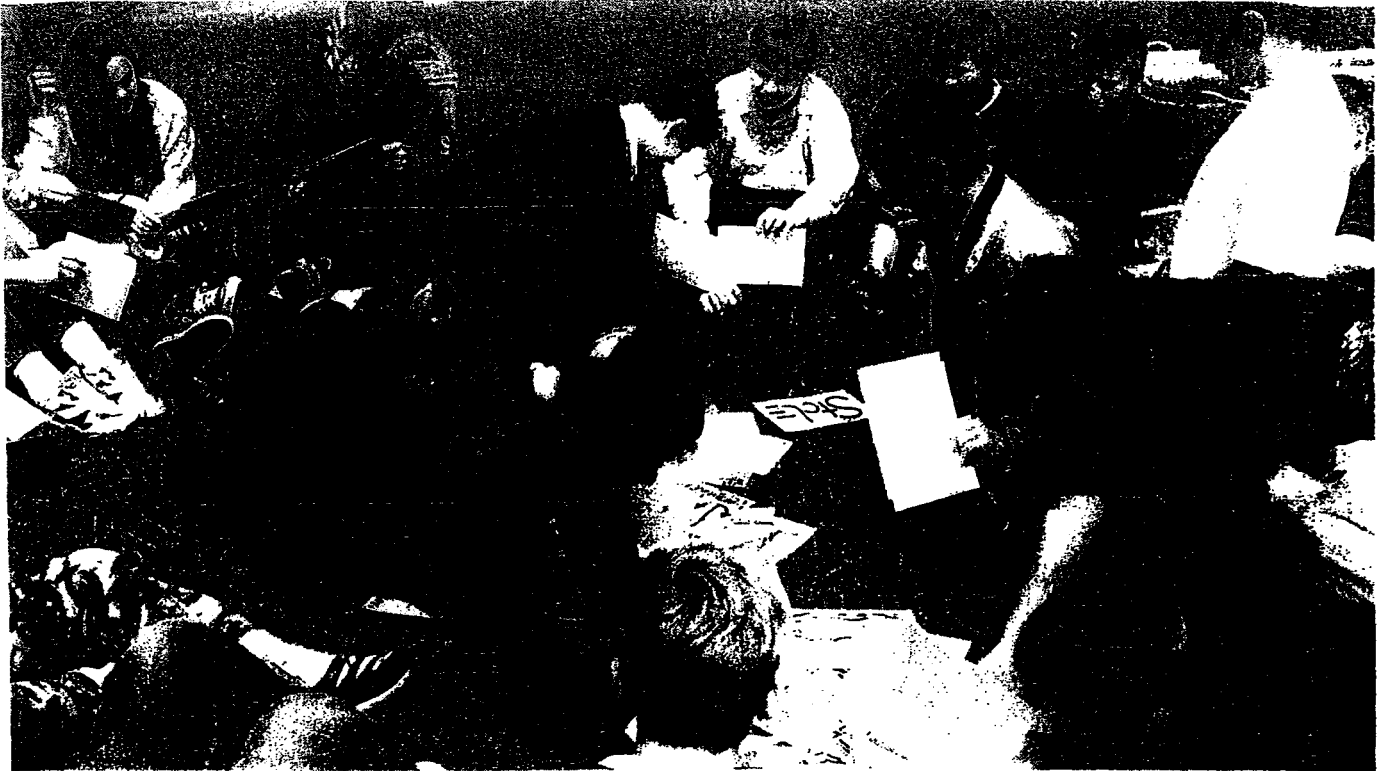
Dieses Spiel lädt dazu ein sich langsam kennen zu lernen.



Vorbereitung: Wichtiges Hilfsmittel sind eine Vielzahl von „Gefühlskarten“ (ca. 80 St.), die in Wort und Bild möglichst verschiedene Gemütszustände beschreiben, z. B.: „erschöpft“, „aufgekratzt“, „leer“, „übergangen“, „fröhlich“, „selbstbewusst“, ...

Auf großem Kartonpapier sind diese Karten auch leicht selber zu machen. Die Anschaffung oder Selbstgestaltung solcher Karten lohnt sich in jedem Fall, da sie in verschiedenen Varianten zu verwenden sind.

Durchführung: Die SpielerInnen suchen sich jeweils drei Karten aus der Mitte und stellen sich und ihren aktuellen Gemütszustand damit vor. Das ist auch in Kleingruppen möglich. Dann müssen sich alle Personen einer Kleingruppe auf eine gemeinsame Präsentation ihrer Gefühlskarten vor dem Plenum einigen. Dies kann in Form einer Geschichte geschehen, in der die Gefühle Verwendung finden, oder als Pantomime. Hierbei ist die Fantasie der Gruppenmitglieder gefragt.



Varianten

1. Jede Person erhält wahllos drei Karten aus dem Stapel. Sie sollen anschließend herumgehen und Karten so tauschen, dass sie am Ende nacheinander am Beispiel ihrer Karten ihre Gefühle und Erwartungen, Befürchtungen etc. (je nach Aufgabenstellung der Spielleitung) erläutern können. Selbstverständlich muss es dabei jeder Person erlaubt sein, auch die Stellungnahme zu verweigern. Möglich ist auch, dass jemand nicht die passenden Karten eintauschen konnte.
2. Jede Person erhält eine Karte und muss ihr „Gegenteil“ finden.
3. Jede Person erhält eine Karte und muss ähnliche bzw. verwandte Gefühle finden. So bilden sich verschiedene Gruppen. Diese Gruppen sollen sich einen repräsentativen Namen geben und dazu ein Geräusch erfinden, das sie gegenseitig vorstellen; dazu erzählen sie ihre Gedanken.
4. Die Gruppe wird in Kleingruppen zu je 4 – 5 Personen aufgeteilt, die jeweils eine Karte erhalten. Aufgabe der Kleingruppe ist es, einen Gegenstand oder ein Produkt anzupreisen und dabei alle Begriffe der Karten aus der Gruppe zu verwenden. Der beste Beitrag wird mittels Applaus ermittelt.
5. Es werden eine Reihe von unvollständigen Sätzen auf Papieren ausgeteilt oder auf eine Tafel geschrieben. Die TeilnehmerInnen sollen zu jedem Satz eine passende Gefühlskarte suchen und diesen für sich vervollständigen. Im Anschluss werden die Sätze gegenseitig vorgestellt. Gegebenenfalls sollten dazu Kleingruppen gebildet werden, damit mehr Zeit für einen intensiveren Austausch bleibt.
*Für mich bedeutet das Gefühl ... * Das letzte Mal, als ich mich ... gefühlt habe, war, als ... weil ...
* Das nächste Mal, wenn ich mich ... fühle, werde ich ... * In meiner Kindheit habe ich mich oft ... gefühlt, weil ... * In dieser Gruppe fühle ich mich ...
* Wenn ich mich in meiner Arbeit ... fühle, liegt das meist an ...*
6. Die Gefühlskarten lassen sich sehr gut auch als Reflexionshilfe benutzen. Dazu werden die Karten auf dem Boden oder Tisch ausgeteilt und die TeilnehmerInnen suchen sich die Karte(n), die zu ihrem jeweiligen Gemütszustand am besten passen. Anschließend halten alle ihre Karte hoch und haben die Möglichkeit etwas dazu zu sagen. Somit ist diese Methode auch gut für Situationen oder Gruppen geeignet, in denen Reflexionseinheiten kurz und nonverbal gehalten werden sollen.

Gemeinsamkeiten

Gruppengröße: beliebig

Material: –

Ort: Wiese oder großer Raum, wo sich alle frei bewegen können

In diesem Spiel kann ich zwanglos und schnell einiges von den anderen erfahren und dabei Gemeinsamkeiten entdecken. Je nach Aufgabenstellung ergeben sich zwei oder mehrere Untergruppen. Sind die Gruppen gebildet, so haben sie kurz Gelegenheit, sich über ihre Gemeinsamkeiten auszutauschen.

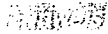
Es finden sich z. B.

- alle mit derselben Augenfarbe,
- alle, die im selben Monat Geburtstag haben,
- Personen mit gleicher Geschwisterzahl, T-Shirt-Farbe, Lieblingspeise oder gleichen Hobbys etc.,
- alle, die mit ähnlichen Zielen/Befürchtungen/Wünschen zum Workshop gekommen sind,
- alle Optimisten und alle Pessimisten,
- Personen, die gerne in der Nase bohren, Bravo lesen, „Liebe Sünde“ schauen, ein Instrument spielen, dasselbe Sternzeichen haben ...

Variante

Alle TeilnehmerInnen erhalten einen Stift und ein Blatt Papier. Sie werden von der Spielleitung aufgefordert durch den Raum zu gehen und sich gegenseitig zu befragen. Die Spielleitung stellt dazu nacheinander die folgenden Aufgaben:

- ☞ Finde wenigstens drei Personen, die dieselbe Augenfarbe haben wie du; in derselben Jahreszeit Geburtstag haben; im selben Land Urlaub gemacht haben wie du.
- ☞ Finde mindestens zwei Personen, die auf dieselbe Art und Weise lernen wie du; gleich viele Geschwister haben; sich für eines deiner Hobbys interessieren; ein ähnliches Ziel wie du für diesen Workshop haben.
- ☞ Finde wenigstens eine weitere Person, die dieselbe schlechte Gewohnheit hat wie du.

 Durch die Art der Fragestellung kann die Leitung das Spiel an die Gruppe anpassen und eventuell schon einen Bezug zum Gruppenthema herstellen.

Litfass-Säule

Gruppengröße: beliebig

Material: Flipchart oder Tafel, Papier und Stifte für alle, Klebestreifen


Ort: im Haus

Die TeilnehmerInnen werden aufgefordert im Brainstorming Fragen darüber zu sammeln, was sie gerne über andere wissen wollen. z. B.:

Wo kommst du her? – Wie lange arbeitest du schon in diesem Job? Was war dein lustigstes Erlebnis in deinem Leben? Was war dein schönstes und einprägsamstes Teamerlebnis?

Alle Fragen werden gesammelt und aufgeschrieben. Anschließend soll sich die Gruppe auf etwa acht bis zehn Fragen einigen, die für alle lesbar auf eine Flipchart geschrieben werden. Daraufhin erhalten alle je ein Blatt Papier und einen Stift. Die SpielerInnen finden für sich selbst Antworten und notieren sie. Dieses Blatt wird mit Hilfe eines Klebestreifens an die eigene Kleidung geheftet.

Die TeilnehmerInnen erhalten die Aufgabe auf „Geschwistersuche“ zu gehen und Personen mit ähnlichen Antworten zu finden.

 Diese Übung eignet sich für Gruppen, die sich näher und intensiver kennen lernen möchten. Die Spielleitung hat darauf zu achten, dass keine unfairen Fragen oder Fragen gegen den Willen einzelner Personen aufgestellt werden.

Variante

Im Einverständnis mit der Gruppe können auch die Blätter eingesammelt werden. Sie werden dann nacheinander vorgelesen und die Gruppe muss erraten, wer die Antworten geschrieben hat.

Wer hat schon mal?

Gruppengröße: mind. 10 Personen

Material: Stuhlkreis

Ort: drinnen

Durch dieses Spiel können schnell viele Informationen über die anderen gesammelt werden. Die TeilnehmerInnen haben selbst Einfluss darauf, welche Fragen gestellt werden und können somit eigene Interessenschwerpunkte setzen.



Die Gruppe setzt sich in einen Stuhlkreis. Eine Freiwillige geht in die Mitte und stellt eine Frage, die sie selber mit „Ja“ beantworten könnte, z. B.: „Hast du jemals einen Verweis erhalten?“ Alle, die diese Frage mit „Ja“ beantworten können, müssen ihren Platz verlassen und einen neuen suchen. Dabei kann die Person in der Mitte versuchen einen freien Platz zu ergattern. Es bleibt wieder jemand in der Mitte übrig, um eine neue Frage zu stellen. Sollte niemand auf die Frage mit Ja antworten können, so muss eine neue Frage gestellt werden. Das Spiel lebt von der Fantasie der Fragestellenden: Je einfallsreicher und interessanter die Fragen, desto spannender das Spiel. Es sollte so lange gespielt werden, bis alle einmal in der Mitte waren oder die Spielenergie nachlässt.

Ein großes Geheimnis

Gruppengröße: unbegrenzt

Material: 2 Blatt Papier und 1 Stift pro Person

Ort: überall

Die TeilnehmerInnen setzen sich separat und schreiben ein Geheimnis auf, das sie noch niemandem verraten haben. Die Leitung sollte darauf achten, dass niemand einer anderen Person über die Schulter sehen kann.

Wenn alle fertig sind, erhalten sie die Anweisung das Blatt Papier zu falten und über einem Mülleimer zu zerreißen: Persönliche Geheimnisse gehen niemanden etwas an. Nur was ich wirklich von mir aus mitteilen möchte, gehört in die Gruppe.

In einer zweiten Runde schreibt jede Person ihre Befürchtungen auf. Diese werden auch gefaltet, aber in einem Eimer gesammelt, nacheinander vorgelesen und besprochen.

Auswertung

Wie war das, ein Geheimnis aufzuschreiben?

Es gibt Dinge, die gehen die Klasse / das Team nichts an, weil sie ganz privat sind. Auf der anderen Seite gibt es aber auch eine Ebene, die für die Zusammenarbeit sehr wichtig ist. Wie kann ich diese beiden Ebenen unterscheiden?

Märchen und Wahrheit

Gruppengröße: mind. 10 Personen

Material: Papier und Stifte für alle

Ort: drinnen

Die SpielerInnen schreiben etwas auf, das sie schon immer einmal tun wollten und auch ohne Scheu veröffentlichen würden. Der Fantasie und den Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt. Nach dem Einsammeln der Papiere werden Kleingruppen zu drei bis vier Personen gebildet. Die Spielleitung liest einen Zettel vor und eine Gruppe versucht herauszufinden, zu wem diese Geschichte gehört. Wenn ihre Vermutung richtig ist, gehört diese Person zu ihrem Team! Sie darf so lange weiterraten, bis sie falsch liegt.

Hinweis Das Spiel funktioniert nur, wenn die TeilnehmerInnen ehrlich sind.

Variante

Jeder schreibt drei Begebenheiten aus seinem Leben auf. Zwei der drei Geschichten sollen tatsächlich wahr, die dritte aber soll frei erfunden sein.

Die Geschichten werden vorgelesen und der Rest der Gruppe rät, was falsch ist.

Bumpti bumpti, bump bump

Gruppengröße: beliebig

Material: –

Ort: überall

Eines der witzigsten Spiele, bei dem sich die meisten vor Lachen kaum noch konzentrieren können. Doch gerade Konzentration und schnelle Reaktion sind hierbei gefragt. Wer die Namen der anderen noch nicht gut genug kennt, wird bei diesem Spiel schlecht abschneiden ...



Alle stellen sich im Kreis auf. Ein Freiwilliger (oder die Spielleitung) stellt sich in die Mitte, zeigt auf jemandem im Kreis und ruft ganz schnell (aber deutlich) „rechts – bumpti bumpti, bump bump“ oder „links bumpti bumpti, bump bump“. Wenn es die betreffende Person nicht schafft, den Namen des jeweiligen Nachbarn zu nennen, bevor der Spieler in der Mitte seinen Satz vollenden konnte, werden Plätze getauscht und nun muss sie selbst in die Mitte.

Varianten

1. Auf „rechts **und** links – bumpti bumpti, bump bump“ müssen beide Nachbarn namentlich genannt werden.
2. Bei „skip – bumpti bumpti, bump bump“ müssen die beiden Namen der übernächsten Nachbarn genannt werden.
3. Sitzen die TeilnehmerInnen in einem Stuhlkreis, müssen sich alle bei „Chaos“ einen neuen Platz suchen. Wer übrig bleibt und keinen freien Platz mehr findet, kommt in die Mitte.

***Kreissspiele
und
Warm-Ups***

Kreisspiele - Spiele im Kreis

Kreisspiele werden verwendet, wenn es darum geht, dass die ganze Gruppe bei jedem Spiel in irgendeiner Form beteiligt ist. Kreisspiele lassen sich in der Regel sehr gut im Haus spielen, gerade wenn es draußen kalt ist. Bei einem Kreisspiel gibt es seltener Mannschaften, die gegeneinander antreten, sondern den ein oder anderen Freiwilligen, der mit der Gruppe - oder die Gruppe mit ihm - Spaß hat.

1. Liebling ich liebe Dich, aber

Alle sitzen im Kreis, ein Stuhl weniger wie Personen und ein Kandidat wird ausgewählt. Dieser Kandidat oder Kandidatin setzt sich zu irgend jemandem auf den Schoß und schaut dieser Person ganz tief in die Augen und sagt: "Liebling, wenn Du mich liebst dann lächle!". Die Person muss antworten ohne zu lachen: "Liebling ich liebe Dich, aber ich kann nur nicht lachen!". Lacht die Person trotzdem werden die Rollen getauscht.

2. Hallo ich bin Anton aus Ansbach!

Jeder stellt sich vor mit Namen, Stadt, Geburtsort, Beruf, Name der Eltern usw. Jedoch muss jeweils der Name, die Stadt, der Geburtsort, der Beruf und die Namen der Eltern mit demselben Buchstaben beginnen. Der erste, der sich vorstellt fängt mit A an, der nächste muss dann mit B fortsetzen usw.

Eine Variante: Der nächste wiederholt zunächst die Angaben der oder des Vorredner(s). Hier empfiehlt es sich allerdings nur jeweils Namen und Stadt zu nennen. Wer durcheinander kommt muss ein Pfand abgeben.

3. Ring ringsherum durch Schnur

Alle sitzen im Kreis und halten eine zusammengeknotete Schnur in welcher zuvor ein Ring eingefädelt wurde. Ein Freiwilliger steht in der Mitte. Er muss nun den Ring finden, der von den übrigen Mitspielern immer verdeckt weitergegeben wird.

4. Mein rechter Platz ist leer

Alle sitzen im Stuhlkreis ein freier Platz ist vorhanden. Derjenige dessen rechter Platz frei ist beginnt: : "Mein rechter, rechter Platz ist leer, ich wünsche mir den Freddy als Affe her." Freddy muss nun den Affen nachmachen und als Affen zum freien Platz gehen.

5. Tierlaute / Familie Brüller

Dieses Spiel eignet sich um Mannschaften zu bilden. Jeder der Gruppe erhält verdeckt eine Spielkarte mit einem Symbol (Tier, Familienmitglied). Auf Kommando schaut nun jeder seine Karte an und muss nur durch die entsprechenden Tierlaute oder durch schreien des Familiennamens seine (Tier)-Familie finden. Wer als erster sich gefunden hat, die Mannschaft hat gewonnen. Erschwert werden könnte das Spiel indem die richtige Sitzreihenfolge eingehalten werden muss: Opa – Oma – Vater – Mutter - erstes Kind - zweites Kind usw. Das zeigen der Karten ist nicht erlaubt. Tiere dürfen nur Laute von sich geben.

6. Pfeifenspiel

Alle sitzen im Stuhlkreis. 2-4 Mitspieler (Neulinge) werden vor die Tür geschickt. Der Gruppenleiter hat eine Trillerpfeife hinten am Hosenbund. Wenn er mit dem Rücken vor einem Mitspieler steht muss dieser in die Pfeife blasen. Dem Freiwilligen wird gesagt, dass die Gruppe eine Pfeife im Kreis rum gehen lässt und hin und wieder gepfeifen wird. Er muss nun herausfinden wer die Pfeife hat. Es ist erstaunlich, dass so viele dieses Spiel nicht kennen und ganz schön lange brauchen, bis sie auf den Trichter kommen. Je unauffälliger sich der Gruppenleiter stellt und je geschickter die Mitspieler in die Pfeife blasen um so länger braucht der Kandidat.

7. Klapperschlangen 1

2 Kandidaten werden an den Knöchel mit einer Schnur ein paar Dosen gebunden. Die Augen werden verbunden und die Kandidaten werden gedreht. Beide Kandidaten müssen so schnell als möglich sich finden. Die restliche Gruppe muss dies durch lautes Brüllen, Krach o.ä. verhindern.

8. Klapperschlangen 2

Einem Kandidaten in einem Stuhlkreis werden die Augen verbunden. 2 Personen im Stuhlkreis bekommen jeweils eine Büchse zum klappern. Beide Personen müssen nun unbemerkt die Plätze tauschen und dabei mindestens 3 mal mit den Büchsen klappern bevor die Plätze getauscht sind.

9. Zeitungsschlagen

Eine zusammengerollte Zeitung dient als Schlagstock. Alle sitzen im Kreis bis auf eine Person, die sich in der Kreismitte befindet und keinen Platz hat - jedoch die Zeitung. Der Gruppenleiter nennt einen Namen. Die Person in der Mitte muss die genannte Person nun mit der Zeitung leicht abschlagen, bevor der Genannte einen weiteren Namen eines Mitspielers nennen kann.

10. Ribbel Dibbel oder Chef-Vize

Die Mitspieler bekommen eine Nummer (1,2,3,...). Alle schlagen im gleichen Rhythmus auf ihre Oberschenkel, dann in die Hände klatschen und nun mit den Fingern schnipsen. Auf jedes Wort des folgenden Spruchs kommt ein "Schlag": "Ribbel Dibbel Nr. 1 , ruft Ribbel Dibbel Nr. 2". Als erste Nummer wird die eigene eingesetzt, die zweite Nummer muss die eines Mitspielers sein. Der Gerufene macht weiter. Kommt jemand aus dem Takt oder verspricht sich, bekommt er einen "Dibbel" mit Nivea-Creme. Am Ende hat derjenige mit den wenigsten Dibbeln gewonnen.

Nicht weniger spannend und einfacher ist es mit Chef - Vize. Die erste Person ist Chef, die zweite Person ist Vice, die nachfolgenden Personen werden durchnummeriert. Alle schlagen im gleichen Rhythmus auf die Oberschenkel, klatschen anschließend in die Hände und zeigen mit der rechten Hand über die rechte Schulter (oder schnipsen) und nennen den eigenen Namen (Chef, oder die entsprechende Zahl), mit der anderen (linken) Hand anschließend ebenfalls zeigend über die linke Schulter und gleichzeitig die Nennung einer Nummer eines Mitspielers

(Vice, oder eine Zahl eines Mitspielers). Der Angesprochene macht im selben Rhythmus weiter. Wer durcheinander kommt muss ans Ende sitzen. Alle rücken dann auf die leer gewordene Position um eine Stelle auf. Jeder erhält dann natürlich auch eine neue Positionsnummer und muss sich den neuen Namen/Nummer merken. Wer dreimal ans Ende muss bekommt einen Spitznamen, den die anderen anstatt der Nummer dann aufrufen müssen.

11. Variante zu Chef-Vize

Man ist an der Reihe, wenn die Nummer (der Spitzname) des rechten Nebensitzers genannt wird. Das erfordert eine zusätzliche Konzentrationssteigerung.

12. Gedächtnislücke

Ein Freiwilliger denkt sich eine Farbe (z.B. lila). Nun geht dieser reihum und jeder soll eine Farbe sagen. Nennt eine Person die Farbe lila, so bekommt diese ein gefülltes Wasserglas über den Kopf geschüttet. Dasselbe passiert, wenn eine Person eine Farbe nennt, die zuvor bereits genannt wurde. Anstatt Farben können auch andere Kategorien ausgewählt werden (Länder, Städte, Religionen, Automarken, Schauspieler, etc.). Anstatt Wasser könnte auch Konfetti verwendet werden.

13. Plätze tauschen

Variante 1: Alle sitzen im Kreis. Einer, der keinen Platz hat, steht in der Mitte. Derjenige ruft zwei Namen. Die aufgerufenen Personen müssen den Platz tauschen, und er muss versuchen, sich auf einen der beiden Plätze zu setzen. Usw.

Variante 2: anstatt der Namen bekommt jeder eine Obstsorte verpasst. Die aufgerufene Obstsorte muss nun die Plätze tauschen. Bei "Obstsalat" tauschen alle die Plätze.

Variante 3: Die Mitspieler im Kreis setzen sich immer auf den freiwerdenden Platz rechts oder links. Die dadurch entstehende schnell rotierende Kreisbewegung muss der Spieler in der Mitte nutzen um einen freien Platz zu erreichen.

Variante 4: Die Person in der Mitte bekommt die Augen verbunden und nennt zwei Namen. Diese beiden müssen nun die Plätze tauschen ohne abgeschlagen zu werden. Hierzu müssen die anderen Mitspieler ruhig sein.

14. Oberschenkel - Hände und Konzentration

Alle sitzen im Kreis. Jeder legt seine Hände auf die Oberschenkel seines jeweiligen Nachbarn (eine Hand links, eine Hand rechts). Ein Mitspieler beginnt: er schlägt mit einer Hand auf den Oberschenkel seines Nachbarn. Im Uhrzeigersinn "läuft" dann der Impuls so weiter. Die Hände müssen nacheinander auf die Oberschenkel schlagen. Immer in der Reihenfolge, in der sie liegen. Wenn jemand zweimal schlägt geht es in die andere Richtung. Schlägt jemand zu früh oder ist gar nicht an der Reihe, muss er die Hand, mit der er den Fehler gemacht hat, hinter den Rücken - also aus dem Spiel - nehmen. Beim nächsten Fehler ist diese Person ausgeschieden.

15. Wer ist der Mörder?

An jede Person wird eine Spielkarte verteilt. Die Person mit dem Herzkönig ist der Mörder. Niemand weiß vom jeweilig anderen, was er für Karten hat. Blinzelt der Mörder jemanden an, muss dieser seine Karte aufdecken und ist tot. Wer einen Verdacht hat meldet sich: "ich habe einen Verdacht!". Sobald eine weitere Person ebenfalls sagt "Ich habe einen Verdacht!" müssen beide gleichzeitig ihren Verdacht nennen. Stimmen beide Namen überein muss der Verdächtige sagen ob er der Mörder ist. Stimmen die Namen nicht überein, dann sind beide ausgeschieden (auch wenn ein Name eventuell richtig sein könnte).

16. Der Killer

Jeder bekommt eine Spielkarte ausgehändigt. Die Spielkarte mit einem "D" ist der Detektiv, die Karte mit einem "K" ist der Killer. Der Detektiv sitzt in der Mitte des Kreises, alle anderen bilden einen Sitzkreis. Der Killer sitzt ebenfalls irgendwo im Sitzkreis. Der Killer tötet durch herausstrecken der Zunge. Der/diejenige die das gesehen haben fallen um und sind somit gekillt. Der Detektiv muss herausfinden wer der Killer ist. Der Killer gewinnt, wenn es ihm gelingt alle zu töten. Der Detektiv gewinnt, wenn es ihm gelingt, den Killer auf frischer Tat zu ertappen.

17. Wer bin ich?

Jeder bekommt einen Zettel mit dem Namen einer bekannten Person auf die Stirn oder auf den Rücken geklebt. Durch Fragen, die nur mit Ja oder Nein zu beantworten sind, muss nun jeder herausfinden wer er ist. Variante: es kann vereinbart werden wie oft eine Person gefragt werden darf bzw. wie oft eine Antwort auf die Gegenfrage gegeben werden darf.

18. Wahrheiten und eine Lüge

Jeder schreibt 2 Wahrheiten und eine Lüge auf. Anschließend muss nun jeder der anderen erraten, was Wahrheit und was Lüge ist. Dies kann erfolgen indem im gegenläufigen Uhrzeigersinn die Personen sich reihum bewegen.

19. Wer ist der Chef?

Alle sitzen im Kreis. Eine Person wird rausgeschickt. Die restliche Gruppe wählt nun einen Leiter, dem die Gruppe alles nachmachen muss (Klatschen, Winken, Kopf schütteln, Lachen, auf dem Stuhl rumrutschend usw.), ohne diesen jedoch zu verraten. Die Person vor der Tür wird hereingeholt und muss nun herausfinden, wer der gewählte Leiter der Gruppe ist. Wird nach dreimaligem Raten immer noch nicht die richtige Person genannt, dann muss eine Pfand hergegeben werden. Wird jedoch die richtige Person erraten, dann muss der gewählte Leiter vor die Tür.

20. Die Geschichte 1

Jeder Person teilst Du verdeckt einen Gegenstand, einen Namen, einen Ort zu. Jeder muss nun eine kurze Geschichte von maximal 2 Minuten erzählen und den Namen, den Ort und den Gegenstand in die Geschichte einbauen. Wer errät, welche Begriffe unterzubringen waren?

21. Die Geschichte 2

Jeder Person bekommt einen Gegenstand, einen Namen, einen Ort gesagt. Jeder muss nun eine kurze Geschichte von maximal 3 Minuten erzählen und den Namen, den Ort und den Gegenstand in die Geschichte einbauen. Anschließend ist die nächste Person an der Reihe und setzt die Geschichte fort, allerdings muss auch diese dann ihre zuvor genannten Begriffe in die Geschichte einbauen. Herauskommen können dabei ganz lustige Geschichten.

22. Ha Ha Ha

Das Spiel geht ähnlich einem anderen bekannten Spiel. Alle liegen nebeneinander mit dem Rücken auf dem Boden. Die erste Person legt ihre Hand auf den Magen der Person daneben und lacht einmal mit "Ha". Die zweite Person macht das Selbe mit der Person daneben nur muss diese zweimal "Ha - Ha" lachen. Das geht so fort. Diejenige Person scheidet aus, die kichern muss, oder nicht die richtige Anzahl Ha-Ha's lacht. Wer übrig bleibt hat gewonnen.

23. Das Muh-Kuh-Spiel

3 Personen werden vor die Tür geschickt. Der restlichen Gruppe wird nun erklärt, dass jede Person die lauteste Kuh herausfinden muss. Bei den ersten beiden Kandidaten wird auf 3 gezählt und dann muss jeder ein lautes Muh von sich geben. Beim dritten Kandidaten muss nur jeder so tun als ob er zum Muhen ansetzt, aber es letztendlich nicht tun wird. Nur die beiden Kandidaten zuvor, die wissen das ja nicht und werden dann als Oberkuh gewählt. Den Kandidaten, die nacheinander reinkommen wird gesagt, dass sie die lauteste Kuh herausfinden müssen.

24. Gerüchte

Der ersten Person wird ein Gerücht von 3-4 Sätzen ins Ohr geflüstert. Diese Person erzählt der nächsten Person dieses Gerücht ebenfalls in Ohr geflüstert weiter. Was kommt am Ende heraus? Das Spiel kann auch als Mannschaftsspiel gespielt werden. Der jeweils ersten Person jeder Mannschaft wird vor der Türe das Gerücht mitgeteilt, welches dann der nächsten Person im Team weitergesagt werden muss. Die letzte Person teilt dem Gruppenleiter anschließend das Ergebnis mit. Welches Team am nächsten am tatsächlichen Gerücht dran ist hat gewonnen.

25. Gefangen im Kreis

Eine Person kommt in die Mitte. Alle anderen bilden einen Kreis und halten sich an den Händen fest. Die Person in der Mitte versucht nun den Kreis zu durchbrechen. Wenn er es schafft ist der nächste dran, oder die linke Person wo der Durchbruch gelang. Variante: nach ein paar erfolglosen Versuchen zu entfliehen kann Verstärkung angefordert werden in der Wahl einer weiteren Person.

26. Alphabetisches Gedächtnis

Die erste Person fängt an. Ich nehme auf das Ferienlager eine Angel mit. Die nächste Person wiederholt diesen Satz und fügt einen weiteren Gegenstand mit dem nächsten Buchstaben im Alphabet dazu. Ich nehme auf das Ferienlager eine Angel mit und einen Bogen. Das Spiel geht so weiter. Ausscheiden muss diejenige Person, die durcheinander kommt oder vergessen hat, was zuvor alles mitgenommen wurde.

27. Veränderungen

Alle sitzen im Kreis. Eine Person wird vor die Tür geschickt. Nun wird eine Änderung im Kreis vorgenommen. (Beispiel: 2 Personen tauschen eine Jacke untereinander, oder 2 Personen tauschen die Plätze, oder eine Person zieht sein T-Short falsch herum an). Die Person vor der Türe wird hereingeholt und muss nun die Veränderung erraten.

28. Der Lächler

Alle sitzen oder stehen im Kreis. Eine Person wird zum Lächler gewählt. Die anderen machen ein trauriges und finsternes Gesicht. Der Lächler hat die Aufgabe nun eine andere Person zum Lachen zu bringen. Gelingt ihm das, ist dieser Spieler ausgeschieden. Der Lächler kann nach 1-2 Minuten sein Lachen mit einer Hand abwischen und an eine andere Person mit einer Handbewegung übergeben. Diese wird zum neuen Lächler.

29. Beim Psychiater

Eine Person wird zum Psychiater bestimmt und geht kurz vor die Tür. Die anderen überlegen sich jeweils eine Krankheit.

Das können folgende Dinge sein:

- a. der eine antwortet immer auf die Fragen, die der Person rechts daneben gestellt wurden
- b. bei einem bestimmten Wort oder Gegenstand fängt die Person an zu heulen
- c. ein anderer hält sich für den Bundeskanzler, oder für einen Spieler der Deutschen Nationalmannschaft
- d. ein anderer lebt in einer anderen Welt
- e. sitzt immer mit Beinen überkreuzt da
- f. Hände in der Hosentasche
- g. Fühlt sich als Flippergerät

Anschließend kommt der Psychiater wieder herein und stellt Fragen.

30. Regierungsbank (10-30 Leute)

Gespielt wird Jungen gegen Mädchen. Die Mädchen müssen versuchen die Regierungsbank nur mit Mädchen zu besetzen, die Jungen versuchen das gleiche mit Jungs.

Es müssen gleich viele Mädchen und Jungen sein, die im Kreis sitzen und es muss ein Platz leer bleiben. Vier Plätze nebeneinander werden besonders gekennzeichnet und bilden die Regierungsbank, dort sitzen zum Spielanfang zwei Jungen und zwei Mädchen. Jeder schreibt seinen Namen auf einen Zettel und wirft den in einen Hut. Aus den gemischten Zetteln zieht jeder einen Namen heraus.

Jetzt hört jeder nur noch auf den Namen, der auf seinem Zettel steht! Der, der rechts vom freien Platz sitzt darf nun einen Namen sagen. Der Aufgerufene steht auf, setzt sich auf den freien Platz und tauscht seinen Zettel mit seinem rechten(!) Nachbarn. Jetzt haben beide einen neuen Namen, auf den sie hören müssen. Nun ist der dran, der rechts neben dem freigewordenen Platz sitzt. (Hört sich komplizierter an als es ist)

Das Spiel ist zu Ende, sobald die Regierungsbank gleichgeschlechtlich besetzt ist (hört sich einfacher an als es ist).

Eine Zusendung von Stephan S.

31. Agentenspiel

Jedes Kind denkt sich einen prominenten Namen aus und schreibt ihn auf einen Zettel. Der Mitarbeiter sammelt die Zettel ein und liest sie laut vor, einmal am Anfang des Spieles und einmal in der Mitte. Jedes Kind versucht sich nun die vielen Namen zu merken. Dann darf einer anfangen ein anderes Kind zu fragen, wer er ist. Die Fragen sind so zu stellen, dass nur mit Ja oder Nein geantwortet werden darf. Wenn der Mitspieler erraten wurde muss er hinter denjenigen sitzen der ihn erraten hat. Dann darf der „Agent“ wo jemanden erraten hat weiter raten bis er mal falsch liegt. Es geht dann weiter bei demjenigen, der als letzter befragt wurde. Wenn man jemanden errät der schon einen oder mehrere hinter sich sitzen hat, muss die gesamte Mannschaft hinter den sitzen der den Vordersten erraten hat. Gewonnen hat der Agent, der die meisten Personen hinter sich sitzen hat.

Eine Zusendung von Isabell

32. Tante Käthe

Dieses Spiel ist wie Blutwurst-Leberwurst nur mit anderen Dialogen und zusätzlich noch einer Aktion. Die erste Person (1) beginnt und sagt zum nächsten Person (2):

(1) „Hast Du schon gehört?“

(2) „Was?“

(1) „Tante Käthke ging einkaufen!“

(2) „Oh, und was hat sie gekauft?“

(1) „Einen Schaukelstuhl!“ Spieler 1 beginnt auf seinem Stuhl zu schaukeln.

Person 2 führt nun den Dialog mit der Person 3 durch und fängt dann ebenfalls mit dem Stuhl zu schaukeln an. Die Schaukelei wird weitergeführt bis der Dialog bei der letzten Person angekommen ist. Ist die erste Person wieder an der Reihe, kann ein weiterer Artikel eingeführt werden, z.B. eine Zahnbürste und es wird dann mit der Aktion „Zähneputzen“ fortgeführt. Sicherlich fallen euch noch weitere lustige Ideen und die dazugehörigen Bewegungen ein.

33. Verständigungsjagd

Alle sitzen im Kreis. Es werden durchnummerierte Zettel vorbereitet in der Anzahl der Gruppenmitglieder und von jeder Person wird ein Zettel gezogen. Ein Freiwilliger

sitzt in der Mitte des Kreises und nennt 2 Zahlen (seine darf nicht darunter sein). Die 2 Personen mit den aufgerufenen Zahlen müssen nun die Plätze tauschen. Der Mitspieler in der Kreismitte versucht dabei einen der 2 kurzzeitig freien Plätze einzunehmen. Wer keinen Platz mehr hat, muss nun in die Mitte. Der Gag bei diesem Spiel ist, dass anfangs die Gruppenmitglieder ihre Nummern gegenseitig nicht kennen.

34. Aufgepasst und zugehört?

Der Gruppenleiter sagt: "Wie beginnen das nächste Spiel, wenn alle sich in der selben Position befinden!" Der Gruppenleiter sagt ansonsten nichts anderes und wartet. Je nachdem wie lange die Gruppe braucht zu kapieren, dass sich alle in die selbe Position setzen oder stellen sollen kann das Spiel gehen. Es geht auch ein wenig darum, dass die Gruppe lernt zuzuhören und genau hinzuhören.

35. Chinesisch Fußball

Die Kinder stellen sich im Kreis auf. Die Beine müssen auseinander, aber der Fuß muss den des Nachbarn immer berühren, damit der Ball nicht dauernd aus dem Kreis rauskommt. Die Beine sind dann von jedem Kind sozusagen die Torpfosten und der Ball muss zwischen den Beinen durch. Es darf nur gebückt gespielt werden, das heißt, nur mit den Händen abgewehrt und geschossen werden. Alle Jungscharkinder müssen aber nicht nur versuchen bei sich selbst den Ball abzuwehren sondern auch versuchen, ihn bei den Anderen zwischen den Beinen durch zu schießen. Schafft man das, muss das Kind bei dem getroffen wurde sich umdrehen und rückwärts mitspielen. Geht der Ball nochmals durch muss es ganz raus. So verkleinert sich der Kreis immer mehr und wer als letztes übrig bleibt, hat gewonnen. Versucht ein Kind bei einem Anderen den Ball mit den Händen durchzuschießen, darf dieses nicht einfach die Beine zusammen machen, sonst muss es sich z. B. auch umdrehen usw.

36. Tip, Tap, TipTap

Alle sitzen im Kreis auf ihrem Stuhl. Nur einer steht in der Mitte des Kreises (der Kreis muss geschlossen sein). Sobald die Person in der Mitte "Tipp" sagt, müssen alle einen Platz nach rechts und er muss versuchen, sich dabei einen Platz zu schnappen. Sagt die Person "Tap", müssen alle einen Platz nach links, & bei TipTap müssen alle durcheinander. Schafft die Person in der Mitte es sich einen Platz zu schnappen, muss der oder die Übrigbleibende/r in die Mitte.

37. Grimassen - Memory

Ein Spieler verlässt den Raum. Der Rest der Gruppe bildet 2er Paare, welche sich immer eine Grimasse ausdenken. Die Spieler setzen sich hin, aber so das nicht die Kinder/Personen welche eine Gruppe sind nebeneinander sitzen. Nun wird die Person, welche den Raum verlassen hat, wieder rein gerufen. Die Person beginnt, indem sie jemandem auf die Schulter klopft, diese macht dann die abgesprochene Grimasse. Das Spiel geht nun so weiter, wie ein normales Memory.

38. Das Ballkreisverwirrspiel

Die Gruppe stellt sich in einen Kreis auf. Es wird ein Ball hinzugegeben. Diesen lässt man eine Runde im Kreis kreisen, er wird immer an den rechts neben einem weiter gegeben. Wenn das klar ist kommt ein zweiter Ball hinzu. Dieser wird immer an den links neben einem weitergegeben. Auch das wird mit beiden Bällen ausprobiert, solange bis es flüssig durchgegeben wird, d.h. alle einigermaßen wissen in welche Richtung welcher Ball durchgegeben wird. Es kommt ein dritter Ball hinzu; dieser wird geworfen und bei dem werfen ruft man den Namen desjenigen, zu dem man wirft.

Tipp:

- Nehmt verschieden farbige und verschiedene Ballarten. (z.B.: Softball, Massageball, ...)
- Fangt langsam an, man kann immer schneller werden.

Eine Zusendung von Janina

39. Das ist ein Ping (auch bekannt als Blutwurst-Leberwurst)

Je größer die Gruppe um so lustiger: ihr sitzt im Kreis. Der Spielleiter hat zwei kleine ähnliche Gegenstände in der Hand (z.B. farbige Federbälle). Er gibt nun seinem jeweiligen Nachbarn einen Gegenstand in die Hand und sagt: "Das ist ein Ping" und dem anderen Nachbarn: "Das ist ein Pong" Diese müssen nun zurückfragen: "Was ist das?" Darauf sagt es der Spielleiter nochmals und jetzt geht es los. Die Spieler geben den Gegenstand weiter und machen es genau wie der Spielleiter. Der, der den Gegenstand entgegennimmt fragt: "Was ist das?" und diese Frage muss bis zum Spielleiter durchgegeben werden und wird von ihm wieder mit der richtigen Antwort auf die Reise gegeben. Diese Rückfrage muss jeder stellen! - Das Spiel wird dann besonders lustig, wenn sich die Gegenstände in der Mitte kreuzen.

39. Kartoffelbrei trifft Kartoffelsalat

Die Kinder werden in zwei Gruppen geteilt. Jede Gruppe bekommt einen Namen (z.B. Kartoffelbrei und Kartoffelsalat) Die Kinder müssen sich ihren Namen merken. Nun stellen sich alle im Kreis auf, die eine Gruppe rechts, die andere links vom Startpunkt aus. Nun werden zwei Kartoffeln in entgegengesetzter Richtung weitergegeben. Dort wo beide Kartoffeln wieder aufeinander treffen, bekommt diejenige Gruppe einen Minuspunkt. Welche Gruppe am Ende einer festgesetzten Zeit (5,10 Minuten) die meisten Minuspunkte hat, hat verloren.

Speedy Gonzales



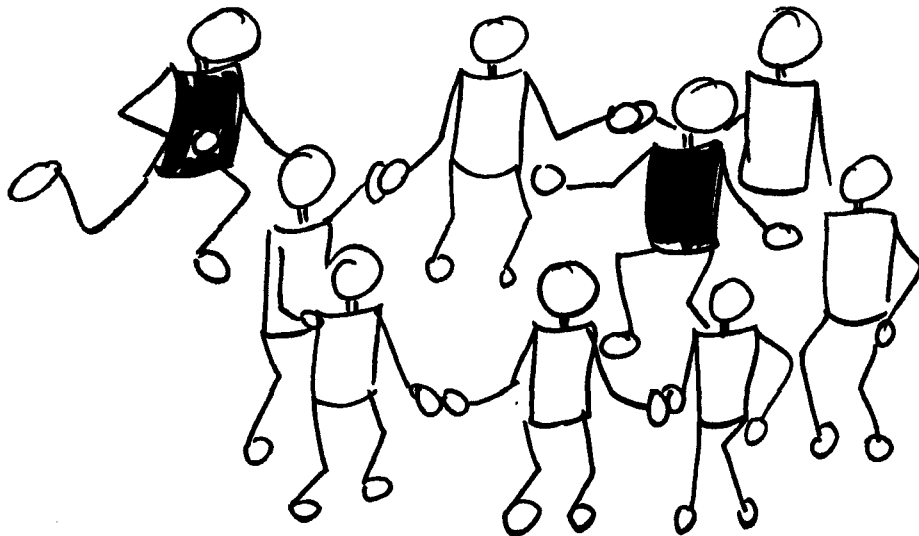
Ort
Auf einer Wiese oder
in einer Halle
Dauer
(10-15 Minuten)

Eignung
Für Gruppen von 10-30 Personen
ab 8 Jahre

Beschreibung des Spiels

Das Spiel ist eine anspruchsvolle Version des allseits bekannten „Katz und Maus“. Die Spieler bilden einen Kreis, wobei der Abstand zwischen zwei Teilnehmern höchstens so groß sein darf, dass sie sich noch an den Händen fassen können. In der Mitte des Kreises steht die Maus, außerhalb die Katze. Die Jagd beginnt. Die Katze versucht, die Maus abzuschlagen. Diese kann sich neben der Schnelligkeit vor allem durch kluge Taktik retten. Denn jedesmal wenn die Maus zwischen zwei Spielern durchläuft, geben diese sich die Hand und schließen damit die Passage für die Katze, aber auch für die Maus selbst.

Eine einmal geschlossene Passage wird nicht wieder geöffnet, d. h., die Schlupflöcher werden im Verlauf des Spiels immer weniger. An der Maus ist es nun, ihren Weg so geschickt zu wählen, dass die Katze ihr nicht zu nahe kommen kann. Das Spiel endet, wenn die Maus das letzte Schlupfloch geschlossen hat – und damit gewinnt – bzw. wenn es der Katze gelingt, sie vorher abzuschlagen. Danach können weitere Runden mit wechselnden Rollen gespielt werden.



Der Riesenfang

Ort
Auf einer Wiese oder
in einer Halle
Dauer
(10-15 Minuten)

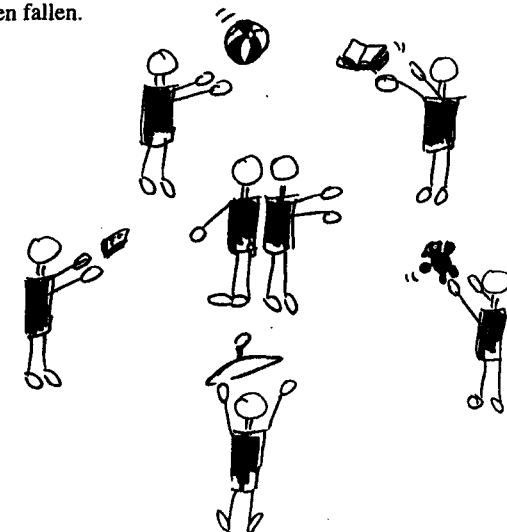
Eignung
Für Gruppen von 10-30 Personen
ab 12 Jahre
Hilfsmittel
Pro Person 1-2 weiche Wurfobjekte (z. B. Softbälle, Strandbälle, Frisbees und weitere möglichst originelle Spielgeräte).

Beschreibung des Spiels

Die Gruppe bildet einen Kreis, und die Spieler suchen sich aus einer bereitliegenden Auswahl ein bis zwei weiche Wurfobjekte. Je nach Gruppengröße begeben sich dann zwei bis vier Freiwillige (ohne Wurfobjekte) in die Mitte des Kreises und stellen sich Rücken an Rücken, Gesicht also nach außen, dem Kreis zugewandt. Auf ein Zeichen hin werfen alle Spieler im Kreis gleichzeitig ihre Objekte so, dass sie in etwa über den Köpfen der Fänger in der Mitte niederregnen“, diese also eine reale Chance haben, die Objekte tatsächlich zu fangen. Die Fänger haben als Team die Aufgabe, einen Riesenfang einzufahren, also möglichst viele Objekte zu schnappen, bevor sie zu Boden fallen.

Kommentar

Der Reiz dieses Spiels liegt in dem geradezu unvermeidlichen Misserfolg. Die ersten Fänger werden sich wahrscheinlich noch eine größere Ausbeute erhoffen. Bald stellt sich aber heraus, dass die meisten Objekte so gut wie sicher auf den Boden fallen. Häufig gehen die Fänger sogar völlig leer aus. Eine vermeintliche Leistungssituation entpuppt sich somit als lustige Gaudi. Die Botschaft, die dabei transportiert werden kann, ist die, dass Erfolg nicht immer und um jeden Preis möglich ist, und dass man sich trotzdem dabei gut fühlen und Spaß haben kann. Sozusagen eine handlungsorientierte Neuauflage des alten Spruchs „Dabeisein ist alles“.



AH-SO-KO – Zenkarate



Ort

In einem Raum oder im Freien

Dauer

10–15 Minuten

Eignung

Für Gruppen von 8–18 Personen ab 12 Jahre

Beschreibung des Spiels

Ziel des Spiels ist es, sehr schnell einer Sequenz aus Tönen und Gesten zu folgen, ohne dabei einen Fehler zu begehen. Drei Töne und Handbewegungen müssen von den in einem Kreis sitzenden Spielern immer in der gleichen Reihenfolge durchgeführt werden. Die erste Bewegung besteht darin, einen symbolischen Messerstich an die eigene Kehle zu machen und dabei laut „AH“ zu rufen. Je nachdem, ob dazu die linke oder rechte Hand benutzt wurde, zeigen die Finger auf den rechten oder linken Nachbarn, der nun mit der zweiten Bewegung an der Reihe ist. Diese besteht aus einem verfehlten Schwerthieb direkt über den eigenen Kopf und dem lauten Ausruf „SO“. Dabei zeigen die Finger wieder nach rechts oder links, und der jeweilige Nebenmann ist mit der dritten Bewegung dran. Dieser Spieler macht einen symbolischen Karateschlag in die Mitte des Kreises, zeigt dabei auf einen beliebigen anderen Mitspieler und ruft

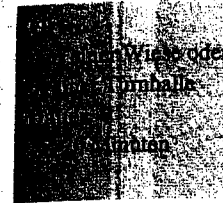
laut „KO“. Der „Betroffene“ beginnt nun wieder mit dem ersten Teil der Ton- und Bewegungsfolge von „AH“ „SO“ „KO“. Macht irgend jemand einen Fehler, so rufen alle noch im Kreis Sitzenden laut „RAUS“ und zeigen mit einer deutlichen Handbewegung des Daumens an, dass die Person den Kreis verlassen muss. Die hinausbeförderten Spieler haben die Aufgabe, die im Kreis verbliebenen Spieler in deren Konzentration zu stören. Sie dürfen diese allerdings nicht berühren oder ihnen die Sicht versperren. Scheidet ein Spieler aus, setzt der verbliebene linke Nachbar das Spiel fort. Das Spiel ist zu Ende, wenn nur noch drei Spieler – die neuen Zenkaratemeister – im Kreis sitzen.

Kommentar

Ah-So-Ko eignet sich vorzüglich, in spielerischer Form Aggressionen auszudrücken und Spannungen abzulassen. Mit einer ausdrucksstarken Inszenierung kann der Spielleiter dies nachhaltig unterstützen.



Konkurrenzkampf der Supermärkte



Eignung

Für Gruppen von 12–30 Personen ab 8 Jahre

Hilfsmittel

5 Gymnastikreifen und je 7 kleine Bälle in vier verschiedenen Farben

Beschreibung des Spiels

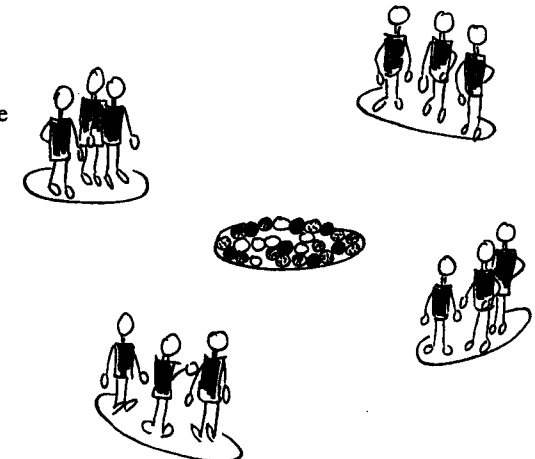
In die Mitte des Spielfeldes wird einer der Reifen gelegt, er stellt ein Warenlager dar, in dem sich zu Beginn des Spiels sämtliche Waren (Bälle) befinden. Die Spieler teilen sich in 4 Gruppen auf, welche sich dann in gleichem Abstand (ca. 10–15 m) um das Warenlager herum verteilen. Der Standort jeder Gruppe wird ebenfalls durch einen (zunächst leeren) Reifen markiert. Jede Gruppe stellt eine Supermarktkette dar, die sich auf eine andere Obstsorte spezialisiert hat: Äpfel (grün), Bananen (gelb), Kirschen (rot) oder Pflaumen (blau). Ziel des Spiels ist es, den eigenen Supermarkt als erstes mit allen sieben im Warenlager befindlichen Früchten der eigenen Sorte zu füllen. Für den Einkauf gelten folgende Regeln:

- Es darf sich immer nur ein Angestellter jeder Kette außerhalb des Supermarktes zum Einkauf befinden.
- Ein Spieler darf immer nur eine Frucht transportieren.
- Es dürfen sowohl eigene als auch fremde Obstsorten transportiert werden.
- Früchte können sowohl im Warenlager als auch in anderen Supermärkten erworben werden.

- Alle Früchte, die dem Warenlager oder einem anderen Supermarkt entnommen wurden, müssen in den eigenen Supermarkt gebracht werden.
- Andere Einkäufer dürfen nicht absichtlich behindert werden.

Kommentar

Bei diesem recht wilden Spiel werden die Gruppen bald herausfinden, dass es nicht nur auf Schnelligkeit, sondern vor allem auch auf Taktik, Aufmerksamkeit und gute Entscheidungen ankommt. Zwei langsamere Gruppen können z. B. eine schnellere durch gezielte Zusammenarbeit fast endlos in Schach halten. Es lohnt sich, das Spiel nach einer ersten Runde in den Gruppen auswerten zu lassen und Gelegenheit zu einem weiteren Versuch zu geben.



Hintern hoch **Ort**

In einem Raum oder
auf einer Wiese

Dauer

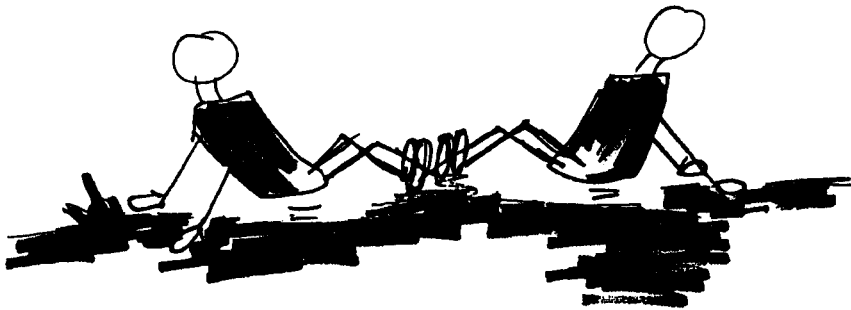
10-15 Minuten

Eignung

Für Gruppen von 2-12 Personen
ab 12 Jahre

Beschreibung des Spiels

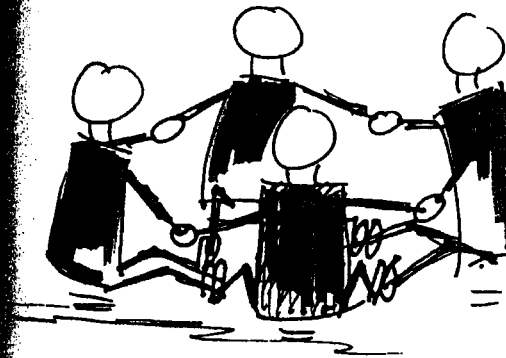
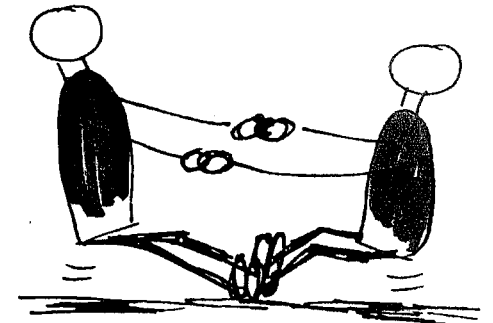
Hintern hoch ist eine gute Übung, um Kraft, Balance und Zusammenarbeit zu trainieren. Zwei Spieler setzen sich auf den Boden und schauen einander an. Dann stemmen sie die Fußsohlen gegen die ihres Spielpartners. Die Füße sollen nun den Boden nicht mehr berühren, die Beine sind angewinkelt, und die beiden Spieler stützen sich mit den Armen nach hinten ab. Durch Druck auf die Füße des Partners versuchen nun beide, den Hintern vom Boden zu lösen. Die Arme werden dabei zum Balancehalten eingesetzt. Enger zusammensitzen oder etwas auseinanderrücken kann eine Hilfe bei der Lösung dieses Problems sein.

Aufsteher **Eignung**

Für Gruppen von 8-18 Personen
ab 12 Jahre

Beschreibung des Spiels

Zwei Personen etwa gleicher Größe sitzen sich auf dem Boden gegenüber. Die Knie werden leicht angewinkelt, die Fußspitzen berühren sich und die beiden fassen sich an den Händen. Aufgabe der beiden ist es nun, sich gegenseitig hochzuziehen und zum gleichen Zeitpunkt vom Boden abzuheben. Wenn beide erfolgreich auf den Füßen stehen, suchen sie sich das nächste Paar und probieren das ganze zu viert. Nach jedem glücklichen Versuch sollten zwei weitere Personen dazukommen. Vielleicht schafft es am Schluß ja die gesamte Gruppe? Dieses ist allerdings bereits ein recht anspruchsvolles Problem, bei dem verschiedene Strategien geplant und erprobt werden können.



Aufwärmspiele

Fangspiele sind die schnellste und lustigste Art miteinander in Kontakt zu kommen und sich aufzuwärmen. Gut aufgewärmte Muskeln sind sehr wichtig für eine erfolgreiche Unfallverhütung.

Vor allen (Aufwärm-) Spielen ist der Boden auf Rutschfestigkeit und Gefahrenquellen zu untersuchen. Aus dem lustigsten Spiel wird sofort ernst, wenn sich jemand verletzt. Die Spielleitung sollte deshalb stets darauf achten, dass die Spiele nicht zu turbulent werden und notfalls abbrechen, wenn die TeilnehmerInnen nicht genügend Rücksicht aufeinander nehmen. Schließlich geht es nicht um sportliche Spitzenleistungen, sondern um Bewegung und gemeinsamen Spaß. Aufwärmspiele haben eine emotionale Wirkung: Die TeilnehmerInnen werden miteinander „warm“ und kommen auch geistig in Bewegung. Gerade dies ist in Lernsituationen erwünscht.

□ Jeder ist es

Gruppengröße: beliebig

Material: –

Ort: Wiese oder großer Raum ohne Bestuhlung

Dieses Fangspiel kann in mehreren Varianten gespielt werden und lässt sich so im Schwierigkeitsgrad hervorragend an die Gruppe anpassen.



Zunächst werden mit den TeilnehmerInnen die Spielfeldgrenzen festgelegt und (wie bei allen Spielen mit Körperkontakt) besprochen, an welchen Körperteilen abgeschlagen wird. Schubsen und das Zerren an Kleidungsstücken wird ausgeschlossen.

Auf ein verabredetes Zeichen versucht jede Person eine andere zu fangen. Wer abgeschlagen wurde, muss sich hinsetzen und ist damit aus dem Spiel.

Es wird so lange gespielt, bis eine Person übrig bleibt.

Viele der im Folgenden beschriebenen Aufwärmspiele lassen sich zudem auch in späteren Phasen in einem anderen Kontext einsetzen, um das Gruppengeschehen und individuelle Befindlichkeiten zu thematisieren. In diesem Zusammenhang wären folgende Leitfragen hilfreich:

- Wie gehen wir miteinander um?
- Gibt es Koalitionen? Sind sie verfestigt oder wechseln sie?
- Geht es der Gruppe um „Gewinnen um jeden Preis“ oder steht der gemeinsame Spaß im Vordergrund?

Für Gruppen, die sich bereits kennen, sind zur Vertiefung der Reflexion Anregungsbeispiele beigefügt.

Hinweis Die Spielleitung hat stets darauf zu achten, dass der Umgang miteinander fair und rücksichtsvoll ist. Andernfalls sollte das Spiel unterbrochen werden, um nochmals die Regeln zu besprechen. Durch die Festlegung der Spielfeldgröße kann der Schwierigkeitsgrad und damit die Dauer des Spieles beeinflusst werden. Je größer der Spielraum ist, desto länger dauert das Spiel.

Varianten

1. Es können verschiedene Gang- und Bewegungsarten vorgegeben werden (z. B. sich wie ein Roboter oder ein bestimmtes Tier zu bewegen).
2. Der Schwierigkeitsgrad ist höher, wenn sich die TeilnehmerInnen nur vorwärts bewegen dürfen. Wer einen Schritt zurück macht, scheidet sofort aus.

Stoßdämpfer

Gruppengröße: beliebig

Material: -

Ort: Wiese oder leerer Raum

Dies ist ein einfaches, aber wirkungsvolles Spiel: Es gibt nur eine Regel und die heißt: Niemanden berühren! Damit eignet sich dieses Spiel sehr gut als Vorübung für risikoreiche Übungen und zur Steigerung der gegenseitigen Rücksichtnahme. Wer Kontakt vermeiden kann, kann Kontakt auch kontrollieren und regulieren!



Die SpielerInnen halten ihre Arme im rechten Winkel nach vorne. Die Handflächen, die Stoßdämpfer, zeigen ebenfalls nach vorne. (Dieselbe Haltung nehmen Menschen automatisch zum Schutz ein, wenn sie sich blind vorwärts bewegen sollen. Bei diesem Spiel bleiben die Augen jedoch geöffnet!)

Auf „Kommando“ gehen alle durcheinander und wechseln abrupt die Richtung ohne einander dabei zu berühren. Langsam wird die Geschwindigkeit gesteigert, bis alle durcheinander rennen.

Während des Spiels können verschiedene Anweisungen gegeben werden: z. B.

langsam (Verkehrsberuhigte Zone), schnell (Autobahn), scharfe Kurven, lange Kurven, Stopp (rote Ampel), Verfolgung, Flucht, Zeitlupe, einem Hindernis ausweichen ...

Nach ausreichender Zeit wird die Übung unterbrochen und nach „Unfällen“, d. h. Berührungen und Anrempelungen gefragt.

Die Übung sollte in jedem Fall mehrmals wiederholt werden, um verschiedene Varianten ausprobieren zu können. Danach sollte die Gruppe jedes Mal befragt werden, wie sie sich selbst einschätzt.

Als Thema könnte folgende Situation dienen:

Berlin im Berufsverkehr. Versuche dein Fahrzeug ohne Unfälle und Beschädigung durch den Verkehr zu bringen.

Hinweis Bei dieser Übung zeigt sich sehr schnell, wie rücksichtsvoll die Mitglieder miteinander umgehen. Wird aufeinander Acht gegeben und werden die Regeln eingehalten?

In jedem Fall sollte die Spielleitung das Spiel sofort abbrechen, wenn es zu turbulent wird.



Varianten

1. Engere Spielfeldgrenzen erschweren das Spiel.
2. Die TeilnehmerInnen sollen ein Motorengeräusch produzieren.
3. Für Gruppen, die sich schon besser kennen, kann diese Übung auch blind in Zeitlupe und mit „Echo-lot-Piepsen“ durchgeführt werden, indem sich die SpielerInnen ausschließlich an den Geräuschen der anderen orientieren müssen.
4. Dieses Spiel lässt sich auch als Wahrnehmungsübung gestalten: Im ersten Durchgang erhalten die SpielerInnen den Auftrag nach Hindernissen (anderen Personen) Ausschau zu halten und diesen auszuweichen. Im zweiten Durchgang sollen sie den Blick immer auf etwaige Lücken und Freiräume richten, in die sie sich hinein bewegen können. Im anschließenden Auswertungsgespräch kann geklärt werden, welchen Unterschied es im Umgang miteinander macht, entweder den anderen als Hindernis zu sehen oder sich Freiräume zu suchen.

Auswertung

- Haben sich alle an die Regeln gehalten?
- Ist das Spiel immer mehr eskaliert? Warum?
- Welche Variante hat am besten geklappt?
- Wie verhalten wir uns in zu engen und vollen Räumen?
- In welchen Bereichen gibt es bei uns im Alltag Gedränge?
- Wie verhalten wir uns im Gedränge?
- Welchen Unterschied macht es im Miteinander aus, den anderen entweder als Hindernis zu sehen oder nach freien Räumen zu suchen?

Köpfe und Schwänze fangen

Gruppengröße: ab 15 Personen

Material: –

Ort: auf einer Wiese oder in der Turnhalle

Dieses Fangspiel bereitet viel Spaß und ist mit einem Überraschungs-Moment verbunden. Ein zusätzlicher Reiz liegt darin, dass sich die Ausgangsgruppen zufällig bilden und nicht unbedingt gleichgewichtig sind. Dies nimmt etwas den Ernst aus der Wettkampfsituation, denn die Gruppenfindung orientiert sich nicht an körperlichen Merkmalen der TeilnehmerInnen. Indem das Spiel mehrmals wiederholt wird, erhält jede Person die Chance in unterschiedliche Ausgangssituationen zu gelangen.



Die SpielerInnen entscheiden vor Spielbeginn jeweils im Stillen für sich ob sie „Kopf“ oder „Schwanz“ sein wollen.

Sobald das Startzeichen gegeben wird, halten alle „Köpfe“ eine Hand an den Kopf und alle „Schwänze“ eine Hand auf ihr Kreuz. In dieser Haltung versuchen sie die SpielerInnen der anderen Gruppe zu fangen, ohne dabei die eigene Haltung aufzugeben.

Wer abgeschlagen wurde, nimmt sofort die gegnerischen Haltung ein und wechselt die Gruppe. „Köpfe“ werden also zu „Schwänzen“ und umgekehrt.

Hinweis Das Spiel ist beendet, sobald eine Gruppe die andere vollständig assimiliert hat oder die Spielleitung das Spiel abbricht, bevor es „versandet“.

Da die Spielleitung nicht als Schiedsrichter fungiert, müssen die TeilnehmerInnen selbst stets ehrlich entscheiden, ob sie gefangen wurden. Hierin drückt sich bereits die Haltung der Spielleitung aus, dass jede Person selbst die eigene Herausforderung wählt („Challenge by choice“). Dieser Aspekt kann bei dem Spiel leicht veranschaulicht werden.

Wichtiges

- Fairness: Wie ehrlich halten sich die Mitglieder an die Regeln?
- Wie wird man einer Gruppe zugehörig?

Kraken-Fangen

Gruppengröße: ab 15 Personen

Material: –

Ort: im Freien oder in einer großen Halle

Kraken-Fangen ist ein sehr aktives Spiel und es fällt immer einmal jemand hin. Deshalb sollte man es auf einer großen Wiese spielen. Es macht umso mehr Spaß, je mehr Personen mitspielen.



Auf einem großen Spielfeld werden die Grenzen deutlich gekennzeichnet. Die SpielerInnen wählen ein „Krakenbaby“ aus, das versuchen muss Fische (die anderen SpielerInnen) zu fangen. Gelingt es dem Krakenbaby einen Fisch zu fangen, fassen sich beide an den Händen und werden so zu einer Krake. Nun gehen sie zu zweit auf Jagd... Mit jedem neuen Fang wird die Krake größer, bis sie sich zur Riesenkrake entwickelt hat!

Hinweis Die Spielleitung sollte darauf achten, dass niemand durch die Kette bricht oder versucht darüber zu springen.

Die Rennmaus

Gruppengröße: ab 10 Personen

Material: –

Ort: im Freien oder im Haus, wenig Platzbedarf

Die SpielerInnen stellen sich im Kreis auf. Die Spielleitung zeigt der Runde pantomimisch, dass sie etwas in der hohlen Hand hält: Eine Rennmaus!

Sie setzt die Fantasie-Maus auf den Boden und lässt sie im Kreis herum wetzen: d. h. die SpielerInnen müssen nacheinander in Form einer Welle über die Maus hüpfen. Zunächst langsam, dann bei gesteigerter Geschwindigkeit.

Aus der Maus kann im Verlauf des Spiels ein größeres Tier werden, d. h. die SpielerInnen müssen immer höher springen!

Monarch

Gruppengröße: ab 10 Personen

Material: ein großer Schaumstoffball

Ort: auf einer Wiese oder in einer großen Halle

Dieses Spiel beginnt mit der totalen Anarchie: Die SpielerInnen sind bis auf eine Person alle Anarchisten.

Die eine Person, der Monarch, trägt als Zeichen seiner Macht einen „Reichsapfel“ (Softball). Mit diesem Reichsapfel kann er die politische Meinung der Anarchisten „beeinflussen“: Berührt er einen Anarchisten damit oder trifft ihn, wird dieser augenblicklich in den Adelsstand erhoben und so zu einem Vertreter der Monarchie.

Die Monarchisten überzeugen nun gemeinsam weitere Anarchisten...

Das Spiel endet, wenn die Monarchisten alle Anarchisten „überzeugt“ haben.

Allerdings gibt es da noch zwei Regeln: Die Monarchisten dürfen sich, solange sie den Ball in der Hand halten, nicht fortbewegen! Der Ball darf also nur aus dem Stand geworfen werden. Die Anarchisten dürfen nicht über die vorher festgelegten Grenzen hinauslaufen, sonst werden sie automatisch zu Monarchisten!

Auswertung

- Bei diesem Spiel gibt es keine Verlierer. Wie geht es der Gruppe damit?
- Wie war der Zusammenhalt unter den Monarchen?
- Welche Strategie hat letztlich zum Erfolg geführt?
- Welche Beeinflussung erfahren wir im Alltag und wie versuchen die unterschiedlichen Gruppen, andere auf ihre Seite zu bringen?

Sockenraub

- Gruppengröße:** ab 10 Personen
Material: Seil ca. 20 m
Ort: auf einer Wiese (Achtung Kleidung!)
oder in einem Raum mit Teppichboden

Dies ist die Gelegenheit, endlich einmal den anderen „an die Wäsche“ zu gehen: hier an die Socken.



Mit einem Seil wird ein Kreis ausgelegt. Die SpielerInnen ziehen ihre Schuhe aus und knien sich im Inneren des Kreises auf alle Viere.

Auf ein Signal müssen sie versuchen sich gegenseitig die Socken auszuziehen.

Wer keinen Strumpf mehr anhat, scheidet aus und wird SchiedsrichterIn.

Ansonsten gelten dieselben Regeln wie beim Spiel *Gemetzel*.

Hinweis Schmuck und Brillen ablegen. Nicht an der Kleidung zerren und nicht mit Füßen treten.

Klupperfangen

- Gruppengröße:** ab 6 Personen
Material: pro Person 3 Wäscheklammern
Ort: drinnen (großer Raum) wie draußen

In Bayern werden Wäscheklammern „Klupperl“ genannt. Dieses Spiel bereitet sehr viel Spaß, lockert auf und bringt Bewegung in die Gruppe. Zudem findet ein erster und legitimer Körperkontakt zu den anderen Mitspielern statt.



Die Spielleitung hat vor Beginn für ausreichend freien Platz zu sorgen. Hindernisse und Stolperfallen sollten entfernt werden.

Alle erhalten drei Wäscheklammern („KlupperIn“), die sie so an ihrer Kleidung befestigen, dass sie für alle zu sehen sind. Ziel der ersten Runde ist es, möglichst viele Klupperl an die eigene Kleidung zu heften, die von den anderen abgezogen werden.

Nach etwa drei Minuten unterbricht die Spielleitung und erklärt die zweite Runde: Nun gilt es möglichst schnell möglichst viele Klammern los zu werden und diese den anderen anzuheften. Wiederum nach drei Minuten ist das Spiel zu Ende.

Haie

- Gruppengröße:** ab 10 Personen
Material: Seil ca. 20 m
Ort: Wiese oder großer Raum

„Haie“ garantiert viel spielerischen Körperkontakt. Jugendliche machen da begeistert mit!



Ein zum Kreis gelegtes Seil markiert die Grenze der Insel. Die Gruppe teilt sich: Eine Hälfte, die InselbewohnerInnen stellen sich auf die Insel, ins Innere des Kreises, die andere Hälfte als „Haie im Wasser“ drum herum.

Beide Gruppen versuchen nun sich gegenseitig auf die eigene Seite zu ziehen.

Das Spiel ist zu Ende, sobald eine Gruppe die SpielerInnen der anderen vollständig auf die eigene Seite gebracht hat oder die Spielleitung das Spiel abbricht.

Hinweis Aus Sicherheitsgründen sollten Ringe, Uhren und Brillen abgenommen werden. Das Zerren an Haaren und Kleidungsstücken muss ausgeschlossen werden.

Riesen – Elfen – Zauberer

Gruppengröße: ab 16 Personen

Material: 3 Markierungslinien oder Seile

Ort: auf einer großen Wiese oder in einer großen Halle

Riesen – Elfen – Zauberer eignet sich für große Gruppen. Bei diesem Spiel gibt es keine VerliererInnen.



Das Spielfeld wird mit drei Linien markiert: einer Mittellinie und zwei Grundlinien, die etwa im Abstand von 15 m zur Mittellinie liegen.

Die Gruppe teilt sich in zwei gleich große Teams, die sich an der Mittellinie einander gegenüber aufstellen.

In diesem Spiel treten drei Charaktere auf, die vor Spielbeginn bekannt gegeben werden. Jeder Charakter ist mit einer spezifischen Körperhaltung und einem Geräusch verbunden. Am besten werden sie zuvor geprobt.

Die Riesen strecken ihren Körper groß aus, stellen sich auf die Zehenspitzen und brüllen wütend.

Die Elfen ducken sich in die Hocke, halten die Hände an den Kopf und strecken die Zunge heraus. Ihr Geräusch ist „Blululu“

Die Zauberer machen einen Ausfallschritt, gehen leicht in Hockstellung und strecken einen Arm als Zauberstab aus. Ihr Geräusch ist „Zosch“.

Die Charaktere verhalten sich nach folgenden Regeln:

- ☛ Die Riesen jagen die Elfen.
- ☛ Die Elfen schlagen die Zauberer ab.
- ☛ Die Zauberer fangen die Riesen.

Der besondere Reiz dieses Spieles liegt darin, dass erst im letzten Moment entschieden wird, wer die Gejagten und wer die JägerInnen sein werden.

Denn vor jeder neuen Runde einigt sich jede Gruppe im Geheimen auf eine Rolle. Daraufhin stellen sich beide Gruppen an der Mittellinie auf und erst auf „1 – 2 – 3 – los“ zeigen beide Gruppen gleichzeitig ihren wahren Charakter.

Die SpielerInnen des einen Teams gebärden sich also z. B. als Riesen, die anderen z. B. als Zauberer.

Nun müssen sie blitzschnell überlegen, welcher Charakter dieses Mal der „stärkere“ ist und die anderen jagen darf. In diesem Fall wären es die Zauberer, die schnell über die Mittellinie laufen um so viele Riesen wie möglich abzufangen, bevor diese sich hinter die Sicherheitslinie gerettet haben.

Zeigen beide Teams denselben Charakter, müssen sie sich erneut besprechen.

Alle abgefangenen SpielerInnen wechseln die Seite und spielen in der nächsten Runde im gegnerischen Team mit.

Wer hinter der Sicherheitslinie ist, kann nicht mehr abgeschlagen werden.

Das Spiel wird so lange wiederholt, bis ein Team das andere „assimiliert“ hat oder die Spielleitung das Spiel abbricht.

Varianten

1. Andere Charaktere sind z. B. Jugendliche, Eltern, LehrerIn oder Oma, Samurai und Leopard. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.
2. Sollte nicht genügend Raum zum Fangen zur Verfügung stehen, kann auch ohne Laufen gespielt werden: Dazu erhält jedes Team drei „Leben“. Wie in der ursprünglichen Version treten die Teams mit drei verschiedenen Charakteren gegeneinander an. Das Spiel ist beendet, sobald ein Team alle Leben verloren hat

Das Boot

Gruppengröße: ab 20 Personen

Material: –

Ort: auf einer großen Wiese oder in einer großen Halle

Das Boot ist ein lustiges Spiel für eine unbegrenzte TeilnehmerInnenzahl und hilft optimal körperlich wie geistig wach und warm zu werden.



Gespielt wird auf einer großen Fläche, einem alten Piratenschiff: Die SpielerInnen befinden sich auf Kaperfahrt in der Karibik. Die See ist sehr rau und es gibt hohe Wellen ...

Die tüchtigen Seeleute prägen sich zunächst die Grundkommandos des Kapitäns (der Spielleitung) genau ein.

Wenn der Kapitän ruft:

„Alle Mann (und Frau) Backbord!“, müssen sie so schnell wie möglich auf die linke Seite des Bootes laufen, damit sich das Boot wieder austarieren kann.

Entsprechend sind die Befehle:

„Alle Mann (und Frau) Steuerbord, ... Heck, ... Bug“.

Es ist überaus wichtig, dass die Befehle des Kapitäns sofort von allen ausgeführt werden. Wer aus Versehen in die falsche Richtung läuft, geht über Bord und muss am Rande des Spielfeldes im Wasser treiben.

Außer den vier genannten Kommandos müssen die Matrosen noch weiteres lernen:

Bei „**Habt Acht!**“ erweisen alle dem Kapitän die Ehre, stehen stramm und legen die flache Hand an den Kopf, bis der Kapitän „**Rühren**“ ruft.

Das klingt zunächst einfach. Was aber, wenn der Kapitän nach „Habt Acht!“ ein anderes Kommando ruft, bevor er „Rühren“ lässt? Dann werden alle, die sich bewegt haben über Bord geworfen!

Bei „**Seekrank**“ rennen alle zur nächsten Reling und übergeben sich geräuschvoll ins Meer. Bei „**Mann über Bord**“ versuchen alle die Ertrinkenden zu retten: Sie dürfen auf das Boot geholt werden und sind somit wieder in das Spiel integriert. Oft ist dies ein Grund zum Feiern und wenn der Kapitän „**Kapitänswalzer**“ ruft, so haben sich blitzschnell Paare zu bilden und Walzer zu tanzen. Pech für diejenigen, die nicht schnell genug eine Partnerin finden, denn sie müssen augenblicklich das Boot verlassen.

Generell gilt: Wer einen Fehler macht, geht sofort über Bord.


Varianten

Die Gruppe erfindet neue Kommandos oder verwendet zusätzlich folgende:

Bei „**Oktopus**“ müssen sich blitzschnell acht Personen in einen Kreis stellen, sich an den Händen halten, auf einem Bein stehen und das andere nach hinten ausstrecken (das symbolisiert die acht Fangarme). Auch hier gilt: Alle SpielerInnen, die nicht genügend PartnerInnen finden oder alle Kreise mit mehr als acht Personen gehen über Bord.

Bei „**Qualle**“ legen sich alle auf den Boden, strecken Hände und Füße in den Himmel und wackeln mit ihren Gliedmaßen.

„**Achtung Hai**“ schließlich bedeutet, dass alle ihre Handflächen aneinander gepresst über den Kopf halten müssen (das symbolisiert die Haifischflosse).

 Der Boden sollte eben und ohne Stolperstellen sein.

Die Spielleitung sollte das Geschehen aufmerksam beobachten und beenden, bevor der Spaß aufhört.

Kompass

Gruppengröße: ab 16 Personen

Material: –

Ort: im Freien oder in einer großen Halle

Orientierungssinn, räumliches Denken und Teamwork sind bei diesem Spiel besonders gefragt. Nach diesem Spiel wissen alle, dass Osten „rechts“ ist.



Die SpielerInnen bilden vier Gruppen, die sich als Quadrat aufstellen, je ein Team entlang einer Seite des Quadrates. Die SpielerInnen müssen sich ihren Platz in ihrem Team genau einprägen: Aus diesem Grund zählt jede Gruppe für sich von der ersten bis zur letzten Person durch. Schließlich erhalten die Teams noch einen Namen: nämlich Osten, Westen, Norden und Süden. Die Spielleitung stellt sich als Kompassnadel in die Mitte: Sie sieht immer nach Norden. Zur Erleichterung kann sie zusätzlich die Arme nach vorne ausstrecken, um Norden anzuzeigen. Die Aufgabe besteht darin, immer mit der Bewegung der Kompassnadel mitzugehen. Die Spielleitung dreht sich in eine andere Richtung und ruft „go!“. Das Team „Norden“ muss sich nun wieder gegenüber den ausgestreckten Armen der Spielleitung aufreihen und alle anderen je nach ihrer Himmelsrichtung um die Spielleitung herum. Welchem Team gelingt es zuerst sich wieder in der richtigen Reihe zu platzieren?

Allerdings darf sich niemand bewegen, bevor die Nadel „go!“ gerufen hat. Die langsamste Gruppe oder diejenigen, die in verkehrter Reihenfolge stehen, werden (je nach Gruppensituation) ausgebuht.

Hinweis Kompass ist eine gute Überleitung zu „Telepathie“. Überhaupt eignet sich dieses Spiel gut, um einen Ortswechsel vorzunehmen, denn es hat ja niemand etwas davon gesagt, dass die Kompassnadel an Ort und Stelle stehen bleiben muss! Das Spiel wird dadurch besonders lustig, wenn die Kompassnadel unvermittelt wegläuft und einen Ortswechsel vornimmt. Die Spielleitung sollte sich genau überlegen, ob sie die „Verlierer“ ausbuhen lässt. Dies kann je nach Gruppensituation auch unpassend sein. Unsere Erfahrung zeigt allerdings, dass das Ausbuhen als Übertreibung oft gerade den Leistungsdruck und den überzogenen Ernst aus der Sache zu nehmen hilft.

***Spiele zum
Thema
Koordination***

Kommunikation-, Koordination, Kooperationsspiele

Welche Kommunikation findet in einer Gruppe statt? Wie koordinieren und kooperieren die Gruppenmitglieder untereinander? Wer koordiniert und wer lässt sich koordinieren? Wie kann eine gute Kommunikation schneller zum Ziel führen? Wer dieses Thema für eine Gruppenstunde aufgreifen möchte hier ein paar Anregungen für die Durchführung.

1. Spinnennetz

Aus Seilen wird ein Netz hergestellt, welches zwischen 2 Bäumen oder Pfosten gespannt wird. Es ist nun die Aufgabe, dass alle Mitglieder von der einen Seite auf die andere Seite des Netzes wechseln müssen. Natürlich darf das Netz nicht berührt werden und jede Netzöffnung darf nur einmal gewählt werden. Beim Durchgehen ist darauf zu achten, dass niemand herunterfällt. **Sinn:** Gemeinsam eine Strategie entwickeln, gemeinsam das Problem angehen und lösen, keiner kann das Problem alleine bewältigen

2. Aufstehen

Zwei Personen sitzen mit angewinkelten Beinen Rücken an Rücken und müssen versuchen gemeinsam aufzustehen, ohne die Arme zu Hilfe zu nehmen. **Sinn:** aufeinander abgestimmtes Handeln führt zum Ziel

3. Schenkelsitz/Kniesitz

Alle stehen ganz dicht hintereinander in einem geschlossenen Kreis. Es soll versucht werden, dass jeder sich auf die Schenkel/Knie der hinteren Person setzt. Ist gar nicht so einfach und leicht kann der ganze Kreis an irgendeiner Stelle auseinander brechen.

5. Eng verbunden

Um die Gruppe wird möglichst eng ein Seil gebunden. Die Gruppe muss nun zusammengehalten durch das Seil laufen, Aufgaben bewältigen und lösen. **Sinn:** Bei diesem Spiel geht es Koordination der Bewegungsabläufe.

Achtung: bei diesem Spiel kann es dazu kommen, dass durch Übereinanderfallen der Personen es leicht Verletzte geben kann. Dies geschieht umso mehr je unkoordinierter die Gruppe sich fortbewegt.

6. Achtung hier kommt ein Karton!

Die Gruppe erhält einen Karton (Bananenkarton, Umzugskarton). Auf diesem sollen alle Platz finden - egal wie es die Gruppe anstellt. Welche Möglichkeiten die Gruppe hat, wird der Gruppe nicht mitgeteilt.

Sinn: die Gruppe muss gemeinsam eine Lösung für das Problem finden. Ein Spiel für Denker, für Leute mit Ideen.

7. Wasserbecher und Wasserflasche

Dieses Spiel ist schwer und erfordert einiges an Konzentration und Koordination. Es gibt aber auch ein paar einfachere Variationen, die ggf. für jüngere Kinder gewählt werden können. Auf dem Boden wird ein Kreis von 2-3 Metern eingezeichnet. Mitten im Kreis steht eine Flasche mit Wasser, daneben ein leerer Becher (mit Rand). Der Kreis selbst darf nicht betreten werden. Immer zwei Personen bekommen eine Schnur und stellen sich im Kreis gegenüber auf. Mit Hilfe von den Schnüren muss nun die Gruppe versuchen das Wasser aus der Flasche in den Becher zu bekommen. Ist der Becher (halb) gefüllt, dann muss der Becher vom Kreis in einen anderen Kreis oder auf einen nahe gelegenen Tisch transportieren. **Sinn:** Abstimmung, Koordination, Konzentration

Leichtere Variante: Die Flasche wird oben und unten mit einem Seil bereits fixiert (4 Seilenden in Summe werden gehalten). Ebenso wird der Becher durch 2 Seile (also 4 Seilenden können gehalten werden) verbunden. Jetzt geht es nur noch darum, dass die Koordination der Bewegungsabläufe "Kippen, Einschenken, Halten, Heben, Transportieren und Bewegen" stimmen.

8. Balanceakt

Eine Person muss ohne den Boden zu berühren von einem Punkt zu einem anderen Punkt gelangen. Die restlichen Gruppenmitglieder helfen dabei mit, indem immer 2 Personen eine stabile Stange (max. ca. 2 Meter lang, ca. 10 cm dick), oder eine Bierstischbank in ca. 50-60cm Höhe halten und die Person nun von einer Stange/Bank zur nächsten läuft/balanciert.

Variante: wurde über eine Stange/Bank bereits balanciert, dann dürfen sich diese Mitspieler nicht wieder vorne anstellen. Anschließend ist das nächste Gruppenmitglied dran und läuft zum nächsten Punkt weiter. Wie weit kommt die Gruppe insgesamt?
Sinn: Gleichgewicht, Konzentration

9. Murmelbahn

Die Gruppe(n) bauen eine Murmelbahn. Dabei sollen zwei Murmeln gleichzeitig starten, jedoch verschiedene Wege gehen und in jeweils vorgegebener Zeit sich treffen/oder ins Ziel eintreffen. Der Bau der Murmelbahn kann mit Holz, mit Sand, oder im Winter mit Schnee erfolgen. Als Murmel können Glasmurmeln, kleine/große Plastik-, Golf- oder Tennisbälle verwendet werden. **Sinn:** gemeinsame Lösung eines (technischen) Problems, Kreativität, Ideenfindung

10. Schreien-Gröhlen-Kreischen

Zwischen Mannschaft A, die sich aufgeteilt in einer Entfernung von ca. 20 Metern befindet sich Mannschaft B. Die eine Mannschaftshälfte von Gruppe A bekommt nun Begriffe gesagt, die sie der anderen Mannschaftshälfte zurufen muss. Die gegnerische Mannschaft B versucht durch lautes Geschrei dies zu verhindern. Wie viel Wörter können innerhalb einer fest definierten Zeit übermittelt werden? Anschließend wird gewechselt.

11. Blinde Wasserbombe

Einem Mitspieler werden die Augen verbunden und er erhält einen Helm mit einem spitzen Dorn. Eine zweite Person dirigiert den Mitspieler zu einem hängenden Wasserballon. Dieser muss nun versuchen den Ballon zum Platzen zu bringen. Ein Kommunikationsspiel mit Wassereffekt.

12. Marktschreier

2 Gegenspieler müssen sich "marktschreierisch" betätigen. Beide müssen etwa 60 Sekunden lang sich gegenseitig anschimpfen, oder gleiche Ware anpreisen, sich gegenseitig niedermachen. **Sinn:** Reflexion welche Mittel wurden jeweils eingesetzt und warum war das wohl so.

13. Gruppe und Außenseiter

Ziel: was erlebt und was fühlt ein(e) Außenseiter(in)

Es wird ein Kind aus der Gruppe ausgewählt, das über ein ausgeprägtes Selbstvertrauen verfügt. Dieses Kind übernimmt die Rolle des "Außenseiters".

Der Rest der Gruppe spielt: "Treffen, Begrüßen, Unterhalten". Alle Gruppenmitglieder laufen dabei durch den Raum, schütteln sich die Hände, begrüßen sich (auch Umarmen) und unterhalten sich. Das Außenseiterkind geht ebenfalls durch den Raum und versucht, mit den anderen in Kontakt zu kommen. Die Gruppenmitglieder wehren jeden Kontaktversuch ab und weichen dem Außenseiterkind aus.

Besondere Hinweise:

In der Gruppe sollte ein hohes Maß an Vertrautheit vorhanden sein. Die Außenseiterrolle kann einige Male gewechselt werden. Auf keinen Fall sollte dabei ein Kind gewählt werden, das in der Gruppe eine Randstellung oder andersartig schwierige Stellung einnimmt.

Literaturangabe:

Nie wieder wegsehen, EV. Jugendbüro Bonn, zitiert in: Ralf-Erik Posselt, Klaus Schumacher: Projekthandbuch: Gewalt und Rassismus, Mülheim/Ruhr 1993, S.147

14. Ballonreise

Mehrere Personen befinden sich in einem Ballon. Der Ballon beginnt zu sinken. Da bereits alles schon über Bord geworfen wurde geht es nun darum, wer von den Fluginsassen abspringen muss. Bei diesem Spiel geht es um Argumente und um die Argumentationskunst. Wer ist wichtiger - wie und gegen wen bilden sich Mehrheiten. Sobald ein Mehrheitsbeschluss gefasst wurde muss diejenige Person von Bord. Anschließend kann es in die nächste Runde gehen. Im Anschluss an das Spiel findet eine Gruppenreflexion statt wo jeder seine Beobachtungen darlegt. Wie haben sich die einzelnen Personen verhalten und miteinander/gegeneinander agiert/argumentiert?

In diesem Spiel können Gruppenbeziehungen und die Rolle des Einzelnen in der Gruppe deutlich hervortreten. Es sollte aber auch darauf geachtet werden, dass keiner durch irgendwelche Aussagen sich verletzt fühlt.

15. Blinder Griff

Bei 3 Mannschaften (Äpfel, Zitronen, Apfelsinenmannschaft) läuft jeweils eine Person mit verbundenen Augen auf einen Tisch zu. Dort liegen mehrere Äpfel, Zitronen und Apfelsinen. Es dürfen nur die eigenen Obstsorten mitgenommen werden. Die jeweilige Obstsorte muss in einen Korb gelegt werden. Die anderen Gruppenmitglieder können durch Zurufe dirigierend eingreifen.

16. Zusammenhalt

Jeweils 2 Mitspieler tun sich zusammen. Entweder zwischen die zwei Handaußenflächen, oder Zeigefinger, oder Knien wird ein Bierdeckel (oder ein Blatt Papier, oder ein Stift, oder ein Holzklötzchen) geklemmt. Beide müssen sich nun so durch den Raum bewegen, ohne dass der zwischen den beiden geklemmte Gegenstand herunterfällt. Je besser sich beide koordinieren können und aufeinander reagieren umso kühner können die Aufgaben werden. Es könnte auch versucht werden mit verbundenen Augen die Aufgaben zu erfüllen.

17. Deckenspiel

Die Gruppe nimmt auf einer Decke Platz. Die Decke kann ggf. soweit zusammengeschlagen werden, dass die Gruppe gerade noch so Platz hat (Schwierigkeitsgrad erhöht). Nun muss die Gruppe die Decke wenden, ohne die Decke zu verlassen.

Sinn: Gegenseitig helfen und halten, abstimmen und koordinieren

18. Raupenlauf

Die Kinder stellen sich nacheinander als lange Schlange auf, jeder nimmt ein Bein des Vordermanns in die Hand, dann müssen alle dem ersten hinterherhüpfen. Der Erste sollte ein Mitarbeiter sein.

Sinn: Gruppengefühl, Koordination und aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe führen zum Ziel

19. Stab absenken

Ein Stab (Besenstiel) liegt auf den Fingern der Kinder, und muß abgesenkt werden ohne dass ein Kind den Stab nicht mehr berührt.

Sinn: Koordination und aufeinander abgestimmte Bewegungsabläufe führen zum Ziel

20. Papprohr-Lauf

Es gibt 2 Mannschaften mit je 2 Personen. Jede Mannschaft (2 Personen) bekommen ein Papprohr, das ca. 1 Meter lang ist.

Die 2 Personen die zu einer Mannschaft gehören, stellen sich hintereinander auf und klemmen sich das Papprohr, geringfügig oberhalb der Knie, zwischen die Beine/Schenkel. Dem Hintermann (der Hinterfrau) werden die Augen verbunden. In gleicher Art und Weise stellen sich natürlich auch die anderen Mannschaften/Paarungen auf.

Nach dem Start muss schnellstmöglich eine Strecke (mit Wendepunkt) zurückgelegt werden. Die Hände dürfen nicht benutzt werden. Das Papprohr soll gemeinsam nur durch den Druck der Knie gehalten werden. In einem zweiten Durchgang werden die Rollen getauscht.

Je nach vorhandener Zeit kann das Spiel in mehreren Durchgängen, mit unterschiedlichen Partnern/Partnerinnen gespielt werden.

Statt einem Papprohr könnte man vielleicht auch einen Besenstiel benutzen.

Sinn: Ziel dieses Spiels ist es, Vertrauen, Koordination und Verantwortung zueinander aufzubauen.

Ein Spielbeitrag von Jens Deiters

21. Pullover oder T-Shirt Rallye

Ein alter großer Pullover wird für dieses Spiel benötigt. Die erste Person zieht auf Kommando den Pullover an und fasst die Hände des nächsten Gruppenmitgliedes. Die restlichen Gruppenmitglieder helfen nun den Pullover der ersten Person abzustreifen und der nächsten Person überzustreifen ohne dass beider die Hände loslassen. Wie lange benötigt die Mannschaft dass auch das letzte Mannschaftsmitglied den Pullover angezogen bekam?

22. Minenfeld mit Mausefallen

In einem Spielfeld werden 10-20 Mausefallen platziert. Ein Blinder Mitspieler muss nun versuchen durch das Spielfeld zu laufen ohne eine Mausefalle zuschnappen zu lassen. Die übrigen Mannschaftsmitglieder dürfen ihm vom Spielfeldrand aus durch Kommandos helfen. Bei diesem Spiel sollte jeder Spieler feste Schuhe anhaben.

23. Bombe entschärfen

Die Gruppe darf nicht näher als 3-4 Meter nah an das Objekt (=Bombe) herantreten. Ein Sicherheitsband dient als Markierung der Fläche, die nicht betreten werden darf. Als Bombe kann eine Kanne, Flasche, oder Kiste (Plattform) dienen. Diese wird mit 4 Schnüren angehoben, 20 Meter transportiert ohne den Boden zu berühren und in einem Ziel abgelegt.

24. Koordination

Bei diesem Koordinationsspiel steht ein Kandidat mit jeweils einem Fuß auf einem Brett. An den 2 Brettern sind jeweils Seile angebracht. Der Kandidat hebt ein Bein an, die Gruppe zieht das Brett ein Stück in eine Richtung, die Person senkt das Bein wieder. Anschließend ist der andere Fuß an. Wie lange braucht die Gruppe um den Kandidaten über eine markierte Strecke zu bringen. Ein Schiedsrichter wertet jede Bodenberührung mit einem Minuspunkt.

25. Doppelrolle

2 Personen liegen ausgestreckt auf dem Boden und berühren sich mit den Füßen. Beide müssen nun eine Strecke über den Boden rollen und immer mit den Füßen in Berührung bleiben. Bei diesem Spiel kommt es also darauf an, dass beide Partner in Kontakt bleiben und aufeinander abgestimmt zum Ziel gerollt wird.

26. Blind sortiert

Allen Gruppenmitgliedern werden die Augen verbunden. Sie bekommen nun die Aufgabe sich der Größe nach, dem Alter nach, oder dem Alphabet nach sortiert nebeneinander zu stellen. Allerdings ist Sprechen nicht erlaubt. Wie schnell kann die Gruppe die gestellte Aufgabe lösen?

27. Eisscholle

Die ganze Gruppe muss sich auf ein großes Stück Papier stellen (können auch mehrere DIN 4 - Blätter sein). Sobald sich alle auf dem Papier befinden, wird von einem Außenstehenden nach und nach ein Stück vom Papier weggerissen. Dadurch muss die Gruppe zusammenrücken und gewinnt Zusammenhalt und Rücksichtnahme.

28. Tic Tac Toe

Es werden 9 Stühle aufgestellt: 3 Reihen mit jeweils 3 Stühlen. Es gibt 2 Mannschaften mit je 3 Spielern. Jetzt geht es nach Tic Tac Toe Regeln: Ein Schüler aus Mannschaft eins setzt sich auf einen Stuhl seiner Wahl, dann kommt einer aus Mannschaft 2 der das Gleiche macht. Dann wieder Mannschaft 2 usw. Wenn beide Mannschaften ihre 3 Spieler "platziert" haben, dürfen sie untereinander tauschen, aber immer abwechselnd Mannschaft 1 und 2! Gewonnen hat, wer als erster seine 3 Spieler in einer Reihe (senkrecht, waagrecht), oder Diagonal platziert hat. Das wichtige dabei!!!! KEINER darf ein Wort sagen auch nicht die zuschauenden Mitschüler. Und wenn ein Mitspieler etwas sagt, hat die Mannschaft verloren! Die Spieler unter sich müssen sich also mit Zeichensprache verständigen. Ist auch ein tolles Spiel um Ruhe in die Klasse zu bekommen. Ziel: Kommunikation ohne zu reden!

Die magischen Reifen

Ort

In einem Raum oder im Freien

Dauer

10-20 Minuten

Eignung

Für Gruppen von 8-18 Personen ab 10 Jahre

Hilfsmittel

Für dieses Spiel werden so viele Gymnastikreifen von ca. 1 m Durchmesser benötigt wie Personen an dem Spiel teilnehmen.

Beschreibung des Spiels

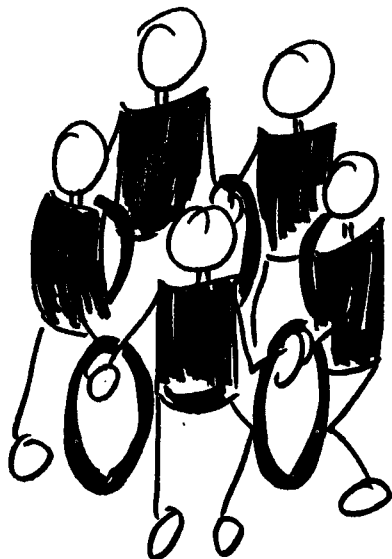
Die Spieler bilden – sich die Hände reichend – einen Kreis. Dann lassen sie die Hände kurz los, und die nebeneinanderstehenden Spieler fassen sich durch einen Reifen hindurch erneut an den Händen. So bildet sich also ein Kreis, in dem genauso viele Reifen um die Hände der Spieler hängen, wie Personen an dem Spiel teilnehmen. Die Aufgabe der Gruppe besteht nun darin, dass alle durch alle Reifen durchkrabbeln sollen, ohne die Hände der Spielpartner loszulassen und ohne dass die Reifen sich gegenseitig berühren.

Variante

Das Ganze lässt sich auch mit geschlossenen Augen wiederholen, wenn ein Reifen mit einem Tuch markiert wird.

Kommentar

Ein besonderes Kennzeichen dieses Spieles ist es, dass die Gruppenmitglieder im Gleichklang agieren. Sinn und Unsinn eines solch geordneten Zusammentuns und mögliche Formen es zu koordinieren, könnten daher Gegenstand eines Auswertungsgesprächs sein.



Platz in der kleinsten Hütte

Ort

In einem Raum oder im Freien

Dauer

15-20 Minuten

Eignung

Für Gruppen von 12-16 Personen ab 12 Jahre

Hilfsmittel

2 Gymnastikreifen, ein Seil oder eine Plane

Beschreibung des Spiels

Die Gruppe hat die Aufgabe, sich in zwei Gymnastikreifen zu stellen. Die Reifen liegen direkt nebeneinander. Jeder Spieler darf höchstens auf einem Fuß in einem Reifen stehen. Der Bereich außerhalb des Reifens darf von den Spielern nicht betreten werden. Aufgabe der Gruppe ist es, eine Position zu finden, in der dies mindestens 3 Sekunden möglich ist.

Nun wird vom Spielleiter ein Reifen entfernt und jeder Teilnehmer befragt, was er schätzt, wie viele Mitglieder der Gruppe sich unter den vorgenannten Bedingungen in dem Reifen ausbalancieren können. Danach probiert die Gruppe aus, wessen Einschätzung denn nun die richtige war.

Variante

Möglich ist es auch, der Gruppe ein Seil oder eine Plane zu überreichen mit der Anforderung, die kleinstmögliche „Hütte“ zu bauen, in der alle Teilnehmer 5 Sekunden lang stehen können. Bei dieser Variante geht einer kurzen Aktionszeit eine längere Planungszeit voraus, in der noch niemand die künftige „Hütte“ betreten darf.

Kommentar

Dieses Spiel eignet sich gut, über die Bedeutung eines realistischen Anspruchsniveaus ins Gespräch zu kommen.



Hängepartie

**Ort**

In einer Turnhalle oder an einem Baum mit sehr starkem Ast möglich

Dauer

10–20 Minuten

Eignung

Für Gruppen von 8–12 Personen ab 12 Jahre

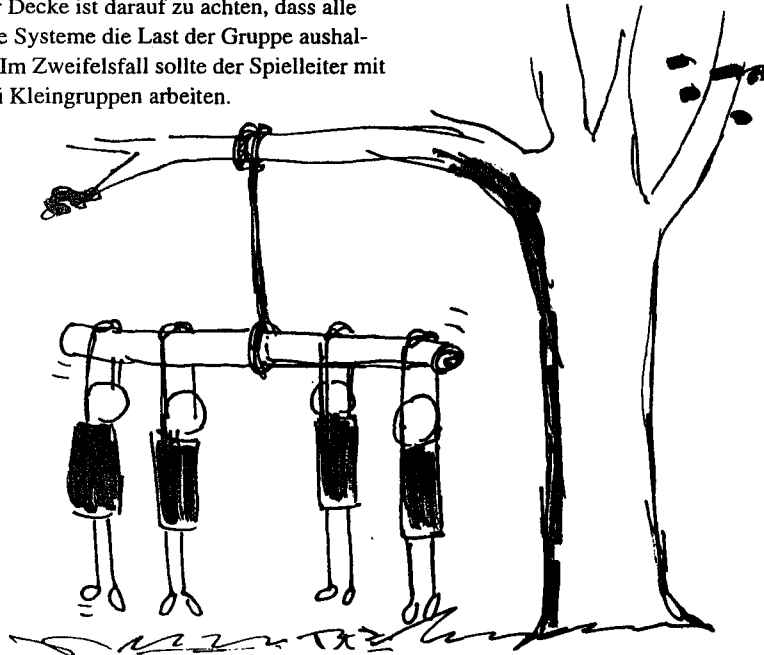
Hilfsmittel

Ein Tau (30 mm)

ein gehobelter Balken (300 x 10 x 8 cm)

Beschreibung des Spiels

Ein Balken wird in seiner Mitte an einem festen Tau ca. einem Meter über dem Boden gut verknötet. Das andere Seilende ist an einem sehr stabilen Ast oder an der Hallendecke befestigt. Die Gruppe hat nun die Aufgabe, sich so auf diesem Balken zu verteilen und festzuhalten, dass die gesamte Gruppe 10 Sekunden frei in der Luft hängt. Das bedeutet, weder Hände noch Füße dürfen den Boden unter dem Balken berühren. Bei der Auswahl von Seil, Balken und Ast oder Decke ist darauf zu achten, dass alle diese Systeme die Last der Gruppe aushalten. Im Zweifelsfall sollte der Spielleiter mit zwei Kleingruppen arbeiten.



7 Menschen mit 4 Füßen

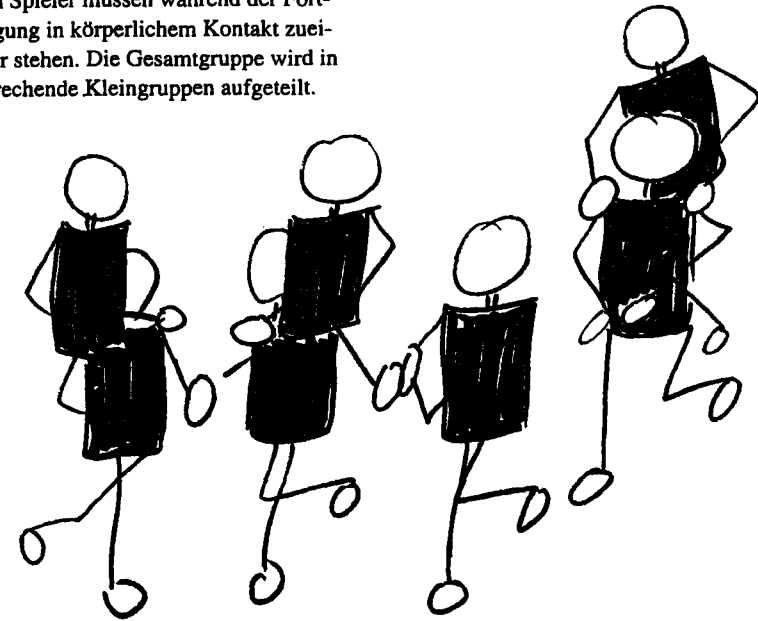
**Eignung**

Für Gruppen von 7–14 Personen ab 12 Jahre

In einem Raum oder
draußen
10–20
Minuten

Beschreibung des Spiels

Das Problem für eine siebenköpfige Gruppe besteht darin, über eine Strecke von ca. zehn Metern zu kommen und dabei zum gleichen Zeitpunkt als Gruppe den Boden mit maximal vier Körperteilen zu berühren. Zusätzlich sind folgende Spielregeln zu beachten: Alle sieben Personen müssen an der Startlinie beginnen und bis zur Ziellinie gelangen. Es dürfen keine weiteren Hilfsmittel als die Körper der Spieler benutzt werden. Alle sieben Spieler müssen während der Fortbewegung in körperlichem Kontakt zueinander stehen. Die Gesamtgruppe wird in entsprechende Kleingruppen aufgeteilt.

**Kommentar**

Verschieden leichtere oder auch schwerere Variationen sind möglich, auch für größere Gruppen, indem die Anzahl der Kontaktpunkte zum Boden und die der mitspielenden Personen vom Spielleiter in ein entsprechendes Verhältnis gebracht wird.

Das Nagelbrett X

Ort
In einem Raum oder
im Freien
Dauer
20–30 Minuten

Eignung
Für Gruppen von 8–18 Personen
ab 14 Jahre
Hilfsmittel
Soviel Nägel (6 x 180 mm) wie Mitspieler
ein Brett ca. 40 x 20 x 2 cm

Beschreibung des Spiels

Jeder Spieler erhält zu Beginn des Spiels einen Zimmermannsnagel. Einer der Nägel ist vom Spielleiter vorher schon ca. 1 cm tief (Nagel soll nicht durch das Brett durchgeschlagen werden) in ein Brett gehämmert worden. Statt des Nagels erhält ein Mitspieler dieses „Nagelbrett“. Das Problem für die Gruppe besteht nun darin, alle Nägel auf diesem einen Nagel im Brett auszubalancieren. Das Spiel ist dann beendet, wenn alle Nägel nicht mehr von den Spielern berührt werden, alle Spieler das Brett festhalten und natürlich alle Nägel auf dem einen Nagel ausbalanciert sind. Die Nägel dürfen den Boden nicht berühren und nicht verbogen werden.



Die Wortakrobaten X

Ort
Vorzugsweise in einem Raum
Dauer
20–30 Minuten

Eignung
Für Gruppen von 8–30 Personen
ab 10 Jahre
Hilfsmittel
Ca. 50 Karteikarten mit Buchstaben

Beschreibung des Spiels

Zur Vorbereitung wird mit dickem Filzschreiber auf die Karteikarten jeweils ein Buchstabe gemalt. Dabei sollten, bis auf die seltenen X und Y, alle Buchstaben des Alphabets vorkommen, Vokale 3–4 mal und die häufiger benutzten Buchstaben 2–3 mal. Außerdem sollte es noch 2–3 Jokerkarten geben. Die Mixtur der Buchstaben kann je nach Alter der Gruppe unterschiedlich anspruchsvoll gestaltet werden.

Aufgabe

Die Buchstaben werden gemischt und verteilt, so dass jeder Mitspieler einen Buchstaben erhält. Aufgabe der Gruppe ist es nun, in möglichst kurzer Zeit aus diesen Buchstaben zusammenhängende Worte zu bilden.

Dabei gelten folgende Regeln:

- Kein Spieler darf seinen Buchstaben aus der Hand geben, die Spieler müssen sich also entsprechend der gebildeten Worte zusammenstellen.
- Kein Buchstabe darf übrigbleiben. Die Aufgabe ist erst dann gelöst, wenn alle Spieler mit ihren Buchstaben einen Platz in einem zusammenhängenden Wort gefunden haben.

Variante A

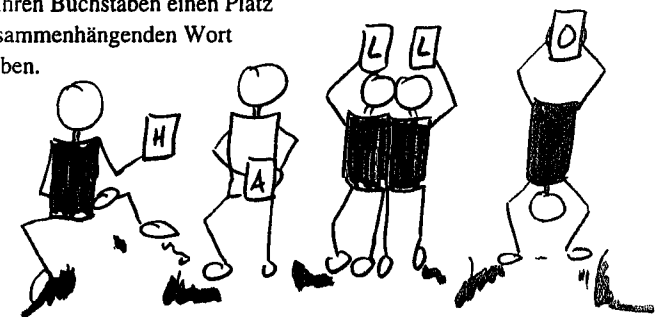
Als Erschwernis kann die Länge der zu bildenden Worte zusätzlich vorgegeben werden (z. B. nur Worte mit 4 oder 5 Buchstaben). Diese Instruktion muss allerdings so sein, dass sie bei der Zahl der teilnehmenden Spieler aufgeht.

Variante B

Zur Hinführung kann die einfachere Variante gespielt werden, bei der nach einer bestimmten Zeit (1–2 Minuten) alle Spieler ausscheiden, die dann nicht Teil eines Wortes sind. Gespielt wird bis noch fünf Spieler übrig sind. Diese Variante hat allerdings sowohl kooperative wie auch konkurrenzorientierte Elemente.

Variante C

Die Wörter dürfen nur einer bestimmten Fremdsprache (Englisch, Französisch, Latein) entstammen.



Hürdenlauf

Ort

Auf einer Wiese oder
in einer Halle

Dauer

10–20 Minuten

Eignung

Für Gruppen von 12–18 Personen
ab 12 Jahre

Hilfsmittel

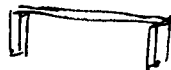
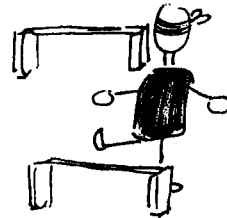
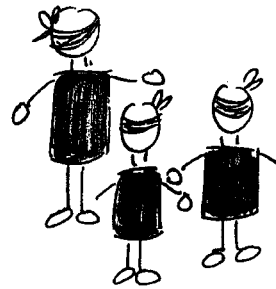
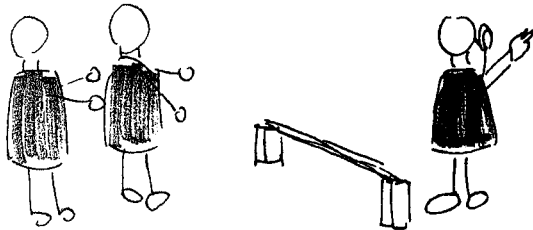
Doppelt so viele Holzklötze, genau so viele
Leisten und halb so viele Augenbinden
wie Spieler

Beschreibung des Spiels

Zuerst wird ein Hürdenparcours aufgebaut, der aus so vielen 20–30 cm hohen Hürden besteht, wie Spieler teilnehmen. Dazu werden Holzklötze oder Ähnliches aufgestellt und dünne Leisten als Hürden aufgelegt. Dann wird die Gruppe in zwei gleichgroße Kleingruppen aufgeteilt. Eine Gruppe stellt sich nun an den Anfang, die andere an das Ende des Parcours. Eine der beiden Gruppen ist blind, die andere ist sehend. Die Aufgabe der Gesamtgruppe ist es nun, die Plätze zu tauschen, ohne die Hürden umzuwerfen. Bevor die Gruppe diesen Platztausch unternimmt, hat sie zehn Minuten Beratungszeit.

Wirft jemand eine Hürde herunter, so müssen alle zu ihrer Ausgangsposition zurückkehren und einen neuen Versuch unternehmen.

Wenn ein Spieler eine Hürde überquert hat, darf er über diese Hürde nicht mehr zurück. Die Spieler dürfen sich untereinander nicht berühren.



Platzwechsel

Ort

In einer Turnhalle, im Wald oder
auf einer Wiese

Dauer

20–30 Minuten

Eignung

Für Gruppen von 10–18 Personen
ab 8 Jahre

Hilfsmittel

Eine Turnbank oder ein Baumstamm

Beschreibung des Spiels

Die Gruppe wird in zwei Hälften unterteilt. Diese stellen sich auf einen Baumstamm oder eine Turnbank und zwar rechts bzw. links der Mitte. Die beiden Kleingruppen sollen jetzt die Plätze untereinander tauschen. Wer ganz rechts außen steht, muss ganz nach links außen und wer ganz links außen steht, muss nach rechts außen. Der zweite von links tauscht mit dem zweiten von rechts den Platz und so weiter. Wer beginnt und wieviele Spieler gleichzeitig agieren, muss die Gruppe selbst entscheiden. Fällt jemand von dem Baumstamm oder dem Balken herunter, so muss die gesamte Gruppe wieder die Ausgangsposition einnehmen und einen neuen Versuch starten. Die Schwierigkeit des Spiels ist abhängig von der Breite des Baumstammes beziehungsweise der Bank oder des Balkens.

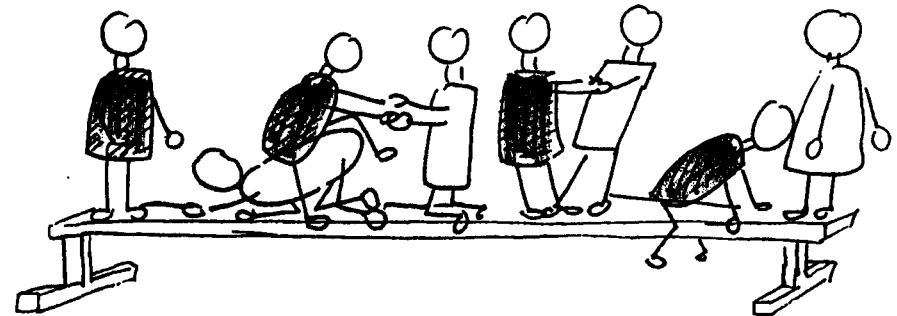
Variante

Ein zusätzliches Problem kann dadurch eingeführt werden, dass die Spieler gleichzeitig Gegenstände (z. B. Bälle) transportieren müssen, die nicht abgelegt werden dürfen.

Kommentar

In diesem einfachen und fast überall durchführbaren Spiel stecken vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten:

- das Zulassen von Körperkontakt
- die Bedeutung guter Kommunikation und flexibler Strategiebildung
- die Notwendigkeit zu behutsamen Umgang miteinander
- das Erlebnis der wechselseitigen Abhängigkeit in der Gruppe



Kooperationsspiele

Interaktionsübungen und Kooperationsspiele sind eine Herausforderung für Gruppen, die gerne spielerisch lernen. Durch die Art der Präsentation kann die Spielleitung maßgeblich Spannung, Konzentration, Aufnahmebereitschaft und Verständnis der Gruppe wecken. Die Präsentation setzt sich aus Aufgabenstellung, Regeln, Erklärung zum Kontext und einer Geschichte zur Veranschaulichung zusammen.

Eine passende Geschichte wird die Bereitschaft der Gruppe erhöhen sich auf die Aufgabenstellung einzulassen. Insgesamt sollten die TeilnehmerInnen einen Zugang zu ihrer eigenen (Lebens-) Situation herstellen und im Spiel neue Rollen und Verhaltensweisen ausprobieren können.

Wenn Sie Sinn und Zweck der Aufgabe vorbesprechen oder mögliche Ergebnisse antizipieren, kann die Aufmerksamkeit der Gruppe auf spezielle Themen gelenkt werden. Erwachsene können sich oft leichter auf Spiele einlassen, wenn sie vorher deren Sinn erfasst haben. Soll jedoch ein möglichst breites Spektrum an Lösungsmöglichkeiten offen bleiben, dürfen keine Vorgaben gemacht werden, damit die Gruppe experimentieren und eigene Lösungen entwickeln kann.

Bei den meisten Kooperationsspielen wird die Gruppe vor ein Problem gestellt, das nur in Zusammenarbeit aller zu lösen ist. So sind alle TeilnehmerInnen aufeinander angewiesen. Planung, Absprache und Kommunikation sind Voraussetzungen für das gemeinsame Vorgehen. Da Fehler oder Misserfolge stets Konsequenzen für das ganze Team haben, ist die Gruppe gefordert, um so sorgfältiger zu planen und sich untereinander abzusprechen. Schließlich gibt es bei kooperativen Spielen keine Verlierer. Es gewinnt immer das gesamte Team.

Die Aufgabenstellung muss der Zielgruppe angemessen sein, d. h. die gestellten Aufgaben sollten von den TeilnehmerInnen als Herausforderung, nicht aber als Überforderung betrachtet werden. Die im Folgenden vorgestellten Spiele lassen sich in zahlreichen Varianten dem Schwierigkeitsgrad der Zielgruppe anpassen.

In der Regel können die Kooperationsspiele unter den gleichen Fragestellungen ausgewertet werden. Die folgenden Fragen sollen als Anregungen für Auswertungsgespräche dienen. Je nach Gruppensituation kann die Spielleitung aber auch den Fokus auf andere Zusammenhänge richten. Davon im Einzelnen abweichende oder ergänzende Auswertungstipps finden Sie bei den jeweiligen Spielen.

- Wie war die Zusammenarbeit in der Gruppe?
- Wie wurde miteinander umgegangen?
- Wer war alles an der Problemlösung beteiligt? Wie?
- Wurden Einzelne übergangen und warum?
- Welche Lösungsstrategien hat es gegeben?
- Wie viele und welche Vorschläge wurden ausprobiert?
- Welche Vorschläge sind unbeachtet geblieben? Warum?
- Welche Strategie war am erfolgreichsten? Warum?
- Wie wurden in der Gruppe Entscheidungen getroffen?
- Gab es Koalitionen? Waren sie verfestigt oder haben sie gewechselt?
- Ist eine Konkurrenzsituation entstanden?
- Gab es Stressmomente und wie verhielt sich die Gruppe dabei?
- Wie wurde mit Frust, Fehlern und Misserfolgen umgegangen?
- Welche unterschiedlichen Rollen waren in der Gruppe erkennbar?
- Wer hat die Führung übernommen?
- Wurde die Leitungsperson formell bestimmt?
- Welche Beiträge haben geholfen das Team voran zu bringen?
- Welche Schwierigkeiten und Hindernisse tauchten auf?
- Welche Parallelen sind im (Arbeits-)Alltag festzustellen?

☐ Reihen bilden

Gruppengröße: 8 Personen und mehr

Material: –

Ort: Wiese oder stuhlfreier Raum

Aufreihspiele sind ein leichter Einstieg in das Thema Kooperation. Sie erfordern eifrige Kommunikation und die TeilnehmerInnen lernen dabei gleichzeitig etwas über sich und andere kennen. Es gibt zahlreiche Varianten, wie sich die Gruppe ordnen soll. Allen gemeinsam ist die Aufgabe, sich in fortlaufender Reihe zu stellen. Erschwert werden diese Aufgaben, wenn sie ohne Worte, mit verbundenen Augen oder auf einer Langbank durchgeführt werden.

Die Gruppe muss sich nach einer bestimmten Reihenfolge geordnet aufstellen, z. B.

- ohne Worte alphabetisch nach Vornamen,
- ohne Worte nach Geburtsdatum,
- mit verbundenen Augen und ohne Worte nach Körpergröße,
- ohne Worte und mit verbundenen Augen nach Schuhgröße,
- nach einer Nummer, die jedem in die Handfläche getippt wurde, ohne dabei zu sprechen.

Varianten

Dieses Spiel lässt sich auch gut auf einem liegenden Baumstamm oder einer Langbank (in der Turnhalle) spielen. Die Gruppe stellt sich zunächst in beliebiger Reihenfolge auf die Bank. Anschließend erhält sie die Aufgabe, sich nach einem Kriterium zu ordnen, ohne dass eine Person absteigt. Sollte jemand den Boden berühren, muss die ganze Gruppe von Neuem beginnen.

Eine Geschichte zur Darstellung dieser Aufgabe wäre z. B.: „Die NASA sucht eine neue Crew für die nächste Mars Expedition. Mehrere Gruppen haben sich gemeldet und werden nun getestet. Testaufgabe jedes Teams ist es, sich so schnell wie möglich mit geschlossenen Augen (da die Expedition auf der sonnenabgewandten Seite stattfindet) und ohne miteinander zu sprechen (da im luftleeren Raum keine akustische Verständigung möglich ist) nach Schuhgröße zu ordnen, um das Austeilen der passenden Raumanzüge zu beschleunigen.“

Hinweis Bei den Varianten mit Langbank oder Baumstamm muss der umgebende Boden bzw. die Langbank vorher auf mögliche Unfallquellen und Verletzungsrisiken untersucht werden. Die Bank muss stabil genug sein, das Gewicht der Gruppe tragen zu können.

☐ Gruppentelepathie

Gruppengröße: mind. 12 Personen

Material: –

Ort: Wiese oder großer Raum

Zunächst wird die Gruppe in drei oder vier Teams aufgeteilt. Jedes Team denkt sich eine repräsentative Geste mit einem einprägsamen Geräusch aus. Alle SpielerInnen sollen ihre Geste klar und deutlich durchführen können. Diese Gesten werden nun den anderen Teams vorgeführt und geprobt, bis alle die verschiedenen Gesten nachahmen können.

Spannend wird es, wenn sich die ganze Gruppe nun „telepathisch“, d. h. ohne miteinander zu sprechen oder sonst wie zu kommunizieren, auf eines dieser Zeichen einigen soll. Dies geschieht folgendermaßen:

Alle Teams stellen sich etwas auseinander und einigen sich auf eine der Gesten, die sie in der nächsten Runde darstellen wollen. Die anderen dürfen davon aber nichts mitbekommen. Ziel ist es, dass alle Teams auf Kommando gleichzeitig die gleiche Geste zeigen.

Wenn jede Mannschaft ihre Strategie besprochen hat, kommen wieder alle zusammen und müssen auf „Drei“ die Geste zeigen, auf die sie sich geeinigt haben. Dies wird so oft wiederholt, bis alle Teams das gleiche Zeichen darstellen.

Hinweise

- Ist eine Konkurrenz-Situation entstanden?
- Wer hat bei diesem Spiel gewonnen?
- Wie schwer war es, das „eigene“ Zeichen aufzugeben?

Corporate Identity

Gruppengröße: beliebig
Material: Papier und Stifte für alle
Ort: drinnen

Innerhalb einer bestimmten Zeit (z. B. drei Minuten) sollen einzeln oder in Kleingruppen aus den Buchstaben des Firmennamens/Organisationsnamens so viele neue Wörter wie möglich gebildet werden.

Mit dieser Übung kann der Synergieeffekt verdeutlicht werden: Teams kommen zu weit mehr Lösungen als Einzelpersonen.

Indem mehrere Durchgänge mit verschiedenen Begriffen gemacht werden, kann die Gruppe Ergebnisse von Teamwork und Einzelbearbeitung vergleichen.

Variante

Die Gruppe schätzt vor dem ersten Durchgang spontan ein, wie viele verschiedene neue Wortkombinationen es gibt. Am Ende werden die Ergebnisse der ganzen Gruppe zusammengetragen und mit der besten Person verglichen. Statt eines Firmennamens kann auch ein Wort verwendet werden, das Bezug zum Thema der Gruppe hat: z. B. „Teamentwicklung“, „Zusammenarbeit“, „Klassengemeinschaft“, ...

Haus – Baum – Auto

Gruppengröße: paarweise
Material: für jedes Paar 1 Stift und 1 Blatt Papier DIN A3
Ort: im Raum am Tisch

Je zwei SpielerInnen setzen sich an einen Tisch gegenüber. Jedes Paar erhält ein Blatt Papier und einen Stift. Sie sollen nun, ohne miteinander zu sprechen, gemeinsam den Stift aufnehmen und ein Haus, einen Baum und ein Auto auf das Papier zeichnen. Anschließend soll das Paar mit einem Künstlernamen unterschreiben und das eigene Werk benoten. Während dieser ganzen Übung ist es wichtig, dass nicht miteinander gesprochen wird.

Danach wird das Redeverbot aufgehoben und die TeilnehmerInnen tauschen sich über ihre Erlebnisse aus.

Auswertung

- Wie erging es mir mit Führen und Führen lassen?
- An welchen Stellen wurde Verspannung oder Verstimmung deutlich?
- Wer hat die Führung übernommen?
- Haben sich die PartnerInnen abgewechselt?
- Wie fand die Einigung statt?

Die Herausforderung

Gruppengröße: ab 30 Personen
Material: –
Ort: im Freien oder in einer großen Halle

Diese Übung eignet sich vor allem für größere Gruppen ab 30 Personen; sie bietet die Möglichkeit zu ungewungenem Austausch über Können, Fähigkeiten und Stärken einzelner Mitglieder.



Es bilden sich Kleingruppen zu etwa zehn Personen. Jede Gruppe überlegt sich, mit was sie die anderen Gruppen herausfordern kann. Dabei muss sie selbst diese Aufgabe auch lösen können – z. B. eine Zehn-Personen-Pyramide bilden, mehrstimmig singen, ... Abwechselnd werden nun die Gruppen ihre Herausforderung vorführen und die anderen Gruppen messen sich.

Variante

Die Gruppe erhält eine Anzahl verschiedener Gegenstände: z. B. Seile, Karabiner, 1 Brett, 1 Bierkasten und soll sich unter Verwendung aller Gegenstände eine herausfordernde Aufgabe ausdenken.

Zur Einführung erzählt die Spielleitung, dass zu dieser außerordentlichen Übung ausgerechnet eine Seite aus dem Spielebuch fehlt und die Gruppe nun aufgrund der vorgegebenen Hilfsmittel die Übung rekonstruieren soll. Die Spielleitung hat darauf zu achten, dass die Übungen sicher durchgeführt werden.

Auswertung

- Wie hat sich diese Idee entwickelt?
- Wie und wodurch ist die Gruppe auf die „zündende“ Idee gekommen?

□ Wortsalat

- Gruppengröße:** beliebig
Material: Karteikarten, pro Wort eine
Ort: Raum mit Teppichboden oder großem Tisch

Die Gruppe erhält einen gemischten Stapel Karteikarten. Die Spielleitung hat zuvor auf jede Karte ein Wort eines Satzes geschrieben. Aus diesen Worten soll die Gruppe den vollständigen Satz rekonstruieren.

Vorschlag für einen Satz:

„Wenn du ein Schiff bauen willst, dann trommle Männer zusammen, nicht um Holz zu beschaffen, Arbeit zu vergeben und Aufträge zu verteilen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“
(Antoine de Saint Exupérie)

Auswertung

- Was sind die Kriterien für „gutes Teamwork“?
- Was hält ein Team zusammen?

□ Das Blatt wenden

- Gruppengröße:** ab 8 Personen
Material: 1 Plane (aus dem Baumarkt) oder 1 Teppich, Klebeband, Filzstifte
Ort: drinnen wie draußen etwa 16 qm Platzbedarf

Dieses Spiel zeichnet sich gerade durch seine Einfachheit und seinen großen Symbolgehalt aus:

Die ganze Gruppe stellt sich auf einen Teppich oder eine Plastikplane (je nach Gruppengröße ca. 3 x 4 m groß). Die Gruppe soll die Plane wenden, ohne sie zu verlassen. Sollte dennoch ein Gruppenmitglied mit auch nur einem Haar den Boden berühren, muss die Übung von Neuem begonnen werden.

Varianten

1. Zusätzlich kann die Gruppe Ziele definieren, die sie in der Zukunft erreichen will. Diese werden auf Klebeband geschrieben und auf die Unterseite der Plane geklebt. Danach werden Verhaltensweisen besprochen,



die in der Zukunft nicht mehr in der Gruppe vorkommen sollen. Diese werden auf die Oberseite geklebt. Auf der einen Seite kann somit der Ist-Zustand beschrieben werden, auf der anderen Seite können die Wünsche (Soll-Zustand) stehen. Neben der Symbolik des Blattwendens ist auch das „Aufschlagen eines neuen Kapitels“ möglich. Ebenso lassen sich natürlich auch andere Gegensatzpaare finden: z. B. Befürchtungen und Erwartungen oder die zwei Seiten einer Medaille.

2. Unter dem Teppich/der Folie liegen drei Schlüssel. Die Gruppe muss nun die Schlüssel bergen, ohne dass jemand den Boden außerhalb berührt.

Auswertung

- Was möchtet ihr hinter euch lassen?
- Zu welchen neuen Werten wollt ihr finden?
- Hat es geholfen Nachbarn zu haben?
- Für was könnten die Schlüssel symbolisch stehen?

Papierflieger

Gruppengröße: ab 8 Personen

Material: Papier, Stifte, Klebeband, Scheren

Ort: Halle oder großer, freier Raum

Eine Start- und eine Ziellinie werden etwa 6 – 8 m voneinander entfernt markiert. Die Gruppe versammelt sich hinter der Startlinie und erhält eine Anzahl von Papierbögen. Ihre Aufgabe ist es, Papierflieger zu falten, die die gegenüberliegende Ziellinie überfliegen und dort landen.

Bevor gestartet wird, soll die Gruppe für sich Ziele definieren. Jeder Papierflieger erhält ein Gruppenziel als Aufschrift. Die Gruppe kann diese auch werten, d. h. ihre wichtigsten Ziele können auf die Erfolg versprechendsten Flieger geschrieben werden. Welche Ziele schaffen es über die Linie?

Variante

Wird das Spiel zum Kennenlernen gespielt, so falten alle je einen eigenen Papierflieger und schreiben ihre Hobbys und Vorlieben darauf. Auf ein Zeichen werfen alle ihre Flieger in Richtung Ziellinie. Anschließend sucht sich jede Person einen neuen Papierflieger. Nacheinander werden die Texte darauf vorgelesen und geraten, zu wem er gehört.

Hinweis Bei zu großen Gruppen sollten mehrere Teams eingeteilt werden. Diese können verschiedene Prototypen von Papierfliegern planen und der Gruppe vorführen.

Wasserball

Gruppengröße: ab 16 Personen

Material: 2 (Gummi-) Seile und 1 Wasserball

Ort: im Freien oder in einer großen Halle

Ein quadratisches Spielfeld von ca. 6 x 6 m (evtl. mit zusätzlichen Seilen abgrenzen) wird mit den zwei Gummiseilen in vier gleich große Felder geteilt. Die Gummiseile sollten etwa auf Kopfhöhe befestigt werden. Gibt es nicht genügend Befestigungsmöglichkeiten, so können vier TeilnehmerInnen die Seilenden halten. Der Rest der Gruppe teilt sich in vier Teams auf

und stellt sich in ein Feld. Die Gesamtgruppe erhält den Auftrag, einen Wasserball so zu spielen, dass möglichst viele Ballkontakte gezählt werden können, bevor der Ball auf den Boden fällt. Dabei ist es jedem Team erlaubt, bis zu dreimal den Ball zu berühren, bevor er wieder über die Schnur gespielt werden muss. Niemand darf den Ball zweimal hintereinander spielen. Fällt der Ball auf den Boden oder wird er von derselben Person zweimal hintereinander berührt, bevor er über das Seil gespielt worden ist, so muss von Neuem gezählt werden.

Die Spielleitung sollte vor jedem Neuanfang etwas Zeit lassen, damit die Gruppe verschiedene Strategien entwickeln kann.

Hinweis Ein Wasserball eignet sich für dieses Spiel am besten, da er das geringste Verletzungsrisiko birgt und verhältnismäßig träge ist. Dass seine Flugbahn durch sein geringes Gewicht weniger leicht vorherzuberechnen ist, steigert eher den Reiz des Spieles.

Varianten

1. Während des Spiels darf nicht geredet werden.
2. Für diese Variante sind zusätzlich vier bis fünf Hula-Hoop-Reifen erforderlich. Die Gruppe wird in Teams zu vier bis fünf Personen aufgeteilt. Jedes Team erhält einen Hula-Hoop-Reifen. Dieser Reifen wird in etwa 2 – 3 m Abstand zu den anderen Teams auf den Boden gelegt und stellt eine Insel im Meer dar. Die SpielerInnen müssen stets mit mindestens einem Fuß innerhalb des Reifens (also auf ihrer Insel) stehen. Aufgabe der Gruppe ist es, so viele Ballkontakte wie möglich zu zählen. Der Ball darf aber von verschiedenen Mitgliedern eines Inselteams hintereinander gespielt werden, bevor er an das nächste Team weiter geht.

Die Gruppe erhält zunächst fünf Minuten Planungszeit, um ihr Vorgehen zu besprechen. Im Anschluss daran hat die Gruppe drei Minuten Zeit ihre Strategie zu testen. Die Spielleitung sollte auch hier mehrere Runden durchspielen lassen, damit verschiedene Strategien ausprobiert und optimiert werden können.

Erschwert wird diese Übung, wenn jede Kleingruppe den Ball nur einmal berühren darf, bevor er von einer anderen Gruppe geschlagen wird.

Schwimmende Inseln

Gruppengröße: ab 6 Personen

Material: Trittflächen (Teppichreste, Holzbretter o. Ä.), eins weniger als die Zahl der SpielerInnen, Klebeband, Filzstift, Spielfeldmarkierungen

Ort: im Freien oder in einem größeren Raum

Dieses Spiel ist bei Jugendlichen wie Erwachsenen beliebt. Dabei können die Gruppenmitglieder ihre konkreten Ziele, Erwartungen, oder Wertvorstellungen einbringen.



Zur Vorbereitung wird ein Spielfeld mit einer Start- und einer Ziellinie markiert, die ca. 8 – 10 m auseinander liegen.

Der Gruppe wird folgendes Szenario beschrieben:

In einer Chemiefirma ist ein Betriebsunfall passiert: Es strömt eine ätzende Flüssigkeit aus. Das Absperrventil befindet sich am anderen Ende des Raumes, in dem sich bereits ein kleiner, giftiger Säuresee gebildet hat. Es kann nur mit vereinten Kräften aller geschlossen werden. Einzige Möglichkeit zum Absperrventil auf der anderen Seite zu gelangen sind die säurebeständigen Schwimmkörper. Diese Schwimmkörper sind allerdings sehr flüchtig: Sie müssen stets fest gehalten werden, sonst treiben sie augenblicklich davon. Sollte jemand aus Versehen die Säure (d. h. den Boden) berühren, so muss er schnellstmöglich zurück an den Ausgangspunkt um dekontaminiert zu werden und anschließend neu starten. Aus Sicherheitsgründen müssen auch alle Personen in ständigem Körperkontakt bleiben. Wer den Kontakt zu den anderen verliert, muss ebenfalls neu beginnen.

Varianten

Dieses Spiel lässt sich im Schwierigkeitsgrad durch die Anzahl und Größe der zur Verfügung stehenden Hilfsmittel erheblich variieren. Zusätzlich erschwerend wirken verschiedene Hindernisse auf dem Spielfeld, die umrundet werden müssen.

1. Bei Bodenberührung kann vereinbart werden, dass die Gesamtgruppe zurück an den Start und ggf. mit Handicaps (z. B. blind, einbeinig, etc.) neu starten muss.
2. Vor dem Start besteht eine gute Möglichkeit mit der Gruppe über gemeinsame Ziele zu sprechen. Die Schwimmenden Inseln (Trittflächen) symbolisieren verschiedene Verhaltensweisen, die zum Erreichen des Gruppenzieles notwendig sind. Diese Verhaltensweisen werden besprochen, auf Klebeband geschrieben und dem jeweiligen Trittstein angeheftet. Auch können die Trittsteine für Wünsche und Erwartungen an den Workshop, die Gruppe oder Institution stehen.
3. Ein anderes Szenario beschreibt den gemeinsamen (Auf-)Bau einer Firma oder Schule (je nach Zielgruppe). Die Bausteine symbolisieren die Wünsche und Erwartungen der TeilnehmerInnen.



Seiltanz

Gruppengröße: ab 5 Personen

Material: starre, unflexible Seile, Befestigungsmaterial (Karabiner, Schlingen), Seilspanner

Ort: im Freien zwischen Bäumen

Dieses Spiel erfordert einigen Aufwand an Material und Vorbereitung, der sich jedoch lohnt, denn die Variationsmöglichkeiten sind enorm. Das Spiel reizt schon optisch durch seinen Aufbau und ermuntert zum Ausprobieren und zur Zusammenarbeit.



Mehrere Seile werden hintereinander straff zwischen Bäume gespannt. Die Aufgabe wird es sein, über diese Seile zu balancieren, ohne den Boden zu berühren. Dabei ist das Schwingen der Seile durchaus einkalkuliert und erschwert die Aufgabe. Dennoch sollten die Seile so gespannt sein, dass der Abstand zum Boden zwischen 40 und 50 cm beträgt. Höher gespannte Seile bergen ein zu hohes Verletzungsrisiko. Je nachdem, wie weit die Bäume auseinander stehen, können zusätzliche Hilfen angebracht werden: z. B. ein langes Halteseil, das mit dem einen Ende etwa in Kopfhöhe an einen Baum gebunden wird und so als Balancierhilfe dient. Ebenso sind Balancierstangen, ein Brett als Ruheplattform etc. möglich. Bei diesem Spiel unterstützt sich die Gruppe sinnvollerweise permanent, indem sich alle an den Händen halten.

Ein Szenario könnte etwa so aussehen:

Die Seile stellen ein Straßennetz dar. Die Firma befindet sich an einen, der Marktplatz am anderen Ende des Seiles. Die Gruppe muss nun ihre Waren (z. B. Bälle oder ähnliche Gegenstände) über die Straßen zum Markt transportieren. Allerdings darf der Boden unter den Seilen zu keiner Zeit berührt werden, sonst erleidet die Ware Schaden und muss zur Reparatur zurück in die Fabrik gebracht werden. Wird die Ware fallen gelassen, so ist sie verloren.

Varianten

1. Zwei Teams beginnen von beiden Seiten gleichzeitig und organisieren einen Warenaustausch.
2. Neben einfach gespannten Seilen können Kreuzungen, parallele Strecken, Gefälle oder Unterführungen die Strecke abwechslungsreicher gestalten.
3. Zwei Teams wetteifern, wer die Strecke mit den wenigsten Bodenkontakten überwinden kann.



Sicherheitshinweis

Der letzte Schritt vom Seil darf nicht gesprungen werden! Dabei geschehen die meisten Unfälle!

Titanic

Gruppengröße: ab 6 Personen

Material: 1 Stück Karton mit ca. 60 x 60 cm Grundfläche bzw. 90 x 90 cm bei mehr als 16 Personen

Ort: ebene Wiese oder stuhlfreier Raum mit Teppichboden

Auf den Boden wird ein Stück Karton gelegt. Die Gruppe soll sich darauf vollständig versammeln. Niemand darf mit einem Fuß oder mit einem anderen Körperteil den Boden berühren. Die Gruppe muss mindestens acht Sekunden in dieser Position verharren.

Hinweis Da im Durchschnitt ein Mensch mit 75 kg berechnet wird, entstehen bei Gruppen von 10 Personen 750 kg Masse. Es ist deshalb keine so gute Idee, wenn diese sich flach übereinander schichten. Die Untersten könnten sehr schnell in Atemnot kommen oder sogar Quetschungen erleiden. Diese Aufgabe ist tatsächlich nur durch „Zusammenhalten“ zu meistern.

Großraumbüro

Gruppengröße: ab 10 Personen

Material: 1 Hula-Hoop-Reifen oder 1 Springseil
pro TeilnehmerIn

Ort: Wiese oder großer Raum

Jede Person erhält zunächst einen Reifen, den sie vor sich auf den Boden legt. Die so umschlossene Fläche symbolisiert das eigene Büro. Um im Büro zu sein, müssen sich die TeilnehmerInnen mit beiden Füßen im Kreis befinden.

Auf ein Zeichen der Spielleitung müssen alle ihr Büro verlassen und zu einem neuen Platz wechseln. Dies wird einige Male wiederholt. Dabei reduziert die Spielleitung langsam die Anzahl der Hula-Hoop-Reifen, d.h. die Anzahl der eigenen Büros, bis schließlich alle nur noch in einem Großraumbüro, in einem Reifen Platz finden.

Hinweis Manche SpielerInnen reagieren unerwartet impulsiv auf das Wegnehmen der eigenen Reifen.

Variante

Dieses Spiel lässt sich auch mit vorgegebenen Konfliktmechanismen spielen: In verschiedenen Durchgängen werden die TeilnehmerInnen aufgefordert, verschiedene Verhaltensmuster zu probieren. Mit der Haltung „Mein

Büro ist mir heilig“ wird sich eine andere Gruppendynamik ergeben als bei der Losung „Wir sind ein Team“.

Weitere Lösungsmuster können sein:

win/win: Die Gruppe achtet auf eine einvernehmliche Lösung

win/lose: Jeder achtet zuerst auf sich, bevor Zugeständnisse an andere gemacht werden.

Auswertung

- Interessant ist, wie die TeilnehmerInnen auf die Raumknappheit reagieren: Bildet sich eine Konkurrenzsituation heraus oder versucht die Gruppe eine einvernehmliche Lösung zu finden?
- Wie möchten wir miteinander umgehen? Wird bei uns geteilt?
- Gibt es AußenseiterInnen?
- Was geschieht, wenn es eng wird?
- Welche Konfliktmechanismen traten auf?
- Welche Methoden wurden angewandt, um das eigene Büro zu verteidigen?
- Wo und wann gab es Anzeichen für Absprachen und Kooperation?
- In welchen Situationen im (Arbeits-) Alltag verhalten wir uns ähnlich?
- Haben die TeilnehmerInnen sich um die anderen gesorgt oder eher um sich selbst?
- Was läuft im Alltag immer wieder ähnlich ab?



Der Turmbau zu Babel

Gruppengröße: ab 16 Personen

Material: (für jede Gruppe gleiche Anzahl)
10 Blatt Papier oder Karteikarten,
1 Stift, 1 Stück Stoff (für die Fahne),
1 Tube Klebstoff oder Klebeband,
1 Lineal, 1 Schere

Ort: in einem großen Raum

Dieses Spiel verdeutlicht den Zusammenhang zwischen Kooperation und Kommunikation.



Die Gruppe wird in vier Teams aufgeteilt. Jedes Team erhält den Auftrag, binnen einer bestimmten Zeit mit den vorgegebenen Hilfsmitteln den höchsten freistehenden Turm zu bauen und mit einem eigenen Logo oder Namen zu versehen.

Die vier Gruppen arbeiten unter verschiedenen Bedingungen:

Team A darf nicht mit Personen aus anderen Teams reden;

Team B darf mit allen reden;

Team C darf nicht mit Team A reden;

Team D darf während des Turmbaus überhaupt nicht sprechen.

Hinweis Dieses Spiel kann psychisch sehr belastend sein. Es ist anzuraten, am Ende sehr gut auszuwerten und vor allem mit einem lustigen Spiel anzuschließen. Auch sollten die Gruppen nach dem Spiel wieder neu zusammengestellt werden.

Variante

Die Gruppen können zusätzlich unterschiedlich ausgestattet werden: Team A erhält alle Materialien; Team B erhält keine Schere und kein Lineal; Team C erhält keinen Klebstoff und kein Klebeband; Team D erhält nur Papier und Stifte.

Zusammenfassung

- Haben die Teams untereinander kooperiert oder konkurriert?
- Warum fällt es uns leichter zu konkurrieren als zu kooperieren?

Zur Variante:

- Wie erging es den Teams, als Unterschiede in der Ausstattung festgestellt – wurden?
- Wie hat sich die unterschiedliche Ausstattung ausgewirkt?

Verfolger und Verfolgter

Gruppengröße: ab 10 Personen

Material: –

Ort: überall

Dieses Spiel kann verdeutlichen, wie sehr wir alle miteinander in Beziehung stehen und voneinander abhängig sind. Das Verhalten einer einzelnen Person wirkt sich in diesem System stets auf alle anderen aus.



Alle stehen zunächst im Kreis. Jeder sucht sich dann in Gedanken zwei Personen aus: einen „Verfolger“ und einen „Beschützer“. Der „Verfolger“ wird im folgenden Spiel die Person sein, vor der man ausweicht. Auf ein Startsignal hin müssen alle gleichzeitig versuchen ihre Position im Raum so zu verändern, dass jeweils der eigene Beschützer zwischen ihnen und ihrem Verfolger steht.

Bei dieser Übung sollte nicht gesprochen werden.

Zusammenfassung

- Was „verfolgt“ mich in meiner Alltagssituation?
- Wie verhalten wir uns im Chaos?
- An wem oder was soll man sich während einer Umbruchphase orientieren?
- Wie schwer ist es sich in einem Team die richtige „Position“ zu erarbeiten?

Etiketten

Gruppengröße: ab 16 Personen

Material: beschriftbares Klebeband oder Etiketten und Stifte

Ort: überall

Dieses Spiel verdeutlicht, wie durch Vorurteile das Verhalten in der Gruppe beeinflusst wird und welche Verhaltensweisen mit typischen Rollen in der Gruppe verknüpft sind.



Zunächst sammelt die Gruppe klischeehafte Etikettierungen wie z. B. „Ich bin der Boss“, „Ich weiß alles besser“, „Ich bin wichtig“, „Ich bin dumm“, „Ich bin blond“, „Ich bin langsam“; „Ignoriere mich“; „Reiz mich nicht...!“ („Ich könnte gewalttätig werden“); „Vertrau mir“; „Sündenbock“; „King“ (alle wollen meine Anerkennung).

Den SpielerInnen wird jeweils ein Etikett auf Stirn oder Brust geklebt und dementsprechend werden sie von den anderen behandelt.

Die Gruppe erhält ein Gesprächsthema oder eine kooperative Aufgabe. Die SpielerInnen führen den Auftrag im Bewusstsein ihrer Rollen aus.

Abschließend findet ein Gespräch darüber statt, wie sich die unterschiedlichen Etikettierungen auf das eigene Verhalten ausgewirkt haben.

Hinweis Indem sowohl positive als auch negative Etiketten verteilt werden, kann die Gruppe leichter die unterschiedlichen Auswirkungen wahrnehmen. Diese Aktion sollte längere Zeit dauern, damit die TeilnehmerInnen sich richtig in die Rolle einfühlen können (ca. 45 Minuten).

Die Leitung muss sehr genau auf die Reaktionen der TeilnehmerInnen achten. Wenn z. B. die Etiketten eher zufällig verteilt werden, sollten Etiketten abgelehnt und ausgetauscht werden dürfen. Auch für einen klaren Ausstieg aus den Rollen hat die Leitung zu sorgen. Am besten geschieht dies mit Hilfe eines Bewegungsspiels und dem Ablegen der Klebebänder.

Auswertung

- Waren die Reaktionen der anderen realistisch?
- In welchen Alltagssituationen gehen wir so miteinander um?
- Wie leicht ist es ein Etikett zu erhalten bzw. es wieder abzulegen?
- Welche Etikettierungen erkennst du an dir selbst im Alltag?

Nightline

Gruppengröße: beliebig

Material: 1 langes Seil und Befestigungsmöglichkeiten, Augenbinden

Ort: Waldrand

Das Seil wird entlang verschiedener Bäume etwa in Handlauhöhe befestigt. Wohin das Seil führt und welche Kurven und Bewegungen daran vollzogen werden müssen, kann die Spielleitung je nach Zielgruppe entscheiden.

Den TeilnehmerInnen werden die Augen verbunden und sie werden zum Seil begleitet. Sie tasten sich am Seil entlang und folgen dem Parcours.

Varianten

1. Am Seil sind verschiedene Gegenstände befestigt, die von den TeilnehmerInnen eingesammelt oder betastet und erkannt werden müssen.
2. Das Spiel wird stumm durchgeführt.

Sicherheitshinweis

Der Boden sollte frei von Wurzeln und Stolperschwelen sein. Auf Kopfhöhe dürfen keine Äste im Weg sein, damit sich niemand verletzen kann.

Vor Beginn der Übung sollte ein Hilfe-Zeichen vereinbart werden: Wer sich nicht mehr sicher fühlt und Hilfe braucht, soll den Arm heben. Die Teamleitung kommt dann sofort.

Auswertung

- War es schwierig nicht zu sprechen?
- Welche neuen Erfahrungen brachte diese Übung?

Seilverhau

Gruppengröße: beliebig

Material: 5 Seilstücke je ca. 3 – 4 m

Ort: drinnen oder auf einer Wiese

Da diese Übung wenig Platz erfordert, kann sie gut auch im Haus durchgeführt werden. Die Spielleitung verknötet zunächst vier Seilstücke jeweils zu einem Kreis. Das fünfte Seil soll durch alle vier Seilschlaufen gefädelt und ebenfalls verknötet werden. Nun werden diese Seile als ein Durcheinander auf den Boden gelegt.

Erst in diesem Zustand darf die Gruppe die Seilstücke sehen und erhält folgende Aufgabe: Die Seile sollen voneinander gelöst werden, wobei nur ein einziger Knoten geöffnet werden darf. Während der Übung dürfen die Seilstücke nicht berührt werden.

Varianten

Je nach Anzahl der Seilstücke kann diese Übung im Schwierigkeitsgrad variiert werden. Das Verwenden unterschiedlich farbiger Seilstücke vereinfacht die Übung.

Auswertung

- Welche Strategien haben zum Erfolg geführt?
- Hat sich die Gruppe die Lösung dieser Aufgabe erleichtert, indem das Verfolgen der einzelnen Seilstücke aufgeteilt wurde?

Labyrinth

Gruppengröße: 6 – 20 Personen

Material: mehrere lange Seile und genügend Befestigungsmaterial, Augenbinden

Ort: im Wald zwischen Bäumen

Die Seile werden entlang verschiedener Bäume etwa in Handlaufhöhe so befestigt, dass sich ein Labyrinth ergibt. Es wird nur ein kleiner Ausgang offen gelassen. Den SpielerInnen werden die Augen verbunden. Sie werden gemeinsam in die Mitte des Labyrinthes gebracht. Von dort sollen sie nun alle heraus finden.

Varianten

1. Die Intensität erhöht sich, wenn Sprechen verboten ist.
2. Diese Übung kann einzeln oder kooperativ durchgeführt werden. In letzterem Fall dürfen die Augenbinden erst abgenommen werden, wenn das letzte Gruppenmitglied den Ausgang gefunden hat.

Sicherheitshinweis

Der Boden sollte frei von Wurzeln und Stolperschwelen sein. Auf Kopfhöhe dürfen keine Äste im Weg sein.

Vor Beginn der Übung sollte ein Hilfe-Zeichen vereinbart werden: Wer sich nicht mehr sicher fühlt und Hilfe braucht, soll den Arm heben und warten. Die Teamleitung kommt dann sofort.

Auswertung

- Wie habe ich mich orientiert?
- Was war meine größte Hilfe?
- Habe ich anderen Hilfe angeboten?

Der Eierfall

Gruppengröße: ab 16 Personen

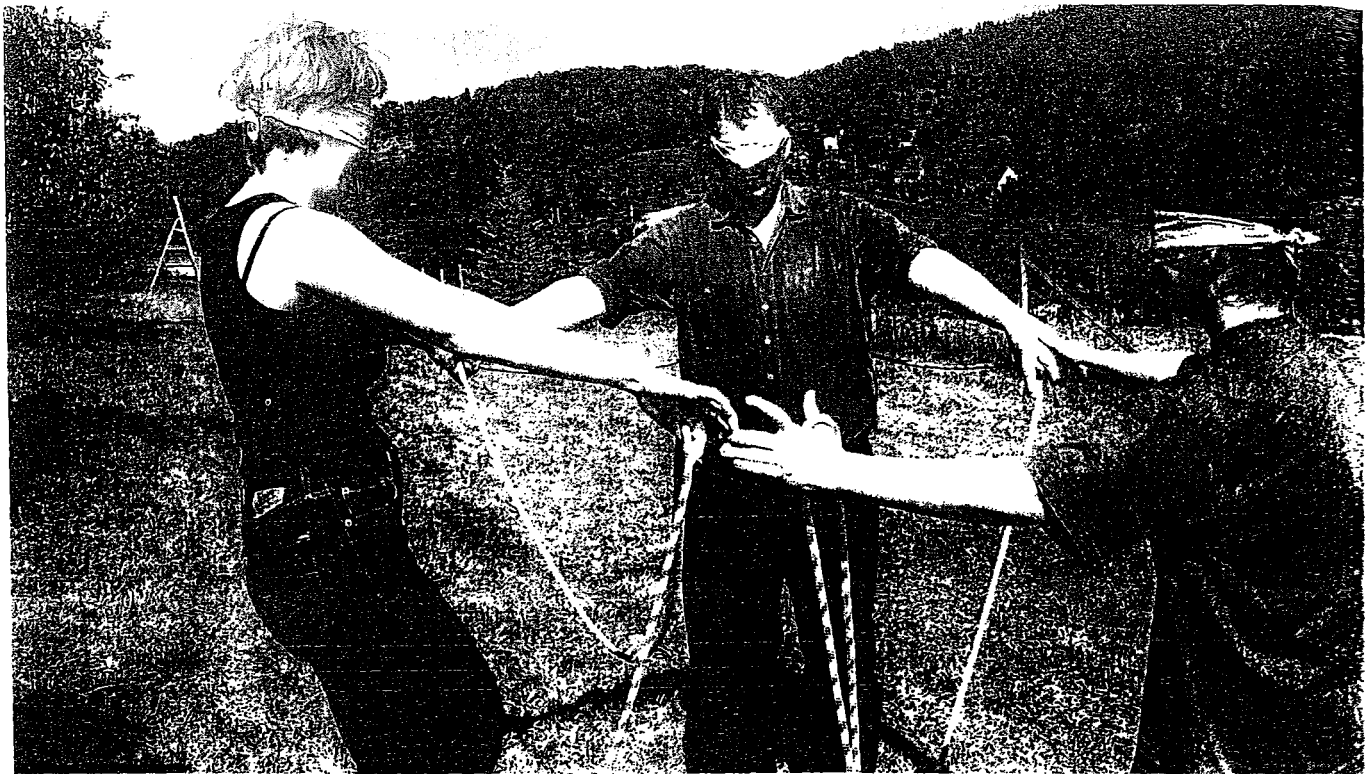
Material: pro Team 1 rohes Ei, 25 Strohhalme, 1,5 m Klebeband, ggf. 1 abwaschbare Unterlage (z. B. Malerfolie, Wachtischdecke o. Ä.)

Ort: Fenster im 1. Stock oder Treppenhaus

Die Gruppe wird in Teams zu vier bis fünf Personen aufgeteilt. Jedes Team soll mit den vorgegebenen Hilfsmitteln eine Methode entwickeln, die das Ei bei einem Sturz aus zwei bis drei Metern (je nach Schwierigkeitsgrad auch weniger hoch) vor dem Zerschlagen schützt. Zusätzlich soll das Team sein Produkt benennen und evtl. einen Werbeslogan entwickeln. Die Gruppen stellen den anderen ihr „Schutzsystem“ vor und machen die Probe auf's Exempel.

Auswertung

- Wofür könnte das rohe Ei in unserer Firma (Schule, Jugendgruppe) stehen?
- Was ist unser zerbrechlichstes Gut? Wie können wir es schützen?



□ Blindformen

Gruppengröße: ab 5 Personen

Material: 1 Seil, evtl. Augenbinden

Ort: freies Feld oder großer Raum ohne Bestuhlung

Vertrauen, Orientierungssinn und räumliche Vorstellungskraft sind neben den üblichen kooperativen Verhaltensweisen bei diesem Spiel besonders gefordert. Da die SpielerInnen dieses Spiel blind durchführen, sind sie auf eine präzise Kommunikation angewiesen.



Die SpielerInnen schließen die Augen oder erhalten eine Augenbinde. Während der gesamten Übung sollen die Augen geschlossen bleiben.

Die Gruppe hat den Auftrag das Seil zu finden, das die Spielleitung in ca. 10 m Entfernung abgelegt hat. Sobald das Seil gefunden wurde, soll es in eine einfache geometrische Form (z. B. Quadrat, Dreieck, Stern, X, ...) gebracht werden. Die Gruppe muss selbst entscheiden, wann sie fertig ist und die Augen öffnen bzw. die Augenbinden abnehmen kann, um das Ergebnis zu überprüfen.

Varianten

1. Die Gruppe hat eine begrenzte Zeit für Planung zur Verfügung.
2. Die Übung wird statt blind stumm durchgeführt.
3. Die Gruppe wird in drei Teams aufgeteilt:

Die „Manager“ erhalten schriftlich die Aufgabenstellung: dass ein Quadrat o. Ä. geformt werden soll und mit welcher maximalen Abweichung/Ungenauigkeit gearbeitet werden darf. Sie dürfen mit den „Vorarbeitern“ nur nonverbal kommunizieren und diese nicht berühren. Sie haben 15 Minuten Planungszeit.

Die „Vorarbeiter“ dürfen sprechen und die Arbeiter zum Seil begleiten, selbst aber das Seil nicht berühren.

Die „Arbeiter“ sind blind (Augenbinde), dürfen aber sprechen.

REFLEXION

- Hat die Gruppe ihre Planungszeit effektiv genutzt?
- Wie effektiv wurde miteinander geredet?
- Wie zufrieden war ich mit meiner Rolle?
- Wie wurde die Entscheidung gefällt, dass die Gruppe jetzt fertig ist?

Aufstehen lernen

Gruppengröße: mind. 10 Personen

Material: –

Ort: in einem Raum mit Teppichboden

Diese Übung vermittelt den Blick für das Detail.



Es bilden sich Paare. Eine Person legt sich hin und versucht ihren Kopf ganz zu „leeren“.

Die zweite Person ist die „Lehrkraft“ und hat die Aufgabe, ihrem „Schüler“ das Aufstehen beizubringen. Wichtig ist, dass die SchülerInnen nur den Anweisungen folgen, die sie „verstanden“ haben und umsetzen können. Wenn sie zu viele oder pauschale Anweisungen erhalten, sollten sie nachfragen. Nach zehn Minuten wird gewechselt.

Varianten

1. Die SchülerInnen sind stumm.
2. Die LehrerInnen erhalten Augenbinden und müssen blind agieren.
3. Die LehrerInnen müssen ihre Anweisungen Schritt für Schritt aufschreiben, bevor sie diese aussprechen. So entsteht eine präzise schriftliche Anleitung zum Aufstehen.

Auswertung

- Wie starr blieben die Lehrkräfte bei ihrer Erklärungsversion?
- Wie schwierig ist es klare und präzise Anweisungen zu geben?
- Was zeichnet eine präzise Anweisung aus?
- Welchen Einfluss haben Rückversicherungen und Feedback auf das Ergebnis und die Ausführung der Aufgabe?
- Wie erging es mir in der Rolle „LehrerIn“ bzw. „SchülerIn“?

Gruppenjonglage

Gruppengröße: ab 10 Personen

Material: verschiedene Bälle oder andere unzerbrechliche Gegenstände (Gummihuhn, Plüschteddy, Wasserball, Luftballon, (rohes) Ei, ...)

Ort: Wiese oder leerer Raum

„Gruppenjonglage“ hat sich aus einem Namensspiel entwickelt. Dabei stellt oder setzt sich die Gruppe in einen Kreis. Die Spielleitung spricht eine Person mit ihrem Namen an (beispielsweise „Stefanie“) und wirft ihr einen Ball zu. Stefanie fängt den Ball, sagt „Christi-an“ und wirft ihm den Ball zu. So geht es kreuz und quer weiter. Nach und nach sollten so alle den Ball einmal erhalten und geworfen haben. Die letzte Person spielt den Ball wieder zurück zur Spielleitung. Es ist wichtig, dass sich die Gruppe die Reihenfolge genau merkt, denn das so entstandene „Wurfmuster“ muss in den nächsten Runden exakt beibehalten werden.

Nachdem die Spielleitung nochmals an die Regeln erinnert hat (feste Reihenfolge, Blickkontakt, Zuruf des Namens, dann Zuspiel), wird wieder der Ball in der gleichen Reihenfolge zugeworfen. Diesmal jedoch schickt die Spielleitung zusätzlich einen zweiten Ball in das Spiel, der ebenfalls im gleichen Muster weitergespielt werden muss.

Aufgabe der Gruppe ist es, sich ein Ziel zu setzen, wie viele Gegenstände (und welche Auswahl) sie gleichzeitig jonglieren kann, ohne dass etwas auf den Boden fällt oder die Reihenfolge verwechselt wird.

Auswertung

- Gibt es Zeiten, wo die Gruppe auch mehr als eine Aufgabe gleichzeitig „jonglieren“ muss? Wenn ja, wie schafft sie das?
- Wie können wir uns gegenseitig im Jonglieren unterstützen?

Varianten

1. Es werden verschiedene andere Wurfobjekte angeboten. – Ein Gummihuhn ist immer dabei und bringt viel Gelächter!
2. Jede Person muss beim Werfen ein lustiges Geräusch machen.
3. Ein zusätzliches Wurfobjekt wird in umgekehrter Reihenfolge gespielt.
4. Mit einem weiteren Ball kann gleichzeitig eine neue Reihenfolge begonnen werden.
5. Statt Bällen werden gefüllte Wasserballons geworfen.
6. Ein rohes Ei als Wurfobjekt erhöht das Risiko und fördert zusätzliche Konzentration. Diese Variante sollte vorher mit der Gruppe abgesprochen werden. Sowohl moralische als auch ästhetische Gründe (Kleidung) oder eine zu geringe Vertrauensbasis können dagegen sprechen.

Warp Speed

Gruppengröße: ab 5 Personen

Material: 1 Ball oder anderer Wurfgegenstand, Stoppuhr

Ort: Wiese oder großer Raum

Ähnlich wie bei der *Gruppenjonglage* wird zunächst ein Ball im Kreis hin und her gespielt und eine Reihenfolge festgelegt. Die Problemstellung ist dieses Mal jedoch eine andere und setzt ein Denken jenseits gewohnter Lösungsmuster voraus. Es soll nämlich möglichst wenig Zeit vergehen, bis alle Gruppenmitglieder in der vereinbarten Reihenfolge den Ball berührt haben.

Indem die Spielleitung mit einer Stoppuhr misst, können verschiedene Varianten der Gruppe verglichen werden.

Auswertung

- Was geschieht, wenn man nur auf Geschwindigkeit setzt, weniger aber auf Strategie?
- Was war deutlicher erkennbar: Die Suche nach einer effektiven Lösung oder der Versuch einfach schneller zu handeln?

Lösungshinweis

Die Aufgabenstellung verbietet nicht das Neuordnen der Personen zu einem einfacheren Muster. Offenbar geht es am schnellsten, wenn der Ball auf dem Boden liegt und jede Person nacheinander darauf tippt.



Spinnennetz

Gruppengröße: ab 8 Personen

Material: Spinnennetz oder verschiedene Seile und Schnüre, je nach Variante Augenbinden und weitere Hilfsmittel

Ort: zwischen zwei Bäumen, Pfosten o. Ä.

Ein Spinnennetz ist leicht und preiswert herzustellen und zudem praktisch überall mit hin zu nehmen. Wer für seine Gruppe ein Netz selbst aus Seilen und Schnüren aufbaut, sollte etwa so viele Öffnungen einknüpfen, wie mitwirken. Eine gute Vorübung zum Spinnennetz ist das Förderband. Dabei lernen die Gruppenmitglieder Vertrauen in eine spezielle Form der Hebetechnik, die bei der Durchführung des Spinnennetzes Verwendung finden kann.



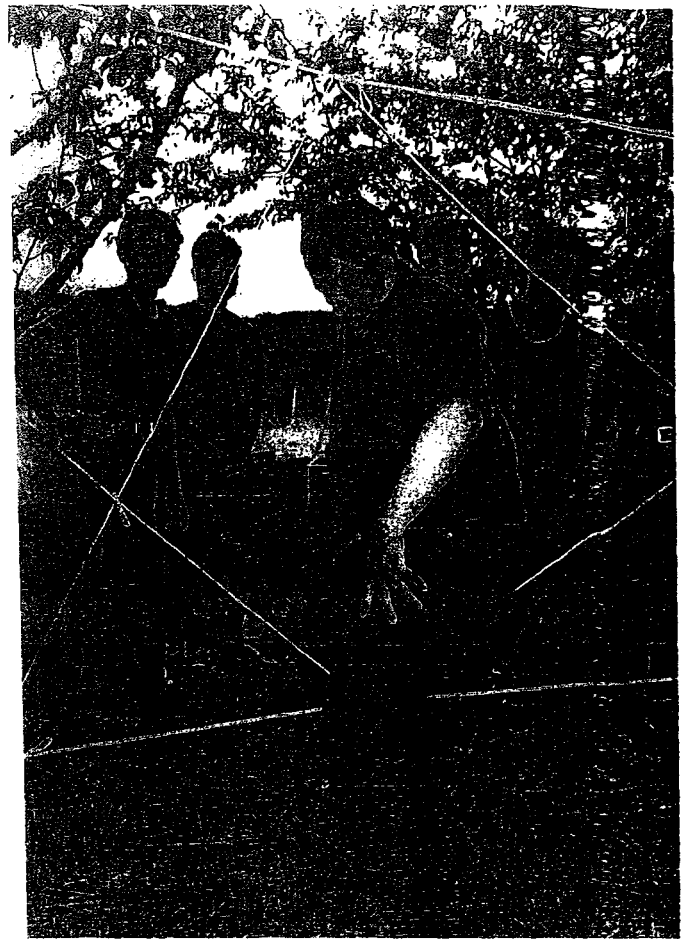
Die Gruppe versammelt sich auf einer Seite des Netzes. Ihre Aufgabe ist es, durch das Netz hindurch auf die andere Seite zu gelangen. Allerdings darf dabei das Netz nicht berührt werden. Auch darf eine Öffnung nur einmal benutzt werden. (Bei größeren Gruppen können hier mehrere Personen erlaubt werden.)

Für den Fall, dass jemand das Netz berührt, kann die Spielleitung je nach Schwierigkeitsgrad Sanktionen aussprechen: Die betreffende Person erhält ein Handicap (z. B. verbundene Augen, etc.); sie muss von vorne anfangen; oder alle, die zu diesem Zeitpunkt mit der betreffenden Person in körperlichen Kontakt standen, müssen von vorne beginnen; alle müssen noch einmal von vorne beginnen.

Sicherheitshinweis

Die SpielerInnen müssen sich untereinander aktiv sichern und im Notfall einen Sturz abfangen. Am Anfang und Ende dieser Übung erlaubt die Spielleitung einzelnen TeilnehmerInnen zunächst auf die hintere Seite des Netzes zu gehen, um den jeweils ersten und letzten SpielerInnen zusätzlich Sicherung bieten zu können.

Es ist nicht erlaubt über das Spinnennetz hinweg oder unten durch zu klettern. Sprünge durch das Netz sollten ebenfalls untersagt werden.



Abschluss

Oft wird bei dieser Initiative alles der Aufgabe untergeordnet und schnell vergessen, welche Bedürfnisse der Einzelne hat.

- Ist die Konzentration auf die Aufgabe wirklich wichtiger, als die Berücksichtigung individueller Bedürfnisse?
- Haben alle zu Beginn der Aktivität genau gewusst, was ihre Aufgabe war und was die Gruppe von ihnen erwartet hat?
- Gab es während der Durchführung Abweichungen vom ursprünglichen Plan?
- Wurden alle in die Planung und die daran anschließende Entscheidung einbezogen?

Varianten

1. Während des Spiels darf nicht gesprochen werden. Dabei entwickelt sich oft eine ganz andere Gruppendynamik.
2. Verschiedene Handicaps werden an einzelne Personen verteilt (blind, stumm, etc.). Dadurch kann einzelnen TeilnehmerInnen angeboten werden, neue und ungewohnte Rollen im Gruppenprozess einzunehmen.
3. Die Gruppe muss untereinander ständig in körperlichem Kontakt bleiben. Sollte der Körperkontakt unterbrochen werden, so müssen alle von vorne beginnen. Dabei bleibt es der Gruppe überlassen, wie sie diese zusätzliche Herausforderung meistert.
4. Das Netz kann waagrecht etwa 70 – 80 cm über dem Boden gespannt werden. Auch schräg aufgehängte Netze sind möglich. Die Gruppe muss das Netz durchqueren, wobei jede Person nur einmal unter einem Netzstrang hindurch „tauchen“ darf und sich höchstens zwei Personen in einer Netzöffnung gleichzeitig befinden dürfen.

Konstruktion

Material:

20 m Seil 0,6 cm Durchmesser, 30 m Schnur (oder Gummiseil) ca. 0,3 cm Durchmesser, 1 Karabiner, 1 Glöckchen

Befestigungsmaterial: 4 Karabiner, 4 Bandschlingen, je ca. 3 m

Der Aufbau des Netzes ist recht einfach, braucht jedoch einiges an Vorbereitungszeit und setzt die entsprechenden Befestigungsmöglichkeiten wie Bäume oder Wandhaken voraus.

Das beschriebene Material reicht für ein Netz der Größe 5 x 2 m aus und sollte ca. zehn bis zwölf Öffnungen bieten.

Am leichtesten lässt sich ein Netz vor Ort knüpfen.

- Die zwei Bäume sollten etwa 5 m auseinander stehen. Zwischen ihnen sollten selbstverständlich keine Sträucher oder Äste wachsen.
- Zunächst die vier Befestigungspunkte vorbereiten: Die Bandschlingen in etwa 2,20 m Höhe um die Stämme legen, ein Ende der Schlinge durch das andere fädeln und ein Karabiner einhängen. Das Gleiche geschieht in Bodenhöhe.
- Sind alle Haltepunkte fixiert, das Seil durch alle vier Karabiner fädeln. Dadurch entsteht der Rahmen des Netzes.
- In das eine Ende des Seiles am besten eine kleine Schlinge knoten und den fünften Karabiner hindurch stecken. In das andere Seilende können in verschiedenen Abständen mehrere Schlingen geknüpft werden. So kann je nach Abstand der Bäume variabel die Spannung des Seilrahmens eingestellt werden, indem das Seil stark gespannt und der Karabiner in die nächste erreichbare Schlinge eingehängt wird.
- Nun kann das Netz mit der Schnur geknüpft werden. Die einfachste Art ist ein Zickzackmuster. So entstehen rautenförmige und dreieckige Öffnungen. Je kleiner die Öffnungen sind, desto schwerer wird die Aufgabe später zu lösen sein.
- Zuletzt in die Mitte des Netzes das Glöckchen knüpfen: als akustisches Zeichen für eine Berührung des Netzes.

Tipp

Wer das Netz öfter verwenden will und den Auf- und Abbau scheut, kann sich einen 2 m langen Holzstock besorgen und das fertig verknotete Netz auf den Stock wickeln.

Vertrauens- spiele

Vertrauensspiele - Spiele zum Thema Vertrauen

Welches Vertrauen besteht innerhalb der Gruppe zueinander? Kann ich mich auf die anderen verlassen? Vertrauen ist sehr wichtig - von daher hier ein paar Ideen für einen Abend zum Thema "Vertrauen".

1. Natur blind erleben und ertasten

Jeweils 2 Personen bilden ein Paar. Einer Person werden die Augen verbunden. Die andere Person führt diese Person durch einen kleinen Wald zu einem bestimmten Baum. Die blinde Person kann nun diesen Baum ertasten und wird wieder zurückgeführt. Anschließend darf die Person ihren Baum wieder suchen. Ziel des Spiels: Der Blinde darf sich auf die Führung des Partners verlassen.

2. Natur blind erleben

Wie zuvor - jedoch anstatt sich am Partner zu orientieren - läuft jeder Blinde an einem durch das Gelände gespannte Seil entlang. Ziel des Spiels: das Seil als Symbol des sicher geführt Werdens und gleichzeitig mit allen Sinnen auf den Weg achten.

3. Seitenwechsel

Die Gruppe steht in einem Kreis. Nun wechselt jeder seine Seite und geht zur gegenüberliegenden Seite ohne sich zu berühren. Variante: das selbe auch mit geschlossenen Augen. Ziel: aufeinander acht geben und Rücksichtnahme lernen

4. Zick-Zack-Kreis

Alle stehen im Kreis und halten sich fest an den Händen. Jeder Zweite lässt sich einmal nach hinten fallen während die anderen sich nach vorne fallen lassen. Anschließend umgekehrt. Die Füße bleiben unbewegt. Ziel: Vertrauen, dass die Abstimmung funktioniert

5. Verletztentransporte

Zwei Personen halten sich mit beiden Händen fest. Darauf setzt sich eine dritte Person, die nun über einen Hindernisparcour oder eine Wegstrecke von ca. 500 Metern getragen werden muss. Ziel: einer für alle - alle für einen auch wenn schwierige Wege zurückzulegen sind. Keiner wird im Stich gelassen.

6. Auf einem Bein

Es wird ein kleiner Kreis eingezeichnet. Alle stehen nun nur mit einem Fuss im Kreis und halten sich gegenseitig fest, während der Oberkörper nach hinten lehnt. Ziel: die Gruppe als ausgeglichene Einheit -einer hält den anderen und nur durch das Gleichgewicht wird die Gruppe gehalten.

7. Minenfelder

Einem Partner werden die Augen verbunden. Dieser muss durch ein "Minenfeld" laufen. Als Minen dienen irgendwelche Gegenstände die in einem Spielfeld verstreut liegen. Der andere Partner gibt Anweisungen wie zu laufen ist. Wird eine Mine berührt ist man aus dem Spiel. Ziel: gute Kommunikation ist wichtig!

8. Katz und Maus

Eine Person ist die Maus, die andere die Katze. Beide bekommen die Augen verbunden. Die Katze hat einen "Trainer", die Maus hat einen "Trainer". Aufgabe ist es nun, dass die Maus rechtzeitig ihr Mausloch findet bevor die Katze sie schnappt. Als Spielfeld dient eine markierte Fläche. Die Trainer dürfen nicht reden, sondern geben ihre Anweisungen nur per Fingerschnippen oder in die Hände klatschen. Die Anweisungen können zuvor vereinbart werden (Gehen, Stopp, Rechts, Links - 1x, 2x schnippen oder klatschen) Ziel: blindes Vertrauen in gefährlichen Situationen

9. Fallen lassen

Ein Mitspieler lässt sich nach hinten fallen und wird von einem anderen Mitspieler aufgefangen. Alternativ: ein Mitspieler in der Mitte eines Kreises von ca. 150 cm lässt sich in eine Richtung fallen und wird von den anderen Gruppenmitgliedern aufgefangen und wie ein Kreisel oder Pendel in eine neue Richtung "geschubst", "weiterbewegt". Ziel: Vertrauen, Rücksichtnahme und sanfte Behandlung der Gruppenmitglieder

10. Blindenführung

Einem Freiwilligen werden die Augen verbunden und er bekommt vier lange Schnüre umgebunden, die jeweils von einem Mitspieler gehoben werden. Die Mitspieler versuchen nun durch entsprechendes Ziehen den Blinden durch einen Hindernissparcour zu führen, ohne dass dieser die Markierungen im Parcours verlässt. Bei dem Spiel darf nicht gesprochen werden.

11. Tunnelsprint (Vertrauenslauf)

Die Gruppe stellt sich zu einem Spalier auf. Nun strecken alle die Arme aus, so dass sich die Fingerspitzen gerade noch mit dem Gegenüber berühren. Jetzt sprintet ein Freiwilliger durch die gebildete Spaliergasse. Das Besondere: die beiden Reihen strecken ihre Hände aus und ziehen die Hände erst kurz bevor der Läufer kommt nach oben weg (wie eine Laolawelle). Danach kommt eine andere Person dran. Der Runner sollte sich nicht bücken und so schnell wie möglich laufen. Der Ernst des Spieles sollte vorher klar gemacht werden.
Ziel: man lernt sich zu vertrauen!

12. Blind geführt mit wenig bzw. bis gar keiner Berührung

In 2er-Gruppen zusammenfinden.

- Eine Person ist die Führende die andere wird geführt und hat die Augen zu oder verbunden. Beide berühren sich nur mit allen zehn Fingerspitzen. Nun

übernimmt der Führende das Kommando und führt die andere Person durch den Raum. Wie er das macht bleibt ihm überlassen.

- Nach dem dies gut geklappt hat und beide sich sicher genug fühlen sollten sie alle Finger bis auf einen Ringfinger oder so losgelassen werden und dann durch den Raum geführt werden.
- Der Führende erfindet ein nicht zu verwechselndes Geräusch und der Geführte soll es sich im Laufe des Geführt-Werdens einprägen.
- Nun sollten alle Finger von einander gelöst werden. Und der Geführte soll sich mit dem Geräusch durch den Raum führen lassen.
- Mit der Zeit kann der Führende das Geräusch weniger oft und leise machen.
- Anschließend wird gewechselt.
- Danach sollten die Paare sich gegenseitig austauschen. Wie sie sich dabei gefühlt haben, was war gut was sollte man nächstes Mal besser machen, worauf achten?
-

13. Blindenparcours

Die Gruppe wird in Zweier-Teams aufgeteilt. Einem von jedem Team werden die Augen verbunden und wird von dem Anderen durch leichtes Klopfen auf die Schultern durch einen Parcours geführt. Es sollte nicht gesprochen werden.

Ziel: Lernen Anderen und sich Selbst zu vertrauen, auch in Situationen in denen man nicht klar bzw. gar Nichts sehen kann.

14. Waldlauf

Man führt eine kleine Gruppe irgendwo in einen Wald, verbindet ihnen dort die Augen und verteilt sie ein wenig zwischen den Bäumen. Am Anfang darf noch nicht geredet werden. Nun müssen die anderen mit verbundenen Augen sich gegenseitig wieder finden und zum Ausgangspunkt zurückfinden, indem man eine Kette bildet, bei dem sich jeder an den Händen hält und man sich eben gegenseitig fest vertraut. Das Spiel macht echt Spaß und stärkt das Vertrauen der Gruppe.

15. Aufeinander hören

Die Gruppe setzt sich in einen Kreis, schließt die Augen und ist ganz still. Dann beginnt jemand und nennt die Zahl 1. Darauf sagt ein weiterer „2“, usw. Ziel des Spiels ist es so weit wie möglich zu zählen ohne dass zwei Leute eine Zahl gleichzeitig sagen. Geschieht das jedoch (was am Anfang sicherlich garantiert ist), muss bei 1 wieder begonnen werden. Es darf auch immer nur eine Zahl von jemandem genannt werden, dann ist der Nächste dran. Bis 20 zu kommen ist bei einer etwas größeren Gruppe eine ganz schöne Leistung, da man gut auf einander hören muss und nicht einfach "drauf loszählen" kann!

Zugesendet von Olivia

15. Stilles Wieder finden

Alle Mitspieler werden an verschiedene Plätze auf einer großen freien Wiese geführt und bekommen die Augen verbunden. Ohne zu reden sollen sie sich nun blind wieder

finden. (Laute wie z.B. pfeifen sind erlaubt)
Zugesendet von Maria F.

16. Kollektive Ohnmacht

Zur Vorbereitung auf dieses Spiel bilden sich kurzfristig fünf Untergruppen, denen die Zahlen 1-5 zugeordnet werden. Dann lösen sich die Gruppen wieder auf und alle Spieler wandern zur Musik im Raum herum. Sobald die Musik stoppt, ruft die Spielleitung laut eine der Zahlen von 1-5 aus. Alle Mitglieder dieser Untergruppe haben dann die Aufgabe, einen lauten Schrei oder ein sonstiges Zeichen der Ohnmacht auszustoßen, sich steif zu machen und – sobald das Herannahen helfender Hände in Sicht ist – sich mit möglichst angespanntem Körper fallen zu lassen. Für alle anderen Spieler ist der Musikstopp das Zeichen sich blitzschnell umzusehen, wo Hilfe benötigt wird, und die Ohnmächtigen dann sicher aufzufangen.
Zugesendet von unbekannt

Wettermassage

Ort

In einem Raum oder auf einer Wiese

Dauer

15-30 Minuten

Eignung

Für Gruppen von 8-18 Personen ab 12 Jahre

Hilfsmittel

Wolldecken als Unterlage und eventuell Hintergrundmusik

Beschreibung des Spiels

Die Gruppe wird in Kleingruppen von 8 bis 9 Personen aufgeteilt. In jeder Gruppe legt sich ein Spieler mit Gesicht und Bauch nach unten auf die Decke. Die anderen knien sich um ihn herum und betätigen sich als Wettermacher.

1. Nieselregen:

Die Fingerspitzen spielen auf dem Körper des Liegenden wie auf einem Klavier.

2. Dicke Regentropfen:

Zeige- und Mittelfinger „platschen“ zusammen auf den Körper des Liegenden

3. Landregen:

Die Geschwindigkeit der Platschbewegung wird erhöht.

4. Platzregen:

Mit der ganzen Hand wird auf den Körper geklopft.

5. Wind:

Vom Kopf in Richtung Füße den Regen vom Körper streifen.

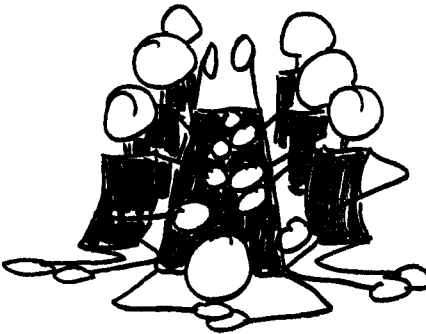
6. Sturm:

Der Körper wird auf der Decke hin und her geschaukelt.

7. Sonnenschein:

Die Hände werden flach auf den Körper aufgelegt.

Anschließend können die Rollen nach Bedarf getauscht werden.



Vertrauensspaziergang

Ort

Im Wald oder einer anderen abwechslungsreichen Landschaft

Dauer

30-45 Minuten

Eignung

Für Gruppen von 6-18 Personen ab 8 Jahre

Hilfsmittel

Ein 50 bis 100 Meter langes Seil oder fester Bindfaden

Beschreibung der Übung

In einem abwechslungsreichen Gelände wird ein möglichst langes Seil gespannt. Dabei sollen so viel verschiedene Geländeformen wie möglich von dem Seil durchquert werden. Die Spieler starten nacheinander und gehen blind am Seil entlang durch die Natur. Die Zeitabstände sollen so bemessen sein, dass sich die Spaziergänger unterwegs nicht treffen. Es erhöht den Reiz des Spiels, wenn die Spaziergänger das Gelände vorher nicht begutachten können und sich alle möglichst ruhig verhalten.

Variante

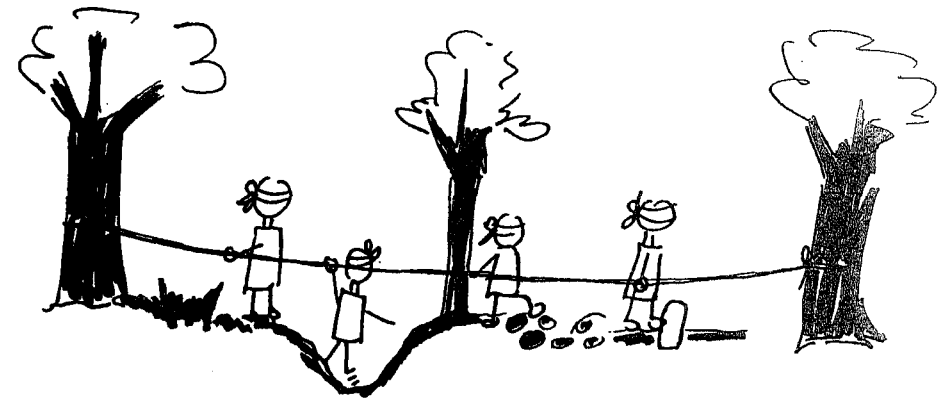
Durch Knoten im Seil können interessante Tasterfahrungen oder Schwierigkeiten angekündigt werden.

Zum Beispiel:

1 Knoten: Interessante Wahrnehmung

2 Knoten: Leichte Schwierigkeit

3 Knoten: Größere Schwierigkeit



Jurtenkreis



Ort

In einem größeren Raum, einer Turnhalle oder auf einer Wiese

Dauer

10–20 Minuten

Beschreibung der Übung

Die Übung erfordert eine gerade Teilnehmerzahl. Reihum wird im Kreis abgezählt „1“, „2“, „1“, „2“. Die Spieler geben sich fest die Hände. Die Füße stehen nebeneinander fest auf dem Boden. Auf ein Zeichen des Spielleiters lassen sich alle „Einser“ mit geradem Körper nach vorne und alle „Zweier“ nach hinten fallen. Dadurch entsteht eine Art Zick-Zack-Linie. Beim folgenden Kommando des Spielleiters fallen alle „Einser“ nach hinten und alle „Zweier“ nach vorne. Die Gruppe kann dann versuchen, in ein dynamisches Vor und Zurück zu kommen, ohne die Füße zu bewegen.

Variante

Ein langes Seil (z. B. 45 m Kletterseil – evtl. doppelt genommen) wird an seinen Enden zusammengebunden und als Kreis ausgelegt. Die Teilnehmer verteilen sich gleichmäßig an dem Seil, fassen es mit beiden Händen und halten es straff.



Eignung

Für Gruppen von 8–18 Personen ab 14 Jahre

Hilfsmittel für die Variante

Ein Seil

Sie setzen sich, die Füße nach vorne zum Seil hin ausgestreckt, auf den Boden. Auf ein Zeichen hin versuchen sie alle zusammen, gehalten allein durch den Zug an dem gestrafften Seil, aufzustehen. Anschließend setzen sie sich wieder gemeinsam, wiederum nur gehalten durch Zug an dem Seil.

Kommentar

Beide Varianten erfordern eine hohe Konzentration der Energie auf die ganze Gruppe und fördern somit ein starkes Gruppgefühl. Noch intensiver verläuft die Übung, wenn kein ausdrückliches Zeichen für den Beginn der Bewegung gegeben wird, sondern dies intuitiv gespürt werden muss. Die Variante „Alle an einem Seil“ hat besonderen symbolischen Wert, wenn anschließend mit dem Seil weiter gearbeitet wird, z. B. beim Felsklettern.

Der Seiltänzer

Ort

In einem Raum oder auf einer Wiese

Dauer

15–20 Minuten

Eignung

Für Gruppen von 12–18 Personen ab 14 Jahre

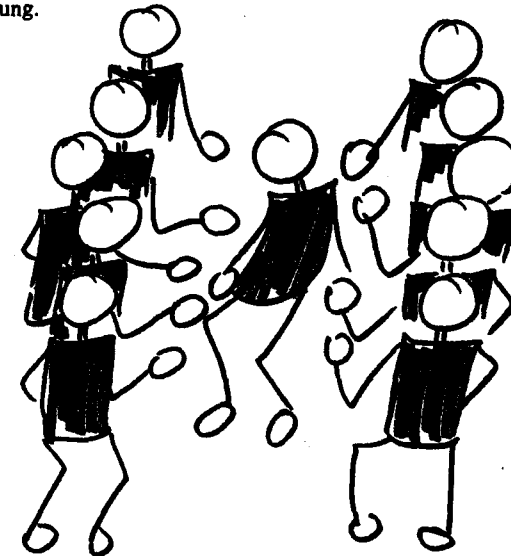
Beschreibung der Übung

Die Teilnehmer stehen sich in zwei Reihen gegenüber, Gesichter einander zugewandt. Ein Seiltänzer balanciert nun auf einem imaginären Drahtseil zwischen den beiden Reihen hindurch. Dabei kann er in jedem Moment „stürzen“, d. h. sich in jeder beliebigen Richtung – zur Seite oder auch schräg nach hinten oder vorne – fallen lassen. Die Gruppenmitglieder müssen daher ständig in Auffangstellung sein: Hände vor der Brust, Handflächen nach vorne, Knie leicht angewinkelt und federnd, Beine in stabiler Position, um einen Sturz auffangen zu können. Jeden „Sturz“ des Seiltänzers fangen sie sanft auf, bringen ihn in die aufrechte Position zurück und begeben sich sogleich wieder in Auffangstellung.

Je nach Laune des Seiltänzers kann es sehr viele oder auch nur wenige Stürze geben, bis er das andere Ende der Gasse und somit wieder sicheren Boden erreicht hat. Die Situation gewinnt für den Seiltänzer viel an Realität und Dramatik, wenn er die Augen schließt.

Kommentar

Dieses Spiel eignet sich sehr gut, eine Gruppe auf Ernstsituationen, in denen das „Sichgegenseitig-aufeinander-verlassen-Können“ bedeutungsvoll wird, vorzubereiten. Der Gruppenleiter kann so auch testen, ob er der Gruppe in wirklichen Ernstsituationen ausreichend vertrauen kann.



Spiele zum Thema Vertrauen

- **Tragende Hände**

Die Gruppe bildet ein Spalier und jeder hält sich jeweils mit den Händen am gegenüberstehenden Gruppenmitglied fest. Ein Freiwilliger legt sich nun auf diese haltenden Hände. Die Gruppe versucht nun den Freiwilligen hochzuheben, abzusenken, zu schütteln, hin und her zu rollen, hin oder her zu schaukeln, oder ähnlich einem Förderband auch mal vorwärts, mal rückwärts wandern zu lassen.

Ziel des Spiels: Der Freiwillige soll spüren, dass er absolut gehalten wird und sicher ist.

- **Natur blind erleben und ertasten**

Jeweils 2 Personen bilden ein Paar. Einer Person werden die Augen verbunden. Die andere Person führt diese Person durch einen kleinen Wald zu einem bestimmten Baum. Die blinde Person kann nun diesen Baum ertasten und wird wieder zurückgeführt. Anschließend darf die Person ihren Baum wieder suchen.

Ziel des Spiels: Der Blinde darf sich auf die Führung des Partners verlassen.

- **Natur blind erleben**

Wie zuvor - jedoch anstatt sich am Partner zu orientieren - läuft jeder Blinde an einem durch das Gelände gespannte Seil entlang.

Ziel des Spiels: das Seil als Symbol des sicher geführt Werdens und gleichzeitig mit allen Sinnen auf den Weg achten.

- **Seitenwechsel**

Die Gruppe steht in einem Kreis. Nun wechselt jeder seine Seite und geht zur gegenüberliegenden Seite ohne sich zu berühren.

Variante: das selbe auch mit geschlossenen Augen.

Ziel: aufeinander acht geben und Rücksichtnahme lernen

- **Zick-Zack-Kreis**

Alle stehen im Kreis und halten sich fest an den Händen. Jeder zweite lässt sich einmal nach hinten fallen während die anderen sich nach vorne fallen lassen. Anschließend umgekehrt. Die Füße bleiben unbewegt.

Ziel: Vertrauen, dass die Abstimmung funktioniert

- **Verletztentransporte**

Zwei Personen halten sich mit beiden Händen fest. Darauf setzt sich eine dritte Person, die nun über einen Hindernisparcours oder eine Wegstrecke von ca. 500 Metern getragen werden muss.

Ziel: einer für alle - alle für einen auch wenn schwierige Wege zurückzulegen sind.
Keiner wird im Stich gelassen.

- **Auf einem Bein**

Es wird ein kleiner Kreis eingezeichnet. Alle stehen nun nur mit einem Fuss im Kreis und halten sich gegenseitig fest, während der Oberkörper nach hinten lehnt.

Ziel: die Gruppe als ausgeglichene Einheit -einer hält den anderen und nur durch das Gleichgewicht wird die Gruppe gehalten.

- **Minenfelder**

Einem Partner werden die Augen verbunden. Dieser muss durch ein "Minenfeld" laufen. Als Minen dienen irgendwelche Gegenstände die in einem Spielfeld verstreut liegen. Der andere Partner gibt Anweisungen wie zu laufen ist. Wird eine Mine berührt ist man aus dem Spiel.

Ziel: gute Kommunikation ist wichtig !

- **Katz und Maus**

Eine Person ist die Maus, die andere die Katze. Beide bekommen die Augen verbunden. Die Katze hat einen "Trainer", die Maus hat einen "Trainer". Aufgabe ist es nun, dass die Maus rechtzeitig ihr Mausloch findet bevor die Katze sie schnappt. Als Spielfeld dient eine markierte Fläche. Die Trainer dürfen nicht reden, sondern geben ihre Anweisungen nur per Fingerschnippen oder in die Hände klatschen. Die Anweisungen können zuvor vereinbart werden (Gehen, Stopp, Rechts, Links - 1x,2x schnippen oder klatschen)

Ziel: blindes Vertrauen in gefährlichen Situationen

- **Fallen lassen**

Ein Mitspieler lässt sich nach hinten fallen und wird von einem anderen Mitspieler aufgefangen. Alternativ: ein Mitspieler in der Mitte eines Kreises von ca. 150 cm lässt sich in eine Richtung fallen und wird von den anderen Gruppenmitgliedern aufgefangen und wie ein Kreisel oder Pendel in eine neue Richtung "geschubst", "weiterbewegt".

Ziel: Vertrauen, Rücksichtnahme und sanfte Behandlung der Gruppenmitglieder

- **Blindenführung**

Einem Freiwilligen werden die Augen verbunden und er bekommt vier lange Schnüre umgebunden, die jeweils von einem Mitspieler gehoben werden. Die Mitspieler versuchen nun durch entsprechendes Ziehen den Blinden durch einen Hindernissparcour zu führen, ohne dass dieser die Markierungen im Parkour verlässt. Bei dem Spiel darf nicht gesprochen werden.

Vertrauensspiele

Ein gewisses Maß an Vertrauen ist Grundlage für Kooperationsbereitschaft und Kontaktfreudigkeit im Team. Allerdings kann Vertrauen in Gruppen nicht vorausgesetzt werden. Vertrauen muss wachsen, indem sich die TeilnehmerInnen riskieren.

Die folgenden Übungen geben dem Einzelnen die Möglichkeit, sich als vertrauenswürdig zu erweisen und somit Vertrauen im Team zu bilden. Zu allen Übungen ist eine sachgerechte, verantwortungsbewusste und auf Sicherheit bedachte Einführung unerlässlich. Dabei setzt die Vertrauensbildung nicht nur physische, sondern auch emotionale Sicherheit in der Gruppe voraus. Gerade bei den Vertrauensübungen mit hohem Risiko ist eine klare Kommunikation wichtig: Am besten ist es also, eindeutige Kommandos mit der Gruppe zu besprechen.

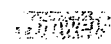
Komm zu mir

Gruppengröße: ab 2 Personen

Material: evtl. Augenbinden

Ort: Wiese oder großer Raum

Diese Übung wird in Paaren gespielt. PartnerIn 1 ist „blind“ und hat entweder die Augen geschlossen oder lässt sich eine Augenbinde geben. Beide stellen sich in einem Abstand von etwa 5 m zueinander auf. PartnerIn 2 ruft und dirigiert den Blinden zu sich heran. Erst wenn PartnerIn 2 „Stopp!“ ruft dürfen die Augen wieder geöffnet werden.

 Das Spielgelände muss vorher nach Unebenheiten abgesucht werden. Mögliche Gefahrenquellen sind zu sichern oder zu beseitigen!



Vertrauenskreis

Gruppengröße: beliebig

Material: –

Ort: auf einer Wiese oder in einem großen, stuhlfreien Raum

Die Gruppe steht im Kreis. Auf ein Zeichen wechseln alle gleichzeitig durch den Kreis auf die gegenüberliegende Seite, ohne sich dabei zu berühren. Dabei kann in verschiedenen Durchgängen die Geschwindigkeit gesteigert werden.

Schließlich wird die Gruppe aufgefordert, mit geschlossenen Augen durch den Kreis zu wechseln. Die Hände sollten dabei in Schutzhaltung vorgestreckt werden.

Menschliche Kamera

Gruppengröße: ab zwei Personen
Material: evtl. Augenbinden
Ort: überall, im Wald meist am interessantesten

Jeweils zwei SpielerInnen finden sich zusammen. Beide einigen sich darauf, wer zuerst die Augen schließt oder vorzieht sich die Augen verbinden zu lassen. Die blinde Person ist die „menschliche Kamera“ und wird von PartnerIn 2, dem Fotograf, geführt. Wenn der Fotograf seine Kamera ausgerichtet (den Kopf sanft in Position gebracht hat), kann er den Auslöser drücken (leicht am Ohrläppchen ziehen). PartnerIn 1 darf erst dann die Augen öffnen und den Film „belichten“.

Hinweis Während des Spieles soll nicht gesprochen werden. Es sollten sowohl „Nahaufnahmen“ als auch „Landschaftsaufnahmen“ gemacht werden. Jede Kamera macht drei Aufnahmen, dann werden die Rollen gewechselt. Am Ende sollte die Spielleitung genügend Zeit für Erfahrungsaustausch einräumen.

Almwanderung bei Nacht

Gruppengröße: ab 8 Personen
Material: viele verschiedene weiche Gegenstände (Bälle, Kleidungsstücke, Kissen, etc.), Seile zur Spielfeldabgrenzung, Augenbinden
Ort: im Freien oder in einer großen Halle
Eine Kombination von Kommunikation, Vertrauen, Risikobereitschaft und Spaß zeichnen dieses Spiel aus.



Zunächst muss das Spielfeld eingegrenzt werden. Es ist etwa 4 x 8 m groß. Innerhalb des Feldes werden verschiedene weiche Gegenstände ausgelegt: Bälle, Gummihuhn, Kleidungsstücke, etc.

Daraufhin wird den TeilnehmerInnen das Szenario erläutert: Bei einer Almwanderung hat sich die Gruppe zeitlich verschätzt, so dass es bereits Nacht geworden ist. Nun müssen alle eine Kuhweide überqueren. Da nur wenige TeilnehmerInnen eine Taschenlampe dabei haben, müssen sich die anderen im Dunkeln dirigieren lassen, um nicht in einen Kuhfladen zu treten.

Die Gruppe teilt sich dazu in Paare auf. Einer der beiden PartnerInnen bekommt die Augen verbunden und muss versuchen, die Almwiese ohne Berührung der Kuhfladen (Hindernisse) zu durchqueren. Einzige Hilfe sind dabei die Zurufe des Partners. Die PartnerInnen dürfen sich nicht berühren und führen. Nach erfolgreicher Durchquerung werden die Rollen gewechselt.

Varianten

1. Je mehr Gegenstände platziert werden, desto schwieriger ist die Lösung der Aufgabe. Zusätzlich zu den Gegenständen am Boden können auch Schnüre über das Feld gespannt werden, an die weitere Hindernisse geknüpft werden. So wird das Spielfeld dreidimensional und die TeilnehmerInnen müssen zusätzlich „Bäumen“ und „Sträuchern“ ausweichen.
2. Sobald eine Person einen Kuhfladen berührt, muss sie zurück zum Start und von vorne beginnen.
3. Die Spielleitung kann ein Zeitlimit für die erfolgreiche Durchquerung setzen oder ein Höchstmaß an Hinderniskontakten vorgeben.

Reflexion

- Wie sicher / unsicher habe ich mich gefühlt?
- Was hat mir geholfen, Sicherheit zu gewinnen?
- Wie präzise waren die Anweisungen meiner PartnerIn?
- Auf welche Hindernisse stoße ich in meinem Alltag?
- Wer räumt sie aus dem Weg?
- Welche Unterstützung hat mir am meisten geholfen?
- Wie konnten wir unser Kommunikationsverhalten optimieren?
- Wie leicht / schwer fällt es mir, mich führen zu lassen?

Jurtenzirkel

Gruppengröße: gerade Anzahl

Material: –

Ort: Wiese oder großer Raum mit Teppichboden

Eine Jurte ist ein großes Zelt, das traditionell von Nomaden, heute von Pfadfindern verwendet wird. Es zeichnet sich durch eine weitgehend selbst tragende Konstruktion aus. Mit der Gruppe wird dieses Prinzip nachgeahmt.



Die TeilnehmerInnen stellen sich im Kreis auf und fassen sich an den Händen. Die Füße werden parallel nebeneinander gestellt und der Körper aufrecht und gerade gehalten. Reihum wird abwechselnd „eins“ und „zwei“ abgezählt. Auf ein Kommando der Spielleitung lehnen sich alle Einser langsam nach vorne und gleichzeitig alle Zweier langsam nach hinten, ohne dabei die Hände loszulassen. Es ist wichtig, Körperspannung zu behalten und nicht in den Knien einzuknicken. Die Füße bleiben an Ort und Stelle stehen. Ziel ist es, sich gegenseitig im Gleichgewicht zu halten und die Kette nicht zu unterbrechen.

Tipp Die Spielleitung sollte auf langsame Bewegungen achten. Die TeilnehmerInnen sollten sich abwechselnd in beide Richtungen lehnen.



Varianten

1. Die ganze Gruppe hält ein an den Enden sicher verknotetes Seil fest und alle lehnen sich langsam nach außen.
2. Die Gruppe setzt sich im Kreis auf den Boden, die Füße sind zum Mittelpunkt ausgestreckt. Alle halten sich mit beiden Händen an einem fest verknoteten Kletterseil fest und versuchen auf ein Zeichen gleichzeitig aufzustehen.

Schweben lassen

Gruppengröße: ab 9 Personen

Material: –

Ort: Wiese oder großer Raum

Eine Person legt sich flach auf den Boden, schließt die Augen und macht sich steif wie ein Brett. Alle anderen stellen sich zu beiden Seiten auf und fassen mit den flachen Händen unter den Körper des Liegenden. Auf ein vereinbartes Kommando hebt ihn die Gruppe zu einer verabredeten Höhe an. Der Schwebende darf dabei nicht in den Hüften einknicken.

Gruppen, die noch keine Erfahrung mit diesem Spiel haben, sollten ihn nicht höher als ihre Schultern halten. Dort schwebt er für einige Sekunden. Dabei kann die Gruppe die Person sanft hin und her bewegen oder sich in Trippelschritten drehen bzw. den Standort wechseln. Anschließend wird die Person langsam wieder auf den Boden gelegt und noch drei Sekunden etwas fester aufgedrückt, bevor alle auf ein Zeichen gleichzeitig loslassen. Der Zauber dieser Übung wird durch Schweigen noch verstärkt.

Fallübung

Gruppengröße: 2 Personen und mehr

Material: –

Ort: Wiese oder Raum mit Teppichboden

Dies ist eine unerlässliche Vorübung zum „Pendel“ und zum „Vertrauensfall“. Dabei proben die TeilnehmerInnen sowohl die richtige Körperhaltung als auch die Bereitschaft sich auf ein gemeinsames Risiko einzulassen.

Wie bei anderen Vertrauensübungen auch ist darauf zu achten, dass die Übung mit zunehmendem Eifer nicht außer Kontrolle gerät. Genau dann geschehen nämlich die Stürze, die tatsächlich die Risikobereitschaft reduzieren und Vertrauen zerstören.



Es finden sich Paare, die diese Übung miteinander durchführen wollen. PartnerIn 1 stellt sich etwa im Abstand von einem halben Meter hinter PartnerIn 2.

Die vordere Person, nennen wir sie Peter, lässt sich zuerst nach hinten fallen. Für ihn ist

wichtig, dass er seinen Körper steif hält und weder in den Knien noch in der Hüfte nachgibt. Die Beine eng aneinander gestellt lässt er sich wie ein Brett nach hinten fallen. Er hat dabei seine Hände in Schutzhaltung verschränkt (s. a. Sicherheitshinweise ab S. 44ff.) und verhindert damit, dass aus Schreck oder Reflex beim Zurückfallen die Hände hoch gerissen werden und jemanden treffen oder gar verletzen könnten.

Dies ist eine gute Übung für alle späteren Übungen, bei der die Schutzhaltung der Hände vorausgesetzt wird (z. B. Vertrauensfall und Pendel). Die Hände werden zunächst über den Kopf gestreckt und über Kreuz gehalten. Die Handflächen werden zueinander gedreht und die Finger verschränkt. Die verschränkten Hände werden in dieser Haltung vor die Brust gedreht, ohne dabei die Finger zu lösen.

Die Fängerin – in unserem Beispiel Renate – sollte sich in einem leichten Ausfallschritt und locker in den Knien hinter den Rücken ihres Partners stellen und dabei die Hände so ausstrecken, dass sie nur etwa zwei Zentimeter vom Rücken Peters entfernt sind. Wenn sich Peter nach hinten fallen lässt, sollte sie ihn nicht tiefer als Brusthöhe auffangen. Sobald Peter einen Ausweitschritt machen muss, hat er seinen Lernbereich verlassen und ist in die Panikzone eingedrungen. Renate



muss diese Situation vermeiden, indem sie den Fall rechtzeitig und sanft abfängt.

Vor jedem neuen Versuch sich fallen und auffangen zu lassen sollen zwischen den PartnerInnen fest vereinbarte Kommandos ausgetauscht werden. Damit wird gewährleistet, dass sich beide aufeinander konzentrieren.

Peter sagt: „*Bist du bereit?*“ und Renate antwortet: „*Ja, ich bin bereit, Peter*“. „*Dann lass ich mich fallen*“ – „*Ich fang dich, Peter*“.

Dieser Dialog sollte mit der Gruppe vorher geübt werden, denn er ist für spätere Vertrauensübungen notwendig. Auch sollte die Gruppe ein Gespür dafür bekommen, wie wichtig es ist sich gegenseitig mit Namen anzusprechen.

Nach einigen Versuchen werden die Rollen getauscht.

Variante

Diese Übung kann auch sehr gut zu dritt durchgeführt werden. Dabei steht die Person, die sich fallen lässt, in der Mitte und lässt sich sowohl nach vorne als auch nach hinten fallen. Indem die FängerInnen ihren Abstand zur PartnerIn verändern, (weiter oder näher), verändert sich auch die Schwierigkeit und Herausforderung dieser Übung.

Auswertung

- Vertraue ich meiner PartnerIn?
- Wo kann ich mich voll und ganz auf meine KollegInnen verlassen?
- Was sind die Voraussetzungen dafür, mich in einer Gruppe fallen lassen zu können?



□ Pendel

Gruppengröße: 7 bis 10 Personen, bei größeren Gruppen in mehrere Teams aufteilen

Material: -

Ort: Wiese oder stuhlfreier Raum

Alle SpielerInnen bilden einen ganz engen Kreis. Sie halten die Hände mit den Handflächen nach vorne etwa in Brusthöhe. Eine Freiwillige ist das „Pendel“ und stellt sich in die Kreismitte, verschränkt die Arme in Schutzhaltung vor der Brust, lässt sich steif nach hinten fallen und wird daraufhin von der Gruppe sanft in alle Richtungen bewegt. Das Pendel gibt sich dabei ganz der Gruppe hin und hat darauf zu achten, mit beiden Füßen auf seinem Platz stehen zu bleiben, stets Körperspannung beizubehalten und weder in den Knien noch in der Hüfte nachzugeben.

Bevor gestartet wird, sollten die vereinbarten Kommandos ausgetauscht werden:

Pendel: „Seid ihr bereit?“

Gruppe: „Wir sind soweit, ... (Namen einfügen)!“

Pendel: „Ich lasse mich fallen!“

Gruppe: „Wir halten dich ... (Namen einfügen)!“

Hinweis Gerade bei Jugendlichen muss die Spielleitung darauf achten, dass diese Übung nicht in übertriebenem Schubsen ausartet. In diesem Falle wäre es eher eine vertrauensmindernde Übung. Sobald die fallende Person ausgleichende Schritte machen muss, ist für sie ein sicheres Gefühl nicht mehr gewährleistet! Die Gruppe muss sich deshalb sensibel nach den Reaktionen des Pendels richten und die Fallstrecken danach ausrichten. Die Erfahrung wird intensiver, wenn bei dieser Übung nicht gesprochen wird.

Auswertung

- Wie sicher hast du dich im Inneren des Kreises gefühlt?
- Wann hast du das letzte Mal Unterstützung angeboten?
- Wann hast du das letzte Mal um Hilfe gebeten?
- Was lernst du aus dieser Übung?
- In welcher Weise ist Vertrauen im Arbeitsalltag notwendig?

Vertrauensfall

Gruppengröße: 9 Personen und mehr

Material: Staffelei, oder Tisch

Ort: Wiese oder Turnhalle

Diese Übung ist für viele TeilnehmerInnen sehr dramatisch und wird zum unvergesslichen Erlebnis. Da der Vertrauensfall mit einigem Risiko verbunden ist, sollte die Gruppe vorbereitende Übungen wie z. B. die Fallübung oder das Pendel durchführen.



Beim Vertrauensfall lassen sich die TeilnehmerInnen rückwärts von einer Leiter (einem Tisch etc.) in die Arme der Gruppe fallen. Die Gruppe stellt sich dazu in zwei Reihen vor die Leiter und bildet so eine Gasse. Der Abstand zwischen den Reihen sollte etwa eine Ellenlänge, also ca. 50 bis 60 cm betragen. Die Arme werden mit Handflächen nach oben in einem Winkel von 90 Grad nach vorne gehalten. Die Arme sollten so angeordnet sein, dass die Fingerspitzen etwa auf gleicher Höhe wie die Ellbogen der gegenüberstehenden Fänger sind. Wie in einer Art Reißverschluss fügen sich die Arme der beiden Fängerreihen ineinander, damit keine Lücken entstehen. Schließlich gilt es noch

zu beachten, dass alle FängerInnen in den Knien locker und in einem leichten Ausfallschritt stehen.

Ein Freiwilliger sucht sich auf der Leiter eine angemessene Höhe als Herausforderung. (Dies ist der Vorteil gegenüber einem Tisch, bei dem es nur eine Höhe gibt) Er dreht sich mit dem Rücken zur Gruppe, verschränkt seine Arme in Schutzhaltung (s. „Fallübungen“) und lässt sich rückwärts in die Arme der anderen fallen. Dabei hält er seinen Körper ganz steif und gibt weder in den Knien noch in der Hüfte nach. Unmittelbar vor dem Sturz werden die vereinbarten Kommandos ausgetauscht (s. Pendel, S. 146).



Die Spielleitung kann dazu ermuntern, dass sich alle TeilnehmerInnen zumindest auf die Leiter stellen, um ein Gespür dafür zu bekommen. Oben auf der Leiter können sie sich dann entscheiden, ob sie den Mut haben zu springen oder den Mut wieder herunter zu steigen.



Sicherheitshinweise

- Es müssen mindestens acht Personen fangen.
- Manche FängerInnen kommen auf die Idee, sich gegenseitig mit den Händen zu halten oder sich am Unterarm zu fassen. Sicherheitsstudien (Furlong, 1995) zeigen, dass diese Methode höhere Verletzungsrisiken sowohl für die fangende als auch für die fallende Person birgt und der Sturz als sehr hart empfunden wird.

Die hier vorgestellte Methode kann zwar nicht hundertprozentig verhindern, dass eine Person durch die Reihen fällt; ein möglicher Sturz wird jedoch stark abgefedert.

Diese Übung eignet sich nicht für Betonboden, sondern sollte auf einer Wiese oder auf federndem Boden durchgeführt werden.

- Alle TeilnehmerInnen legen vorher Halsketten, Ringe, Ohringe, Brillen, Uhren, etc. ab.
- Als Spielleitung sollten Sie darauf achten, dass bei dieser Übung kein Gruppenzwang entsteht. Der Vertrauensfall muss auf Freiwilligkeit beruhen. Beschränken Sie die Fallhöhe zunächst auf einen halben Meter (bzw. die beiden unteren Sprossen der Leiter), damit sich auch ängstliche TeilnehmerInnen trauen. Der Vertrauensfall ist nicht als Mutprobe gedacht, sondern als Übung zur Förderung von Vertrauen in der Gruppe.
Die Entscheidung „Nein“ zu sagen erfordert ebenso viel Mut vor der Gruppe und ist demnach in gleichem Maße zu honorieren!
- Die Fallhöhe darf nicht höher als Schulterhöhe sein, da sonst die fallende Person „überdreht“ und mit dem Kopf nach unten stürzt.

Reflexionsfragen

- Wie schwer war es sich fallen zu lassen? Warum?
- Wie entsteht Vertrauen zwischen Menschen?
- Wodurch hat sich bei euch Vertrauen entwickeln können?
- Wie war das Gefühl jemanden aufzufangen?
- Worin bestand für euch das Risiko in dieser Übung?
- Wie könnt ihr euch gegenseitig auch im Alltag unterstützen?

Wahrnehmungsspiele

Jede Menge Sinnesspiele

(entnommen aus dem Jahresaktionsheft "Arc en Ciel" - Viele Farben machen das Leben bunt; DPSG 1997)

(Nicht nur) Kinder wollen Spielen! Und viel eindrucksvoller, als über "Behinderung" zu reden, ist es meistens, Einschränkungen selbst zu erleben. Also: Los geht's und viel Spaß!

Blind durchs Leben

Sobald uns jemand die Augen verbindet, wir uns nicht mehr über das Sehen orientieren können, wird es schwierig! - Wer traut sich einmal durch den leeren Raum; wer, wenn noch ein paar Stühle darin stehen; wer erkennt das Gruppenmitglied, das nach dem Platztausch links neben ihm sitzt, mit den Fingerspitzen; wer schafft es, mit verbundenen Augen das Salz aus der Küche zu holen; wer ertastet fünf Gegenstände, die die anderen im Raum zusammensuchen? - Die Variationen sind zahlreich und im Schwierigkeitsgrad beliebig zu steigern (auch wortloses "Fangen" um ein paar Tische herum mit zwei "blinden" Spielern kann lustig und auch für die zuschauende stille Gruppe sehr spannend sein...) - für Anfänger empfiehlt es sich jedoch, zunächst mit Hilfe von sehenden Partnern zu spielen, die den Blinden herumführen oder auch nur auf seine Schritte aufpassen und ihn notfalls warnen können. Wenn ihr Lust habt, wagt euch so auch einmal auf die Straße. Ihr könnt dazu auch alte (Sonnen-Fensterglas-) Brillen zerkratzen, bemalen, verkleben, verkleistern ... und so eine andere Art von Sichtveränderung erreichen.

Blindenspiele selber bauen

Blindenspiele versuchen das, was du jetzt beim Lesen mit den Augen machst, durch den Tastsinn zu ersetzen. So kann aus einem einfachen "Mensch-ärgere-dich-nicht" mit Hilfe von etwas Schmirgelpapier, Bindfäden, verschieden geformten Holzklötzchen, etwas Sand, Schrauben, Nägeln oder was euch sonst so in die Finger kommt, ein echtes Blindenspiel werden. Lasst eurer Phantasie freien Lauf und ersetzt doch einfach mal verschiedene Farben durch verschiedene Oberflächen, beklebt eure Spielpläne mit Gummi, Pappe, Jute, Satin oder Reiskörnern, macht die bunten Farben der Spielfiguren durch Klebstoffkleckse, Drahtumwicklung oder mit der Säge fühlbar. - Und dann könnt ihr selber ausprobieren, wie gut euer Tastsinn wirklich ist. Ganz so einfach, wie es aussieht, ist so ein simples "Mensch-ärgere-dich-nicht" nämlich gar nicht mehr, wenn die Augen erst mal verbunden sind.

Wegen der vielen Bastelei eher für jüngere Stufen; Projekt auch für mehrere Gruppenstunden (erst basteln, dann, wenn man will, noch verzieren; dann spielen), ziemlich materialaufwendig, dafür aber mit greifbarem Ergebnis zum Mit-nach-Hause-nehmen.

Ändern

Alle schauen ein vorher festgelegtes Objekt (eine Wand, einen Tisch mit Sachen drauf, den Spielleiter...) für eine bestimmte Zeit genau an, dann werden die Augen geschlossen, bis der Spielleiter einiges verändert hat. Wer kann sagen, was anders ist?

Nach ein paar Spielen ist es übrigens auch sehr erstaunlich, was sich für die Weggucker alles verwandelt hat, wenn man gar nichts verändert hat. Dieser Gag ist allerdings nur einmal lustig. Achtung: Kann gerade für jüngere Stufen schnell langweilig oder zu anstrengend werden - also nicht zu sehr ausreizen!

Stadt, Land, Fluss

Fortgeschrittene wagen sich zu ganzen Städtetouren, Landgängen und Flussüberquerungen mit weit geöffneten Ohrmuscheln. So eine akustische Schnitzeljagd mit verbundenen Augen sollte man zwar nicht unbedingt ohne sehende Begleitung wagen, aber wenn es um Hinweise wie "Wenn ihr Wasserrauschen hört, seid ihr schon fast am Ziel" geht, sind die Ohren gefragt. Anfänger wagen es erst mal ohne Augenbinden, Fortgeschrittene kombinieren dafür mit einer Geruchsrallye à la "am Obststand mit dem Südfrüchtegeruch geht ihr 100 Schritte in Richtung des Presslufthammerdröhnens". Aber Achtung: Was heute bei der Vorbereitung noch ein guter Hinweis ist, kann morgen schon ganz

woanders sein - also nur "fest installierte" Geräusche angeben, dann ist der Weg zum Schatz auch mit den Ohren zu finden.

Der richtige Riecher

Wer glaubt, dass es einen Geruch gibt, den er in jedem Fall aus allen anderen herausfinden kann, der sei sich nicht so sicher. Beim Riechen an verschiedenen Töpfchen und Tiegeln, die gefüllt sind mit Obst, Gemüse, Haarwasser, Nagellack, Brotkrümeln, Gewürzen, Waldboden ... - muss manch einer passen (Augen verbinden!!). Leichter wird's nach dem Reihenfolge-Prinzip: "Karl, ich habe hier Majoran, Pfeffer, Kümmel, Curry und Paprika edelsüß - di bekommst du jetzt in einer anderen Reihenfolge zu riechen. Finde sie heraus!"

"Meine Oma ist krank"

Wer hier mitlachen will, muss schon ein bisschen Einsatz bringen, denn immerhin sollte er oder sie bereit sein, sich einen Korken, ein Streichholz oder etwas ähnlich sperriges zwischen die Zähne klemmen zu lassen. Dann läuft das Spiel in Form eines Dialoges ab: Die Spieler sitzen im Kreis, einer fängt an und sagt zu seinem Nebenmann linker Hand (so gut er das mit dem Korken zwischen den Zähnen kann): "Meine Oma ist krank!", worauf dieser ihn fragt: "Was hat sie denn?" (natürlich auch mit Korken!). Der erste Spieler antwortet, indem er eine beliebige Krankheit (z.B. "Mumps") nennt, die sein Dialogpartner dann, trotz Korken, zu verstehen und zu wiederholen versuchen muss. Wenn ihm das gelungen ist, wendet er sich seinerseits mit der Feststellung "Meine Oma ist krank!" an seinen Mitspieler zu Linken, und so setzt sich der Dialog immer im Kreis fort.

Sehr lustiges Spiel für zwischendurch, das insbesondere bei den jüngeren Altersstufen gut ankommt. Wenigstens eine Notfallpackung Streichhölzer braucht man allerdings schon an Material.

Lauter geht's nicht

Bei diesem Spiel können sich alle Mitspieler verausgaben, denn es wird geschrien! Mehrere Varianten sind möglich: Zum Beispiel können Spiel- oder Symbolkartenpaare wahllos unter den Mitspielern verteilt werden. Auf ein Zeichen hin ruft jeder möglichst laut seine Karte in den Raum "Pik 7, Pik7, ...". Im allgemeinen Geschrei versuchen sich die Paare zu finden; wer seinen Partner gefunden hat, hört auf zu rufen. Möglich ist auch eine Variation im abgedunkelten Raum, bei der sich entweder wieder alle, oder ein vorher bestimmtes Paar, das von den anderen durch Geschrei möglichst gut abgelenkt wird, finden müssen. - Im Dunkeln kann das spannender, aber auch beängstigender werden...

Ganz still...

Den meisten ist es wohl noch aus der Kindergartenzeit bekannt, aber ihr werdet euch wundern: Sie macht immer noch Spaß - die Stille Post. Die Mitspieler sitzen im Kreis. Einer fängt an, denkt sich ein möglichst schwieriges Wort aus und flüstert es dem Nebensitzer so leise ins Ohr, dass es sonst niemand hören kann. Der wiederum gibt das Wort (oder das, was er verstanden hat) ebenso leise an seinen Nebenmann / seine Nebenfrau weiter. So wandert und wandelt sich das Wort im Kreis - und am Ende kommt beim Vergleich selten besonders Sinnvolles und noch seltener mit dem Anfangswort Übereinstimmendes heraus, dafür aber eine Menge Spaß. Gutes Spiel für Zwischendurch zur Entspannung und zum Lachen.

Memory

Hier geht's um das Erinnerungs- und Wiedererkennungsvermögen. Das klassische Memory gibt es in jedem Kaufhaus, aber auch Ohr, Nase und Mund können sich beteiligen. Z.B. zum Hören: Füllt verschieden Materialien wie Sand, Reis, Erbsen, Steine, Mehl ... in leere Filmdöschen; ein Material jeweils doppelt. Jetzt gilt es für die Mitspieler je die zusammen passenden bzw. gleichen Geräusche durch Schütteln der Dosen zu erraten. Mit Hilfe der Dosen lässt sich das Ganze auch als Partnerspiel aufziehen: Jeder kriegt eine Dose, durch Herumgehen und Vergleichen muss jeder seinen Geräuschpartner finden.

Genau so funktioniert es auch für die anderen Sinnesorgane: Wer findet das Geruchsgegenstück zur Untertasse mit Spülmittel, wer ertastet das zweite Stück Jute auf dem Tisch, wer erschmeckt das zweite Brot mit Erdbeermarmelade?

Achtung: Alle Behälter beschriften!

Schuhkarton mit Innenleben - Fühlwege

So ein Fühlweg kann ungeheure spannend sein... Da greift man ganz ahnungslos in den Pappkarton - und schreit sofort angeekelt auf, weil man plötzlich etwas widerlich Glibbriges zwischen den Fingern hat - und ist dann erst recht erstaunt, wenn sich beim Lüften des Deckels schließlich herausstellt, dass dieses schauderhafte Zeug ganz normales Weizenmehl war...

Solche Überraschungen kann man mit einer Menge Dinge erleben. Einfach mal durch die Wohnung, den Wald, die Zahnarztpraxis, den Garten, die Schule etc. gehen und zusammensuchen, was sich vielversprechend anfühlt. Und dann - ab damit in den Pappkarton (natürlich tut's auch der Blumentopf, der Plastikeimer,...). Für besonders neugierige Mitspieler schnell noch einen kleinen Vorhang vor das Tastloch geklebt, und schon kann der Fühlparcours losgehen.

Vorteil: Einfach zu realisieren; dabei aber für jede Altersgruppe gleich spannend (auch wenn der eine oder andere vielleicht etwas übertreibt mit den ekligen Sachen in seinem Pappkarton - also vielleicht doch ein bisschen auf den Inhalt achten!).

Zum Kugeln - das Tennisballbett

Aus Polstern oder anderen weichen Materialien eine Umrandung schaffen, diese mit einem ganzen Haufen alter Tennisbälle füllen (gibt's oft bei Tennisclubs umsonst). Für die Atmosphäre noch ein Vogelschutznetz (Fachmarkt für Gartenbedarf) als Baldachin darüber spannen. Im Tennisballbett lässt sich prima spielen und kuscheln, aber auch viele Sinneserfahrungen ausprobieren. Schon mal mit verbundenen Augen in Bällen rumgekrabbelt? Auch lustig: Ein Gruppenmitglied legt sich entspannt in das Bett und lässt sich von einigen anderen ganz leicht auf den Bällen hin und her ziehen - eine super-entspannende Massage auch für gestresste Gruppenleiter.

Seilschaft

Ein dickes Seil wird als Handlauf überkreuzungsfrei durch den Raum gespannt. Die Spieler tasten sich nacheinander mit geschlossenen Augen daran entlang. Auf Zuruf des Spielleiters klettern sie über die Schnur oder darunter her oder tauschen den Platz mit ihrem Vordermann. Als Variation lassen sich auch Knoten ins Seil machen, die eine Überraschung für die Spieler ankündigen: Mit Hilfe eines Sehenden muss der Spieler hier über eine kleine Trittleiter klettern, das Loch zum Durchschlüpfen in einem Tuch finden oder Schalen mit warmem, kaltem und handwarmem Wasser unterscheiden (das lässt sich übrigens auch gut mit verschiedenen Riech-, Geschmacks- oder Tastspielen verknüpfen; dann hat man fast schon einen kleinen "Pfad der Sinne").

Rollfeldein

Schon mal im Rollstuhl gesessen? Wer laufen kann, wahrscheinlich nicht! Und kann deshalb auch nicht wissen, dass manches, was so einfach aussieht, schlicht Können ist. Schon mit etwas Sand, einem Brett, einem Slalom und einem Stab zum Drunter Durchfahren habt ihr einen Rolliparcours zusammen, der euch eines Besseren belehren wird - und ganz nebenbei macht's einfach Spaß. Rollis gibt es bei vielen Hilfsorganisationen zu leihen, und wer in der Rolli-Pause auf Rädern zum Bäcker holt, um Kuchen zu holen, lernt auch gleich was fürs Leben: Wie viele Städte ohne Bordsteine, Stufen und Huckel gibt es eigentlich, und an welcher Treppe steht denn eine Rampe? - Vielleicht reicht's ja für eine kleine Rollifreundlichkeits-Statistik für den Bürgermeister...?

Nebelwand:

Viele ungefähr 5cm breite Plastikstreifen aus Malerabdeckfolie, Schnüre mit Luftballons, in denen sich einige Glasmurmeln befinden, mit dem Ende an ein circa 3 Quadratmeter großes Stück Maschendraht binden, Maschendraht an der Decke aufhängen – fertig ist die Nebelwand – zum Durchlaufen, drin spielen und phantasievoll ergänzen, ganz wie ihr wollt... Übrigens auch eine gute Raumdekoration und etwas für Ohr und Auge.

Black Gouda - Schwarzes Café

Versucht mal folgendes: In einem völlig abgedunkelten Raum (mega-dunkel wird's mit Siloplane!) eine Tasse Kaffee einschenken, ein Brot schmieren und essen, etwas bezahlen, zu einem Stuhl finden - das "Schwarze Café" oder der "Black Gouda" - wie man ein Essen im Dunkeln nennt - ist eigentlich die Vervollkommnung der "Blind"-Spiele. Spätestens am Geldschein scheitert jeder (auch wenn die ja angeblich so blindenfreundliche Tast-Markierungen haben), und auch mit den Münzen wird es schwierig. Wenn ihr also ein Schwarzes Café quasi professionell für das Pfarrfest aufziehen wollt, sucht euch am besten einige "echte" Blinde, die euch helfen wollen - sie sind vermutlich die Einzigen, die mit dem Kassieren im Dunkeln klarkommen, und für die anderen ist es eine besondere Erfahrung, sich auf sie verlassen zu müssen.

Aber auch in der Gruppenstunde und ganz ohne Essen lässt sich das Schwarze Café einsetzen: Viele der vorher beschriebenen Spiele, die sonst mit verbundenen Augen gemacht werden, lassen sich auch im Dunkeln spielen. Und hier könnt ihr auch eure selbst gebauten Blindenspiele optimal ausprobieren.

Pfad der Sinne

Und jetzt geht's ans Eingemachte! - Wenn ihr ein bisschen Arbeit für jede Menge Spaß in Kauf nehmen wollt, seid ihr jetzt genau richtig. Ein "Pfad der Sinne" ist nämlich gar nicht schwer zu bauen - und nicht nur für den Eigengebrauch in der Gruppenstunde, sondern auch als Beitrag zum Stammeslager oder mit Eintritt als Spendensammelaktion auf dem Pfarrfest immer ein voller Erfolg.

Das Prinzip: Möglichst viele Sinneserfahrungen sollen komprimiert, spielerisch aneinander gefügt und erkundet werden. So ist zum Beispiel schon ein barfüßiger Gang durch mit verschiedensten Materialien gefüllte Holzkisten ein "Pfad der Sinne" (z.B. Erde, Steine, Wasser, Wasserbomben, Seilstücke, Papierschnitzel...). Ergänzt werden kann er aber auch noch durch viele der Materialien und Spiele, die oben beschrieben wurden: Eine Wanderung am Regal mit Riechfläschchen entlang, eine Bank mit den Schütteldöschen aus dem "Geräusche-Memory", ein paar Geschmacksproben aus Gewürzcrackern, ein paar Fühlkisten für die Spannung und den Ekel, und am Ende zur Entspannung noch ein Tennisballbett zu Meditationsmusik - eurer Kombinationswut sind keine Grenzen gesetzt!

Wahrnehmungsspiele | Sehen | Hören | Fühlen

Wahrnehmungsspiele möchten auf spielerische Weise

- Sinne schärfen
- Eindrücke sammeln
- Natur bewusst erleben
- Umwelt bewusst erleben
- Menschen bewusst erleben.

Sich selbst, die anderen und die Umwelt bewusst wahrzunehmen, darum geht es in den Spielen. Die Mitspielenden werden angeregt über sich und über viele (bisher wenigstens) normale Sachverhalte nachzudenken.

Wahrnehmungsspiele lassen sich sehr gut im Wald und in der freien Natur spielen, verbunden mit einer Naturally

- **Geruchsmemory**

In jeweils 2 Filmdöschen oder Joghurtbechern, wird dasselbe Material gegeben. Anschließend werden Dosen bzw. Becher verschlossen und durcheinander gestellt. Durch Löcher im Deckel müssen nun die Dosen mit selbem Inhalt wieder gefunden werden. Sinnvollerweise sollten die Dosen zuvor alle nummeriert werden um die Nummernpaare zu notieren.

- **Barfuss-Park**

Mit nackten Füßen und verbundenen Augen wird eine Wegstrecke gelaufen (die zuvor nicht einsehbar sein darf). Auf diesem Weg befinden sich verschiedene mit den Füßen zu ertastenden Dinge: Korken, Wolle, Teppichreste, Handtuch, Fell, Heu, Stroh, Gras, Tannenzapfen, Schilf, Mehl, Drahtgitter, Kunstrasen, Moos, Steine, Sand, Splitt, Sandpapier, Styropor, Schaumstoff, Wellpappe, Leder, am Schluss dann: Wasser, Gelatine o.ä. klibbrige Masse

- **Tastspiel**

Spiel wie zuvor, jedoch nicht mit den Füßen ertasten, sondern die Dinge befinden sich alle in einem Sack. Nach 1 Minute Ertasten wird aufgezählt, was sich im Sack befindet.

- **Aneinander verbunden sein**

Bei diesem Geschicklichkeitsspiel sucht sich jeder Mitspieler einen Partner/Partnerin. Beide klemmen einen Luftballon, einen Stift oder auch einen Bierdeckel zwischen sich. Der Gegenstand kann mit der Stirn, der Handaußenfläche, dem Bauch, den Knien etc. gehalten werden. Beide versuchen nun, ohne dass der Gegenstand herunterfällt sich zu bewegen (Musik, Bewegungsabläufe, Aufgaben, mit geschlossenen Augen

etc.).

Sinn: Bewegungskoordination, Partnerschaft spüren und reagieren lernen.

- **Blind zurechtfinden**

Der Gruppe werden in einem Gelände Start- und Zielpunkte mit ggf. 1-2 dazwischen liegenden Stationen gezeigt. Die Gruppenmitglieder haben nun 10-20 Minuten Zeit sich die Punkte und der dazwischen liegende Weg einzuprägen. Anschließend werden allen die Augen verbunden und die Gruppe in 2 Untergruppen geteilt. Von verschiedenen Startpunkten aus müssen die Gruppen zueinander finden und anschließend die jeweiligen Stationen gemeinsam anzusteuern bis zum Zielpunkt. Ein Betreuer überwacht die Aktion und achtet darauf, dass niemand durch ein Hindernis sich verletzt oder blindlings durch die Gegend rast. Es geht ja nicht auf Zeit.

Sinn: Wahrnehmung

- **Morsen**

Jeder aus der Gruppe bekommt einen Morsebuchstaben zugeordnet. Immer zwei (ggf. auch drei) haben dabei den selben Morsebuchstaben, ohne jedoch voneinander zu wissen. Die jeweiligen Partner müssen sich nun in einem Spielgebiet verteilen und sich gegenseitig finden. Das Morsen kann mit Hilfe von Taschenlampen erfolgen, oder auch durch Klopfen mit 2 Hölzern (nicht an die Bäume klopfen).

Sinn: Wahrnehmung

- **Förderband**

Die Gruppenmitglieder liegen alle eng nebeneinander auf dem Boden. Eine Person legt sich quer über die Gruppe. Das Förderband startet, indem alle sich in eine Richtung rollen und dadurch die liegende Person "befördert" wird.

Sinn: Körpererfahrung

- **Duftmarke**

Zu diesem Spiel werden ca. 5-10 verschiedene Deos verwendet. Jeweils ein anderes Deo wird auf 5-10 Hände aufgebracht. Anschließend müssen die anderen Gruppenmitglieder raten um welches Deo es sich handelt.

- **Auf der Pirsch im Wald**

Entlang eines Weges durch den Wald werden verschiedene Tiere aus Pappe aufgestellt (Fuchs, Hase, Reh, verschiedene Vogelarten, Eichhörnchen, Wildschwein, etc.). Jedes Kind läuft nun diesen Weg entlang (ggf. in einer bestimmten Zeit) und versucht sich alle Tiere zu merken. Zusatzpunkte gibt es für die richtige Nennung der Reihenfolge.

- **Waldgeräusche**

Die Gruppenteilnehmer verteilen sich im Wald jeweils mit ca. 50 Meter Abstand zu den anderen Gruppenteilnehmern. Nun muss jedes Kind alle wahrnehmbaren Geräusche aufschreiben. Anschließend wird ausgewertet, welche Geräusche gehört wurden und welche übereinstimmend wahrgenommen werden konnten.

Impulse

Ort

In einem Raum oder im Freien

Dauer

10–15 Minuten

Eignung

Für Gruppen von 12–30 Personen ab 8 Jahre

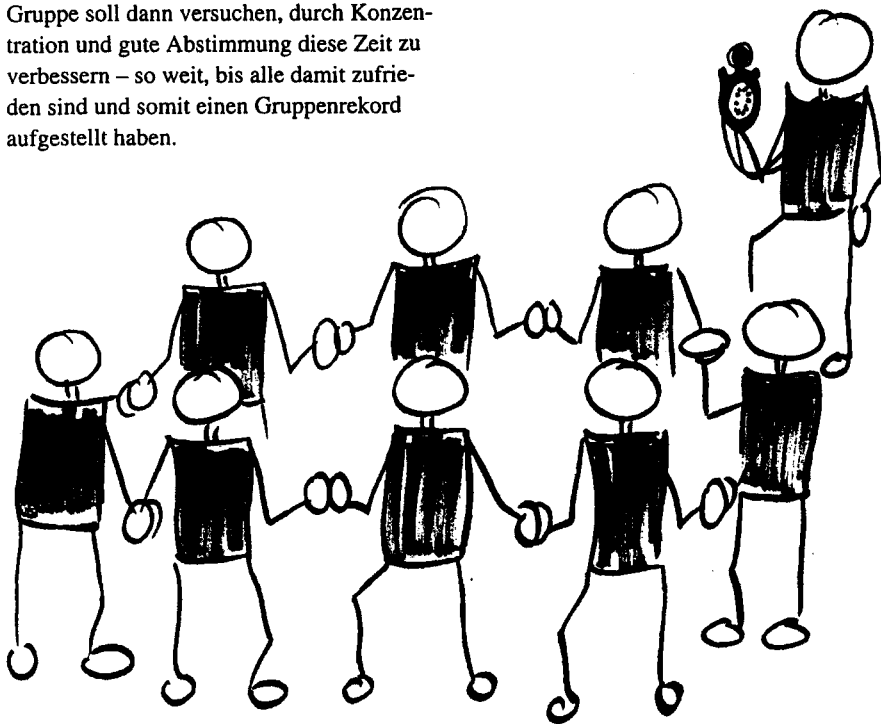
Hilfsmittel

Stoppuhr

Beschreibung des Spiels

Ziel dieses einfachen Spiels ist es, verschiedene Impulse so schnell wie möglich in der Gruppe weiterzugeben. Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Alle Spieler fassen sich an der Hand. Auf ein Zeichen des Leiters drückt ein Spieler dann seinem rechten (linken) Nachbarn kurz die Hand. Dieser gibt das Signal sofort weiter, und so wandert es von Person zu Person, bis es schließlich wieder seinen Initiator erreicht. Dieser sagt „Stopp“, und die Zeit wird genommen. Die Gruppe soll dann versuchen, durch Konzentration und gute Abstimmung diese Zeit zu verbessern – so weit, bis alle damit zufrieden sind und somit einen Gruppenrekord aufgestellt haben.

Als Steigerung können auch mehrere Impulse hintereinander bzw. in beide Richtungen gesendet werden. Schließlich können die Spieler reihum und nacheinander verschiedene Impulse in die Runde schicken (z. B. auf die Schulter klopfen, den linken Fuß des rechten Nachbarn antippen usw.).



Nachts sind alle Katzen grau

Ort

An einem Waldweg (abends oder nachts)

Dauer

45–60 Minuten

Eignung

Für Gruppen von 10–30 Personen ab 12 Jahre

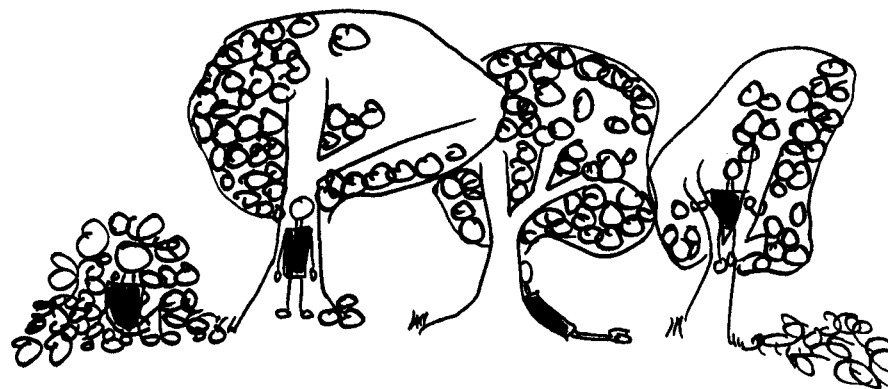
Hilfsmittel

Eventuell mehrere dunkle Decken und Kleidungsstücke, starke Taschenlampe

Beschreibung des Spiels

Die Gruppe wird in zwei Hälften aufgeteilt. Dann wird festgelegt, welche Kleingruppe sich zuerst versteckt und welche die verborgenen Spieler sucht. Beide Gruppen haben nun 10 Minuten Beratungs-, Vorbereitungs- und Verkleidungszeit. Die Gruppe, die sich als erste versteckt, wird vom Spielleiter zum „Spielfeld“ geführt. Dieses ist durch ein ca. 100 Meter langes Stück eines Waldweges und den ihn rechts und links umgebenden Wald in einer Tiefe von 6 m markiert. Die Aufgabe dieser Gruppe besteht darin, sich bis auf eine Person in dem „Spielfeld“ zu verstecken. Allerdings müssen die Körper zum größten Teil vom Waldweg aus noch zu sehen sein. Die Spieler können versuchen, so ähnlich wie Bäume, Felsen, Tiere oder Baumstämme auszusehen bzw. sich mit vorhandenen Dingen so zu „verknüpfen“, um auf diese Weise als Schatteneinheit übersehen zu werden.

Hat sich die ganze Gruppe versteckt, so holt der übriggebliebene Mitspieler die andere Kleingruppe. Deren Aufgabe ist es nun, die versteckten zu finden, allerdings ohne den Waldweg zu verlassen. Falls während der Suche jemand der Ansicht ist, einen Spieler der anderen Gruppe entdeckt zu haben, so ruft er die übrigen Mitglieder seiner Gruppe zur Beratung zusammen. Erst wenn die gesamte Kleingruppe der Ansicht ist, dass es sich bei dessen Mutmaßung um einen versteckten Spieler handelt, leuchtet der Spielleiter mit seiner Taschenlampe zur Überprüfung auf den angedeuteten Punkt. Gefundene Spieler können mit Pluspunkten, fehlgeschlagene Versuche mit Minuspunkten bewertet werden. Wenn alle Spieler gefunden worden sind, tauschen die Gruppen die Rollen. Außer der Taschenlampe des Spielleiters dürfen keine anderen Lichtquellen benutzt werden.



Das Ritual der Schamanen

Ort
Vorzugsweise in einem Raum

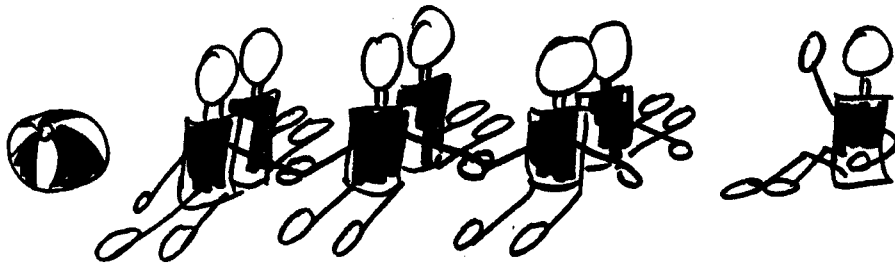
Dauer
10–20 Minuten

Eignung
Für Gruppen von 10–30 Personen
ab 8 Jahre

Hilfsmittel
Ein Soft- oder Tennisball

Beschreibung des Spiels

Die Spieler verwandeln sich bei diesem Spiel in Indianer, die an einem rituellen Wettkampf, der von einem Schamanen (Spielleiter) geleitet wird, teilnehmen. Es werden zwei gleich große Gruppen von Indianern gebildet, die sich in zwei Reihen gegenüber sitzen. An einem Ende der beiden Reihen liegt, in Griffweite der beiden letzten Indianer und genau in der Mitte, ein kleiner Kultgegenstand (Ball). Am anderen Ende sitzt der Schamane. Innerhalb der beiden Gruppen wird der Fluss der magischen Energie vorbereitet, indem sich alle Spieler an den Händen fassen. Dann schließen alle die Augen, bis auf die beiden Indianer, die am nächsten zum Schamanen sitzen. Dieser gibt daraufhin das Zeichen, das den rituellen Kampf, der zur Ergreifung des Kultgegenstandes führen soll, eröffnet. Hierzu wirft er eine Münze. Kopf ist das Zeichen dafür, dass der Kultgegenstand ergriffen werden soll.



Die sehenden Indianer leiten das Zeichen per Handdruck (es darf nicht gesprochen werden) weiter, und es wandert jetzt im Eiltempo zu den beiden letzten Spielern. Derjenige, der den Ball zuerst ergreift, erreicht für seine Gruppe einen Punkt. Zahl ist jedoch das Zeichen dafür, dass nichts geschehen soll – wird dennoch versehentlich ein Energiefluss ausgelöst und der Ball in der Folge ergriffen, so erhält die gegnerische Gruppe einen Punkt. Sieger des Rituals ist die Gruppe, die eine am Anfang vereinbarte Anzahl von Punkten zuerst erreicht.

Kommentar

Eine Stärke dieses Spiels ist die dichte Atmosphäre, die durch den schweigenden Handkontakt und die erwartungsvolle Spannung entsteht. Ein Nachteil ist allerdings die klassische A gegen B Konkurrenzstruktur.

Partnerbarance



Ort
In einem Raum oder
auf einer Wiese

Dauer
5–30 Minuten

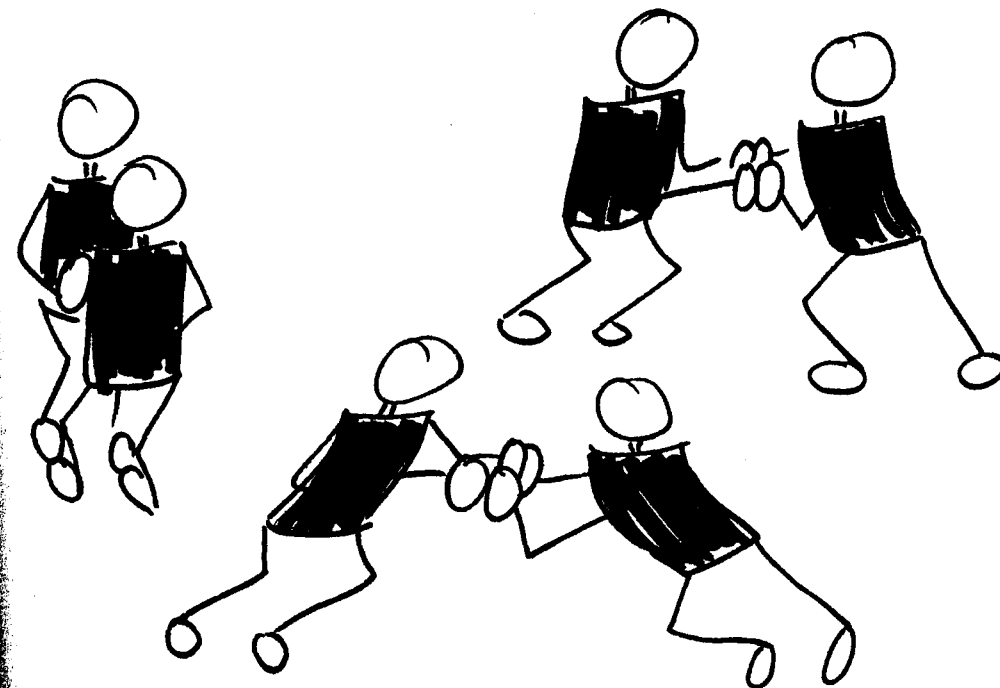
Eignung
Für Gruppen von 8–18 Personen
ab 12 Jahre

Beschreibung des Spiels

Die beiden Spielpartner stehen sich gegenüber. Die Arme sind angewinkelt und die Handflächen beider Spielpartner liegen gegeneinander. Die Füße stehen Fußspitze an Fußspitze. Beide beginnen jetzt langsam rückwärts zu gehen, ohne dass sich die Hände voneinander lösen. Sie halten sich dabei gegenseitig im Gleichgewicht. Nachdem der äußerste Punkt nach Einschätzung von beiden erreicht ist, bewegen sie sich wieder aufeinander zu.

Variante

Beide laufen nur soweit auseinander, dass sie durch kräftiges Abstoßen voneinander wieder in den Stand kommen. Die Füße sollen dabei allerdings nach dem Zurückstoßen nicht mehr bewegt werden. Die beiden können dann versuchen, den Abstand voneinander zu vergrößern und einen neuen Versuch starten.



Entspannungs- spiele

Entspannungsspiele

Entspannungsspiele bringen Ruhe und Entspannung. Viele Kinder heute haben Stress, sind unkonzentriert und lassen sich leicht ablenken. Auch in der Gruppenarbeit können Entspannungsspiele dazu beitragen, dass die Kinder zur Ruhe kommen, gerade wenn zuvor lebhaftere Spiele durchgeführt wurden.

1. Wege vorstellen und danach gehen

Alle Mitspieler ziehen Schuhe und Strümpfe aus und schließen die Augen. Der Gruppenleiter erzählt nun: „Stelle Dir vor Du beginnst langsam zu gehen. Deine Füße tasten sich vorwärts. Du spürst hohes Gras.... Jetzt kommst Du auf einen steinigen Schotterweg. Die Steine pieksen.... Du verlässt den Weg und kommst auf matschigen Waldboden, welcher hin und wieder auch einige weiche Moosfelder hat. Nach einer längeren Wanderung spürst Du warmen Sandboden...“

2. Jahreszeiten

Alle Mitspieler sitzen nicht zu dicht im Kreis. Der Spielleiter macht die Bewegungen einer Pflanze während den Jahreszeiten vor. Winter: die Pflanze sitzt klein, schwach und zusammengekauert auf dem Boden. Frühling: durch die stärker werdenden Sonnenstrahlen erwachen die Pflanzen langsam zu Leben und erheben sich langsam. Sommer: Durch die warme Sonne entfalten die Pflanzen langsam ihre Arme, die Blumen öffnen ihre Blüten und stehen aufrecht. Herbst: Die Sonnenstrahlen werden weniger. Die Pflanzen beginnen langsam wieder in sich zusammenzusinken. Auch fallen die Blüten und Blätter langsam ab. Winter: die Pflanze sitzt klein, schwach und zusammengekauert auf dem Boden.

3. Wechselhaftes Wetter

Immer 2 Kinder bilden ein Spielpaar. Zunächst legt sich ein Kind auf den Bauch. Das andere Kind kniet daneben und macht mit den Händen auf dem Rücken des liegenden Kindes verschiedene Wettersituationen. Sonnenschein, Regen, leichter Nieselregen bis starker Schlagregen und Hagel, Schnee, Gewitter, Sturm und zwischendurch wieder Sonnenschein wechseln sich ab.

Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht. In der Auswertungsrunde wird darüber gesprochen, wie jeder das wechselhafte Wetter empfunden hat und wie „einfühlsam“ der Partner umgegangen ist.

3. Luftballon

Jedes Kind stellt sich vor es sei ein Luftballon, welcher sich langsam aufbläst (aus zusammengekauerter Haltung langsam aufstehen), bei jedem Atemzug immer größer und größer wird (langsam die Hände ausbreiten und auch die Füße strecken) bis er letztendlich mit einem lauten Knall platzt (hinfallen und am Boden liegen bleiben).

4. Blumenalltag

Jedes Kind stellt eine Blume dar. Des Nachts schlafen die Blumen (die Kinder liegen zusammengekauert auf dem Boden). Sobald die Sonne langsam ihre warmen Strahlen am Morgen schickt erwachen auch die Blumen und öffnen langsam ihre Blütenblätter (die Kinder blinzeln noch etwas verschlafen, recken und strecken sich, stehen langsam auf und öffnen ihre Arme). Tagsüber freuen sich die Blumen über die freundlichen Bienen und den Spaziergängern, die ihre Freude an den schönen Blumenblättern haben (die Kinder vollführen einen schönen Freudentanz). Gegen Abend und wenn die Sonne langsam wieder untergeht legen sich auch die Blumen langsam wieder schlafen und schließen ihre Knospen.

5. Stark wie ein Baum

Alle Kinder stellen sich im Raum auf. Die Füße bleiben fest am Boden stehen und jedes Kind stellt sich vor er sei ein Baum, welcher sich langsam im Wind hin und her bewegt. Die Bewegungen werden stärker und wilder bei aufkommendem Sturm. Jedes Kind versucht die Bewegungen so heftig wie möglich zu machen, sollte aber immer mit den Füßen fest und unbeweglich am Boden stehen bleiben. Langsam lässt der Wind wieder nach und der Baum kommt wieder zur Ruhe.

6. Wünsche

Immer 2 Kinder bilden ein Paar, oder aber die Gruppe wird in 2 Hälften geteilt und es wird rotierend durchgewechselt. Zunächst legt sich die eine Hälfte auf den Boden, neben jedem Mitspieler kniet ein anderer. Der liegende darf sich eine schöne Berührung wünschen (Rücken massieren, Nacken streicheln, ...), die der Partner jeweils ausführt. Anschließend wird durchgewechselt bis jedes Gruppenmitglied sich von jeweils den anderen Gruppenmitgliedern etwas schönes gewünscht hat. Abschließend wird darüber gesprochen was jeder empfunden hat und wie einfühlsam der jeweils ausführende Partner den Wunsch umsetzte.

7. Im Schoss liegen

Immer 2 Kinder bilden ein Paar. Zunächst setzt sich ein Kind im Schneidersitz hin und legt die Hände geöffnet nach oben auf die Schenkel. Das 2. Kind legt sich flach mit dem Kopf nach oben schauend und den Kopf in den Schoss des Partners legend hin. Beide schließen die Augen und verweilen in dieser Haltung. Nach einiger Zeit wird die Rolle gewechselt. Abschließend wird darüber gesprochen was jeder empfunden hat, welche Gedanken in einem hochkamen (Geborgenheit, Angst, Unsicherheit, Beschützt sein, ...).

8. Boot auf dem Wasser

Mehrere Mitspieler knien nebeneinander auf dem Boden. Ein Mitspieler legt sich mit dem Rücken quer über die Rücken der anderen Mitspieler und schließt die Augen. Die Mitspieler schaukeln nun das „Boot“ langsam hin und her. Die Bewegungen können auch mal heftiger werden, falls ein kleiner Sturm aufkommt. Das Boot sollte jedoch sicher im Wasser liegen, was eine gewisse Koordination der „Wasserspieler“ abverlangt.

9. Hör zu

Alle Spieler liegen draußen im Gras und hören allen Geräuschen zu. Wenn einer hört, dass ein Mitspieler ein Geräusch gemacht hat, muss er erraten welcher. Es darf in unregelmäßigen Abständen Geräusche machen, nur nicht alle gleichzeitig.

10. Tennisballmassage

Die Kids gehen in Paaren zusammen, einer liegt zuerst auf dem Bauch. Der andere rollt mit einem Tennisball (oder wenn vorhanden Noppenball) den Körper des am Boden liegenden ab. Am Rücken liegend kann dann die Vorderseite des Körpers abgerollt werden, aber aufpassen, viele Kinder sind im Bauchbereich sehr kitzlig, daher in Bauchlage anfangen.

Ein Beitrag von Marlies.

11. Warmer Rücken

Jedes Kind bekommt einen Zettel auf den Rücken geklebt und einen Stift in die Hand. Die Zettel sind schon vorbereitet. Auf jeden Zettel steht: „An ... (Name des Kindes) mag ich:“

Nun wird langsame Musik angemacht und die Kinder gehen im Raum herum und schreiben bei den anderen Kindern eine Eigenschaft auf, die sie gerne mögen. Am Ende darf jedes Kind seinen Zettel anschauen und mitnehmen

12. Phantasiereise

Eine Geschichte, die Kinder und Jugendliche in eine Traumwelt versetzt.

Sie kann alle möglichen Themen haben, beispielsweise die Vergangenheit die man mit der Gruppe erlebt hat, die Vorbereitung auf ein großes Ereignis, Natur, die 4 Jahreszeiten...

Im Hintergrund sollte man aufs Thema bezogene Meditationsmusik laufen lassen und den Text mit sanfter Stimme leise sprechen.

Die Teilnehmer liegen auf Decken oder Isomatten auf dem Boden und flach auf dem Rücken.

Sie atmen gleichmäßig und ruhig.

Erst dann fängt man an, die Geschichte vorzulesen oder zu erzählen. Dazu gibt es unter dem Stichwort "Phantasiereisen" viele Vorschläge im Internet!

Ein Beitrag von Felicia S.

13. Schokoladenmeditation

Jedes Kind erhält ein kleines Stück Schokolade, zuerst wird die Schokolade nur angeschaut welche Farbe, sanfter Glanz vielleicht ein Muster etc. dann gerochen, dann mit der Zungenspitze angeleckt, dann ein kleines Stückchen abbeißen und im Mund Schmelzen, den Geschmack überall hin verteilen und auf Geschmack und Gefühl im Mund achten. Sich vielleicht vorstellen es handelt sich um Zauberschokolade bei der man mit jedem Bissen ruhiger wird und gute Laune bekommt und so ganz langsam in gemüthlicher Position und ganz leise (evtl. Entspannungsmusik) die Schokolade genießen und sich verwöhnen.

**Wort-
und
Sprachspiele**

Wortspiele und Sprachspiele

In dieser Rubrik wurden einige Spiele zusammengestellt, die alle etwas mit Sprechen sowie Wortspielen zu tun haben. Das ein oder andere Spiel ist reine Konzentrationssache, oder es kommt auf die Schlagfertigkeit an.

1. Die sekundenschnelle Antwort

Die Gruppe steht im Kreis, in der Mitte der Gruppenleiter als Fragensteller. Die Frage muss von demjenigen, den er auswählt innerhalb von 2 Sekunden beantwortet werden. Natürlich kann das Spiel auch mit 2 Mannschaften gespielt werden. Punkte gibt es, wenn die Frage richtig beantwortet wurde. Keine Punkte gibt es, wenn die Antwort zwar richtig, aber zu spät kam, Minuspunkte gibt es, wer stammelt und stottert und die Antwort nicht wie „aus der Pistole geschossen“ kommt.

Welche Fragen sind möglich:

- wie heißt der derzeitige Außenminister?
- Wie viel Zehen hast du?
- Wie alt bist Du?
- Wie ist Dein Name?
- Wo ist Süden?
- Was ist die Wurzel aus 49?
- Was ist $7+7$?
- Welchen Monat haben wir gerade?
- Welchen Tag haben wir in 3 Tagen?
- Wie hieß der erste Bundespräsident der Bundesrepublik Deutschland?
- Welcher Buchstabe kommt nach dem W?
- Welcher Buchstabe kommt vor dem K?
- Wie ist der Name Deines Vaters?
- Welcher Tag kommt vor dem Donnerstag?
- Wie viel Personen sind im Raum?
- Wie viel Türen hat der Gruppenraum?
- Wo warst Du im letzten Urlaub?
- Wie alt bist Du in 12 Jahren?
- Welche Schuhgröße hast Du?
- Was ist schwerer? Ein Kilo Eisen, oder ein Kilo Bettfedern?

2. Tim mag ... Tim mag nicht ...

Der Gruppenleiter zählt auf, was tim mag und was er nicht mag. Die Gruppe muss herausfinden was der Trick an der Sache ist. Der Trick ist, dass Tim alles nicht mag, was mit keinen Doppelbuchstaben vorkommt und alles mag, wo doppelte Buchstaben im Wort direkt hintereinander (Sommer, Sonne, Kinn, Fahrrad, Roller, etc.) oder 2 gleiche Buchstaben im Wort enthalten sind (Telefon, Geldkarte, Fernseher) vorkommen.

3. Langer Satz

Die erste Person beginnt einen Satz mit einem Wort, der Nebensitzer wiederholt das Wort und fügt ein weiteres Wort an. Das geht so weiter bis mit der Zeit ein langer Satz entsteht, ohne dass Fehler gemacht werden.

Klaus: Ich

Peter: Ich würde

Uwe: Ich würde schon

Sascha: Ich würde schon immer

Jakob: Ich würde schon immer einmal

Jürgen: Ich würde schon immer einmal mit

Horst: Ich würde schon immer einmal mit meinem

Rene: Ich würde schon immer einmal mit meinem Fahrrad

Tim: Ich würde schon immer einmal mit meinem Fahrrad fliegen

Christian: Ich würde schon immer einmal mit meinem Fahrrad fliegen können.

4. Eine Ente - mit zwei Beinen - springt ins Wasser – plumps!

Der Satz „Eine Ente, mit 2 Beinen, springt ins Wasser, plumps!“ geht reihum, wobei jede Person nur einen Teil des Satzes sagt. Also: Person 1 sagt: „Eine Ente“, Person 2 fährt fort: „...mit 2 Beinen“, Person 3 macht weiter: „springt ins Wasser“, Person 4 sagt: „plumps!“. Dann macht Person 5 weiter: „Zwei Enten“, Person 6 sagt: „mit 4 Beinen“, Person 7 sagt: „springen ins Wasser“, Person 8 sagt: „plumps“, Person 9 sagt: „plumps!“. Bei jeder neuen Satzrunde erhöht sich also die Entenanzahl, und die Anzahl der Beine entsprechend und auch das Wort plumps geht entsprechend der Anzahl der Enten nach oben. Dabei darf das Wort „plumps“ nur von einer Person einmal genannt werden. Bei 10 Enten sagten 10 Mitspieler plumps nacheinander auf. Auf wie viel Enten bringt es die Gruppe, bis der erste Fehler gemacht wird?

5. Kämpfe um Aufmerksamkeit

2 Freiwillige bekommen ein Thema genannt. Nun müssen beide gleichzeitig den restlichen Gruppenmitgliedern 2 Minuten lang etwas über das Thema erzählen. Anschließend wird abgestimmt, welcher der 2 Freiwilligen den besseren, interessanteren Vortrag gehalten hat.

6. Zahnlos

Frage – Antwortspiele gibt es ja einige. Bei dieser Variante sind alle Fragen so zu beantworten, dass niemals die Zähne gezeigt werden dürfen und natürlich ist lachen auch verboten. Wer schafft es?

7. Fragen und Antworten

Ein Kind beginnt und darf eine Frage stellen und fügt noch einen Buchstaben hinzu „...aber ja nicht mit A“ (oder einer der anderen Selbstlaute E, I, O, U). Die Antwort darf also keinen Buchstaben „A“ enthalten. Z.B. auf die Frage: „Wo wohnst Du, aber hoffentlich nicht in „A“? Darf nicht geantwortet werden „Stuttgart“, weil darin ein „a“ vorkommt.

8. Fragen und Antworten 2

Auf eine Frage wird immer eine Antwort gegeben, die genau zu der Frage zuvor passt. Die wo dieses Spiel kennen sind gespannt wie lange die anderen brauchen, bis sie das System erkennen.

9. Kann die Gruppe auf 100 zählen?

Reihum wird bis auf 100 gezählt. Kommt eine Zahl dran, die durch 6 teilbar ist, oder ein 6 beinhaltet, dann wird dafür „ups“ gesagt. Alternativ wird die Zahl einfach übersprungen und die nächst höhere mögliche Zahl genannt. Wenn das Spiel auf Schnelligkeit gespielt wird wird es umso schwieriger. Noch schwieriger wird es wenn zum Beispiel alle durch 7 (4) teilbare Zahlen mit Ping, alle 6-erZahlen mit Pong versehen werden.

10. Hallo ich bin Anton aus Ansbach!

Jeder stellt sich vor mit Namen, Stadt, Geburtsort, Beruf, Name der Eltern usw. Jedoch müssen jeweils der Name, die Stadt, der Geburtsort, der Beruf und die Namen der Eltern mit demselben Buchstaben beginnen. Der erste, der sich vorstellt fängt mit A an, der nächste muss dann mit B fortsetzen usw. Eine Variante: Der nächste wiederholt zunächst die Angaben der oder des Vorredner(s). Hier empfiehlt es sich allerdings nur jeweils Namen und Stadt zu nennen. Wer durcheinander kommt muss ein Pfand abgeben.

11. Chef-Vize

Das absolute Lieblingsspiel unserer Gruppe und immer gut, wenn noch 5-10 Minuten zu überbrücken sind. Die erste Person ist Chef, die zweite Person ist Vize, die nachfolgenden Personen werden durchnummeriert. Alle schlagen im gleichen Rhythmus auf die Oberschenkel, klatschen anschließend in die Hände und zeigen mit der rechten Hand über die rechte Schulter (oder schnipsen) und nennen den eigenen Namen (Chef, oder die entsprechende Zahl), mit der anderen (linken) Hand anschließend ebenfalls zeigend über die linke Schulter und gleichzeitig die Nennung einer Nummer eines Mitspielers (Vize, oder eine Zahl eines Mitspielers). Der Angesprochene macht im selben Rhythmus weiter. Wer durcheinander kommt muss ans Ende sitzen. Alle rücken dann auf die leer gewordene Position um eine Stelle auf. Jeder erhält dann natürlich auch eine neue Positionsnummer und muss sich den neuen Namen/Nummer merken. Wer dreimal ans Ende muss bekommt einen Spitznamen, den die anderen anstatt der Nummer dann aufrufen müssen.

12. Alphabetisches Gedächtnis

Die erste Person fängt an. Ich nehme auf das Ferienlager eine Angel mit. Die nächste Person wiederholt diesen Satz und fügt einen weiteren Gegenstand mit dem nächsten Buchstaben im Alphabet dazu. Ich nehme auf das Ferienlager eine Angel mit und

einen Bogen. Das Spiel geht so weiter. Ausscheiden muss diejenige Person, die durcheinander kommt oder vergessen hat, was zuvor alles mitgenommen wurde.

13. Menschenmemory

Zuerst gehen 2 Personen aus dem Raum, die später gegeneinander Memory spielen. Wenn das geschehen ist finden sich die anderen in Paaren zusammen, am Besten wenn immer zwei zusammen gehen, von denen man es nicht erwarten würde, weil sie sonst normalerweise nicht "zusammenkleben". Dann wird ein Thema ausgedeutet, z.B. Farben, Tiere, Stars usw... Die Paare denken sich zum Thema passend etwas aus wie die Farbe blau, das Tier: Bär oder den Star Robin Hood. Dann verteilt man sich bunt gemischt im ganzen Raum und die beiden vor der Tür werden wieder hereingeholt. Nun fängt einer an und geht zur ersten Person und tippt ihr auf die Schulter, diese Person muss dann ihre Farbe, Tier, Star sagen. Nun werden nacheinander wie beim Memory die Pärchen im Raum gesucht. Gewonnen hat natürlich der, der am Ende die meisten Pärchen gefunden hat.

Will man das Spiel erschweren kann man es zum Beispiel mit sich reimenden Wörtern spielen ein Pärchen hat Laus, ein anderes Maus, Haus, raus, saus, paus, klaus usw oder mit gesummt/gepiffenen Liedern. Am schwersten ist das Thema Vor- und Nachnamen, d.h. der Name Angela Merkel, einer nimmt Angela der andere Merkel und die Spieler müssen die Vor- und Nachnamen zusammensuchen.
Zugesendet von S.Merkl

14. Weiterrücken

Alle sitzen im Stuhlkreis - ein Stuhl ist leer. Ein kurzer Satz wird zum Tagesthema passend gewählt z.B.: "Ich gehe zur Faschingsparty mit.....". Der Spieler rechts vom leeren Stuhl beginnt mit dem ersten Wort und rückt während des Sprechens einen Stuhl weiter. Der Spieler, der das Wort "mit" spricht, darf sich einen Teilnehmer aus der Runde auf den leeren Stuhl wünschen. Der Gewünschte muss sich beeilen, da er sonst von seinen Nachbarn am Platzwechsel gehindert wird.
Zugesendet von Franz H. aus Österreich

15. ABC - Variante

Die Spieler sitzen in einer Runde. Einer fängt einen Satz mit A an. Der zweite muss einen passenden Satz mit B sagen, der Dritte einen Satz mit C, bis das Alphabet durch ist. Die Sätze müssen immer passend zum vorherigen Satz sein. z.B. "Auf los geht's los!" - "Brauchst du mich auch zum Spielen" - "Cäsar hätte bestimmt mitgespielt, also spiel auch mit" - "Du brauchst grad zu reden" - usw.

Spiele mit Papier, Bleistift und Würfel

Gefüllte Leberwurst

Alter: ab acht

Material: Papier, Schreibstifte

Dieses Spiel ist auch unter dem Namen „Gefüllte Kalbsbrust“ bekannt.

Man wählt ein längeres Wort, das möglichst kein C enthält. Dieses Wort wird zunächst von oben nach unten in einigem Abstand von unten nach oben geschrieben.

Nun heißt es die Abstände mit Hauptwörtern zu füllen, die mit dem jeweils schon dastehenden Anfangsbuchstaben beginnen und mit dem Endbuchstaben enden.

Wer damit als erster fertig ist ruft „Stopp“! Nun darf niemand mehr weiterschreiben. Dann geht es ans Vorlesen. Jedes Wort das nur einer geschrieben hat, bringt fünf Pluspunkte, gleiche Wörter werden gestrichen. Sieger ist, wer die meisten Punkte hat. Bei mehreren Runden werden die Punkte addiert.

Das Spiel kann auch gut mit kleineren Mannschaften gespielt werden.

Beispiel:

K	Karton	N
I	Idee	E
N	Netzhaut	T
D	Donner	R
E	Erika	A
R	Rang	G
G	Gangster	R
A	Asche	E
R	Rand	D
T	Ton	N
E	Ei	I
N	Nagellack	K

Wortzerhacker

Alter: ab neun

Material: Papier, Stifte

Die Runde denkt sich ein möglichst langes, aber doch vernünftiges Wort aus, etwa wie KONGRESSBERICHTERSTATTER. Jeder schreibt es sich auf und versucht nun, diesen Bandwurm an geeigneter Stelle so zu zerhacken, das neue Wörter dabei entstehen. Die Reihenfolge der Buchstaben darf dabei nicht verändert werden. In dem Beispiel sind folgende kürzere Wörter enthalten:

KONGRESS, BERICHT, ERICH, RICHTER, ICH, ER, STATT, TAT.

Wer die meisten Wörter gefunden hat, ist Sieger und darf ein neues Wort vorschlagen.

Neue Wörter

Das Spiel ist eine Variation von Wortzerhacker.

Dabei geht es darum aus dem langen Wort möglichst viele neue Wörter zu bilden. Auf die Buchstabenreihenfolge ist dabei nicht zu achten.

Beispiel: Schneewittchen – Stein, Schwein, Schein, Wein, Eis, Tee, Ei, Sehne,.....

Kaskade

Schwierigkeitsgrad: 3

Material: Papier, Stifte

Zu Beginn müssen sich die Spieler auf ein gemeinsames, nicht allzu langes Wort einigen.

Vier oder fünf Buchstaben sind gut geeignet, wie z.B. HUND.

Jeder Spieler schreibt dieses Startwort ganz oben auf seinen Zettel. Dann beginnt die Kaskade zu springen, indem in die Zeile darunter ein Wort geschrieben wird, bei dem einer der Buchstaben durch einen beliebigen neuen ersetzt wird. Dabei darf auch die Reihenfolge der Buchstaben neu arrangiert werden. Zur Zeile darunter wird dann ein nächster Buchstabe getauscht und die Reihenfolge bei Bedarf wieder geschüttelt. So springt die Kaskade Zeile um Zeile weiter, bis sich der Springbrunnen im Kopf erschöpft. Selbstverständlich darf jedes Wort in der Kaskade nur einmal erklingen.

HUND, HAND, WAND, WIND, NEID, DIEB, BEIL, LEIM, REIM, REIS, SIEB, BLEI, BALI, LAIB,....

Es empfiehlt sich eine Denkzeit festzulegen und dann die Anzahl der gefundenen Wörter zu zählen oder aber eine Strecke von 30 oder vierzig Gedankensprüngen vorzugeben, so das der erste der diese Grenze erreicht hat, der Sieger ist.

Stadt-Land-Fluß Varianten:

Kreuzwörter

Alter: ab neun

Material: Papier, Schreibstifte

Jeder schreibt auf seinen Zettel am linken Rand untereinander die Rubriken, auf die man sich vorher verständigt hat (z.B. Tier, Pflanze, Stadt, Land).

Danach einigt man sich auf ein kurzes Wort, in dem kein Buchstabe zweimal vorkommt, wie z.B. Nudel oder Kamin. Das Wort wird lang auseinandergezogen an den oberen Rand geschrieben. Unter jedem Buchstaben müssen nun für jede Rubrik passende Bezeichnungen gefunden werden.

Sobald der erste die Lücken gefüllt hat, ruft er Halt, und es wird verglichen. Für Wörter, die andere auch haben, gibt es fünf Punkte, für konkurrenzlose Wörter zehn Punkte.

	N	U	D	E	L
Tier	Nashorn	Uhu	Dachs	Esel	
Pflanze		Ulme	Dattelbaum	Erika	Lilie

Inventur

Schwierigkeitsgrad: 3

Material: Papier, Stifte

Hierbei einigen sich die Mitspieler nur auf einen Oberbegriff, wie etwa Städte, Vornamen oder Pflanzen. Jeder muss dann so schnell wie möglich für jeden Buchstaben im Alphabet ein passendes Wort aufschreiben. Auf die Buchstaben „C“, „X“, „Y“, und eventuell auch „J“ sollte man dabei verzichten.

Wer mit der Inventur fertig ist, beendet die Runde. Mehrfach notierte Begriffe werden beim vergleichen rausgestrichen. Für jedes dann verbleibende Wort bekommt man einen Punkt.

Skandalgeschichte

Alter: ab acht

Material: Papier, Stifte

Für die Skandalgeschichte wird folgende Gliederung auf einem Bogen Papier aufgeschrieben:

1. Es treffen sich (weiblich):
2. und (männlich):
3. Wo:
4. Wann:
5. Was bringen sie mit:
6. Was bringt er mit:
7. Was hat sie an:
8. Was hat er an:
9. Was sagt sie zu ihm:
10. Was sagt er zu ihr:
11. Was wird aus beiden:
12. Was sagen die Leute dazu:

Der erste Spieler bekommt nun das Blatt und schreibt eine Antwort für den ersten Punkt der Gliederung auf. Damit der nächste Autor den Anfang nicht sehen kann, wird das Geschriebene nach hinten gefaltet. So wandert das Blatt reihum, und jeder fügt eine Teil zu der Geschichte hinzu. Am Ende wird dann alles vorgelesen – was sich etwa so anhören kann : Es treffen sich Marilyn Monroe und Ronald Reagan in einem Atombunker am Tag danach. Sie hat eine Schokoladen Micky-Maus und eine Zahnbürste, er ein ferngelenktes intergalaktisches Superraumschiff mit Ionenantrieb. Sie trägt einen Baumwollpyjama mit rosa Punkten, er hat gar nichts an. Sie sagt zu ihm: „Schatz, hol mir die Sterne vom Himmel“. Er sagt zu ihr: „Noch ist nicht aller Tage Abend“. Beide gehen in einen Film von Woody Allen. Die Leute sagen, so weit hätte es nicht kommen dürfen.

Schnecke

Alter: ab sechs

Material: Papier, Stift, Spielstein, einen Würfel

Auf einem Bogen Papier wird eine Schnecke gemalt und mit Querstrichen in möglichst regelmäßige Abschnitte geteilt. Jeder Spieler bekommt einen Spielstein zum Setzen.

Es wird mit einem Würfel gespielt, die Runde geht im Uhrzeigersinn.

Jeder würfelt einmal und setzt seinen Spielstein auf den Querstrich, der der Augenzahl seines Wurfes entspricht. Wirft er also eine vier, so setzt er auf den vierten Strich. Es wird außen an der Schnecke begonnen und nach innen vorgerückt. Jeder setzt, wenn er an der Reihe ist, so weit weiter vor, wie es seinem Wurf entspricht.

Nun wird es aber schon bald ärgerlich. Kommt nämlich einer mit seinem Stein auf einen Strich, der schon von einem anderen besetzt ist, so muss der neu Angekommene wieder zum Start zurück, er muss von vorne anfangen.

Es kommt darauf an, als erster den letzten Strich der Schnecke zu erreichen, und das ganz genau. Ist einer dann beispielsweise noch drei Striche vom Ziel entfernt und würfelt eine fünf, so muss er drei Striche vor und dann wieder zwei Striche zurück marschieren. Bei diesem

Endkampf kann es einem also noch passieren, unmittelbar vor dem Sieg wieder zurück zum Anfang zu müssen.

Sonntagsmaler

Alter: ab sieben

Material: Papier, Bleistifte oder Tafel und Kreide

Es werden zwei Mannschaften gebildet, in jeweils abwechselnd reihum einen Maler stellen. Dem Maler wird von der Spielleitung ein Begriff vorgegeben, den er dann mit einer Zeichnung darzustellen versucht. Seine Mannschaft sieht zu und versucht den Begriff zu erraten. Man kann die Ratezeit zeitlich eingrenzen. Danach ist die andere Mannschaft dran, den gemalten Begriff zu erraten. Für jeden erkannten Begriff gibt es einen Punkt, wobei das Spiel auch ohne Punkteverteilung gespielt werden kann.

Natürlich macht das Spiel um so mehr Spaß, je ausgefallener die Begriffe sind. Eine Zeichnung anzufertigen, damit BAUM erraten wird, ist nicht besonders aufregend, aber wie steht es mit SAUERBRATEN, FEIERABEND oder SONDERMÜLL? Sehr gut eignen sich auch Sprichwörter zum raten, wie z.B. DIE KIRCHE IM DORF LASSEN, VIELE KÖCHE VERDERBEN DEN BREI.

Die Begriffe sollten vorbereitet sein. Wenn man die Begriffe vorher auf einzelne Zettel schreibt, können diese auch wie Lose aus einem Gefäß vom jeweiligen Maler gezogen werden.

Dicke Eier – dünne Eier

Alter: ab neun

Material: Würfelbecher, sechs Würfel, kleine Bonbons

Jeder Mitspieler erhält als Einsatz drei kleine Bonbons oder ähnliches.

Der erste beginnt damit alle sechs Würfel mit dem Becher zu würfeln. Dabei darf kein Würfel herausfallen. Bevor er den Becher hebt, muss er sich für „dicke Eier“ oder für „dünne Eier“ entscheiden. Dicke Eier sind Sechsen, dünne Eier sind Einser. Hat er sich für dicke Eier entschieden, darf er nachdem er den Becher gehoben hat, alle gefallenen Sechser beiseite legen. Hat er keine Sechsen, nimmt er den Würfel mit der höchsten Augenzahl heraus und merkt sich die Differenz zu sechs. Danach würfelt er mit den restlichen Würfeln weiter, legt die Sechser heraus oder wenn keine sechs gefallen ist, den höchsten Würfel und zählt die Differenz zu etwaigen früheren Punkten hinzu. Es muss solange gewürfelt werden, bis alle sechs Würfel beiseite gelegt sind. Bei jedem Wurf muss jedoch mindestens ein Würfel herausgenommen werden, es können aber auch mehrere sein. Das heißt jeder Spieler hat maximal sechs Würfel.

Beispiel: Beim ersten Wurf fällt keine Sechsen, nur eine Fünf. Sie wird herausgenommen und man zählt für sich einen Punkt (Differenz von Fünf zu Sechs). Beim zweiten Wurf fallen zwei Sechser, beide werden beiseite gelegt, es bleibt bei einem Punkt. Im dritten Wurf ist eine Vier die höchste Augenzahl. Dadurch werden zwei Punkte zum ersten Punkt addiert. Mit einer Fünf im vierten Wurf erhöht sich die Punktzahl auf vier. Der letzte Wurf ergibt eine Drei und führt somit zu einer Gesamtpunktzahl von sieben.

Die Punktzahl des ersten Spielers muss nun von den folgenden Mitspielern unterboten werden, und zwar ebenfalls auf der Jagd nach dicken Eiern. Wer in der Runde dann die niedrigste Punktzahl hat, legt einen Bonbon in die Tischmitte. Derjenige beginnt auch die zweite Runde. Er kann sich dabei auch für dünne Eier entscheiden, legt dann Einser heraus oder die nächsthöhere Augenzahl und addiert die Differenz zu Eins.

Hat einer alle Bonbons abgelegt, darf er fortan bei jedem weiteren Rundensieg einen Bonbon aus der Mitte nehmen und entgeltlich behalten.

Macke

Alter: ab neun

Material: Papier, Stift, fünf Würfel, Würfelbecher

Das Ziel dieses Würfelspieles besteht darin möglichst viele Punkte zu erwürfeln und möglichst selten seine Punkte zu verlieren. Sollte einem das jedoch passieren hat man eine Macke. Der Spieler mit den meisten Macken ist am Ende zwar nicht der Gewinner, aber zu mindestens Mackenkönig bzw. Mackenkönigen.

Punkte gibt es für die Eins, nämlich 100 Punkte und die Fünf zählt 50 Punkte. Alle anderen Zahlen in einfacher Ausführung pro Wurf zählen nichts. Werden von einer Zahl in einem Wurf drei gleiche (z.B. drei mal die Vier) gewürfelt, zählt das die einfache Augenzahl mal 100 (also bei dem Beispiel 400 Punkte). Drei Fünfen zählen 500 Punkte und drei Einsen sind 1.000 Punkte. Für eine Strasse, die bei einem Wurf gewürfelt wird erhält man 700 Punkte.

Der erste Spieler würfelt alle seine Würfel und zählt seine Punkte. Er muss mindestens einen Würfel herausnehmen können und das müssen Würfel sein, die Punkte machen. Er hat

vielleicht in seinem ersten Wurf eine Eins, der Rest ist eine Drei, zwei Vieren und eine sechs. Der Spieler muss also die Eins beiseite legen, sich dafür hundert Punkte merken. Er hat nach jedem Wurf die Wahl sein Spiel zu beenden und die erworbenen Punkte gutschreiben zu lassen oder die restlichen Würfel wieder in den Becher packen und erneut würfeln.

Der zweite Wurf bringt drei Sechsen und eine Zwei. Die drei Sechsen kann er beiseite legen, 600 Punkte zu seinen bereits vorhandenen 100 Punkten addieren. Er kann sein Spiel nun wiederum beenden oder sein Glück mit dem letzten verbliebenen Würfel im dritten Wurf versuchen. Da man aber immer einen Würfel der Punkte zählt beiseite legen muss, müsste der Würfel eine Eins oder eine Fünf bringen. Erscheint eine andere Zahl sind alle in diesen Spielzug erworbenen Punkte (700 Punkte) verloren und es wird ein Strich für den Spieler vermerkt – eine Macke. Danach versucht der nächste Spieler sein Glück.

Eine besondere Situation ist das Würfeln mit Anschluss. Bleiben wir bei unserem Beispiel, so würde das bedeuten, das der Spieler bei seinem dritten Wurf tatsächlich eine Eins würfelt. Das würde seinen Punktestand auf 800 Punkte erhöhen. Er kann nun aber nicht seinen Spielzug beenden, sondern muss vielmehr wieder alle Würfel in den Becher packen und erneut würfeln und hoffen, das er Punkte erwürfelt. Der Spielzug kann nur mit mindestens noch einem Würfel im Becher beendet werden.

Zu Beginn des Spiels sollte man sich eine Zahl ausmachen, bis zu der gespielt wird (50.000/100.000). Derjenige der als erstes diese Punktzahl erreicht ist der Gewinner, und der Mackenkönig wird ermittelt.

Spiele für Zwei

Käsekästchen

Zwei Spieler

Alter: ab sechs

Material: kariertes Papier, Stifte

Auf einem Blatt wird ein Spielfeld von 10 mal 10 Kästchen abgegrenzt. Jeder bekommt einen Stift in einer anderen Farbe, dann kann es losgehen.

Abwechselnd darf jeder in seiner Farbe eine Seitenlinie eines beliebigen Kästchens nachziehen. Wem es gelingt ein Kästchen mit vier Strichen in eigener Farbe zu schließen, setzt sein Zeichen hinein, ein Kreuz oder einen Kreis. Der andere wird natürlich versuchen, das vorausschauend zu verhindern, indem er rechtzeitig seinen andersfarbigen Strich anbringt. Gespielt wird, bis niemand mehr in der Lage ist ein Kästchen zu schließen.

Sieger ist, wer mehr Zeichen setzen konnte als der Gegner.

Man kann das Spiel ohne die Randkästchen spielen oder mit. In dem Fall werden dann nur drei Striche benötigt, um ein Kästchen zu schließen.

Schiffe versenken

Zwei Spieler

Alter: ab neun

Material: kariertes Papier, Bleistifte

Jeder grenzt auf kariertem Papier eine „Wasserfläche“ von 10 mal 10 Karos ab. Die senkrechten Reihen werden mit A bis K bezeichnet, die waagerechten mit 1 bis 10. Daneben malt man sich dasselbe noch einmal.

Verdeckt, so dass der andere nicht sieht, zeichnet sich jeder in das eine Spielfeld seine Flotte: 1 Flugzeugträger (4 Karos), 2 Schlachtschiffe (je 3 Karos), 3 Kreuzer (je 2 Karos) und 4 U-Boote (je 1 Karo). Die Schiffe dürfen sich nirgends berühren, auch nicht an den Ecken.

Jetzt beginnt die Schlacht. Einer feuert einen Schuss ab und benennt das gegnerische Feld, in dem die Granate einschlagen soll, zum Beispiel: F 4. Er markiert sich zugleich das Feld in seinem zweiten Quadrat. Der Gegner meldet nun „Schlachtschiff angeschossen“, wenn in F4 ein solches liegt, oder „Wasser“, wenn F4 frei ist. Bei Treffern darf der Schütze weiterschießen, bei „Wasser“ kommt der Gegner dran. Sind alle Kästchen eines Schiffes getroffen, wird „Schiff versenkt“ gemeldet.

**Reflexion/
Ideen zur
Reflexion**

Die ideale Gruppe

Ort
In einem Raum oder im Freien
Dauer
20-40 Minuten

Eignung
Für Gruppen von 8-18 Personen ab 14 Jahre
Hilfsmittel
Stifte, Papier, evtl. Wandzeitung

Einsatzmöglichkeiten

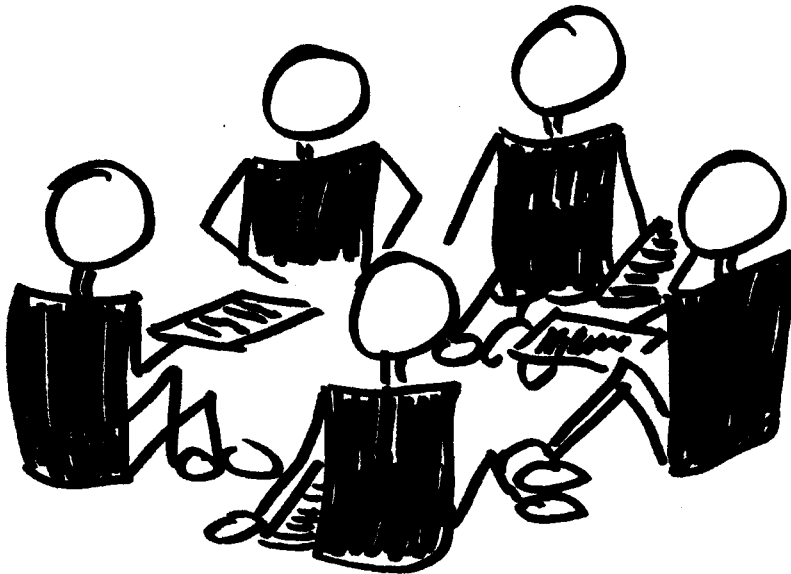
Kürzere oder längere Zwischenbilanz

Alle Gruppenteilnehmer werden aufgefordert, die zurückliegende Aktivität, die zurückliegenden Tage oder die zurückliegende Zeit noch einmal an sich vorbeiziehen zu lassen. Manches ist gut gelaufen, anderes weniger. Jeder soll sich nun vorstellen, statt der tatsächlichen Gruppe würde er all dies mit einer idealen Gruppe erleben. Eine Gruppe, die jeder sich selbst erwünschen und erträumen kann.

Wie hätte die Gruppe sich verhalten?

Was hätte sie anders gemacht?

Die Einfälle dazu werden gesammelt und schriftlich festgehalten (auf einzelnen Blättern oder auf einer Wandzeitung). Anschließend kann die Gruppe darüber diskutieren, welche dieser Ideen bzgl. der idealen Gruppe sie tatsächlich umsetzen kann bzw. will. Sie sollte sich dabei auf maximal drei Vorhaben konzentrieren und die Konsequenzen dieser Vorhaben möglichst konkret auf der Verhaltensebene diskutieren.



Punkteblick

Eignung
Für Gruppen von 8-18 Personen ab 14 Jahre

Einsatzmöglichkeiten

Kurzauswertung

Nach einer Aktivität finden sich die Teilnehmer im Kreis zusammen. Der Leiter stellt einige Fragen zur Einschätzung des soeben gemeinsam Erlebten. Denkbare Fragen sind u. a.:

- Wie wohl habe ich mich in der Gruppe gefühlt?
- Wie gut schätze ich unsere Zusammenarbeit ein?
- Wie stark habe ich zum Gelingen der Aufgabe beigetragen?
- Wie zufrieden bin ich mit der Art und Weise, wie Entscheidungen getroffen werden?

Alle Teilnehmer schließen daraufhin die Augen und zeigen mit ihren Fingern ihre Einschätzung an. Z. B. würden 10 Finger

bedeuten, dass sich jemand 100%ig wohl in der Gruppe gefühlt hat, überhaupt kein Finger wäre das Zeichen dafür, dass er kurz davor steht, nach Hause zu fahren.

Erst wenn alle ihre Entscheidungen getroffen haben, gibt der Leiter ein Zeichen, dass die Augen wieder geöffnet werden können. Dann können sich alle umschauen, wie die anderen über die jeweilige Frage denken, und ihre eigene Einschätzung in einer kurzen Runde erläutern.

Kommentar

Neben der unkomplizierten Durchführbarkeit und der Anknüpfung an vertrauten Bewertungssystemen liegt ein zentraler Vorteil der Methode darin, dass jeder ein Minimum an eigener Position zeigen muss, ohne sich am Meinungsbild der anderen orientieren zu können bzw. zu müssen.



Der Wigwambau

Ort

Auf einer großen Wiese

Dauer

90-120 Minuten

Eignung

Für Gruppen von 8-13 Personen ab 14 Jahre

Hilfsmittel

Ein großes Wigwam (Gruppenzelt), bestehend aus Zeltplane, Boden, zentraler Stange und Rippen.
Einrichtungsgegenstände z. B. Decken und Kissen, Schlafsäcke, Matten, Rucksäcke, ausgeblendet, bemalte Steine

Beschreibung der Aktion

Die Gruppe muss unter erschwerten Bedingungen – nämlich blind – ihr Zelt aufbauen. Als Szenario bietet sich dazu die Welt der Indianer an: Die Gruppe kommt bei Nacht und Nebel zu ihrem Lagerplatz zurück, auf dem sich weit verstreut die Ausrüstung für das Wigwam befindet.

Vorher hat sie jedoch – noch sehend, aber an einem anderen Ort – Zeit, eine Strategie zu entwickeln, um mit dieser schwierigen Situation fertig zu werden. Sie erhält eine Reihe von Steinen, auf denen die anzutreffenden Ausrüstungsgegenstände in verschlüsselter Form bezeichnet werden (z. B. Wigwam für Zeltplane, großes Fell für Zeltboden, kleine Felle für Decken oder Schlafsäcke usw.).

Zu jeder Gruppe von Gegenständen werden später ein oder mehrere Teilnehmer blind hingeführt. Die Aufgabe ist gelöst, wenn es der Gruppe gelingt, das Zelt stabil aufzubauen, alle Einrichtungsgegenstände darin geordnet unterzubringen und sich schließlich gemeinsam im Zeltinneren zu versammeln. Das Spiel ist in dem Moment beendet, in dem der erste Teilnehmer seine Augenbinde abnimmt.

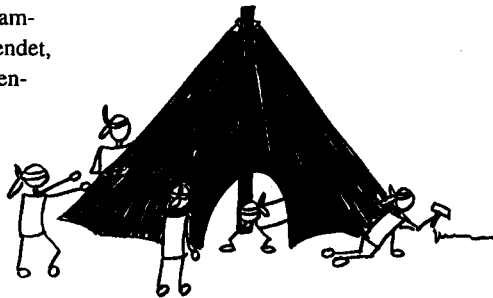
Variante

Die Aufgabe kann auch ohne Einkleidung präsentiert werden, besonders dann, wenn ohnehin abends Zelte aufgebaut werden müssen, oder im Rahmen der Vorbereitungen für eine richtige „Expedition“.

Kommentar

Der blinde Zeltaufbau ist anspruchsvoller als es zunächst erscheinen mag. Drei Themen lassen sich angesichts dieser Aktion gut bearbeiten:

- Die Bedeutung einer guten Planung.
- Kommunikation in Krisensituationen, denn selbst bei bester Planung tauchen Situationen auf, in der Absprachen flexibel verändert, erweitert oder neu getroffen werden müssen.
- Individueller Umgang mit stressigen Leistungssituationen:
Tendenzen zur Aufgabe, zum Blinzeln und andere Verarbeitungsmuster.



Das Wese...

Ort

Vorzugsweise in einem Raum

Dauer

45-60 Minuten

Eignung

Für Gruppen von 10-12 Personen

ab 14 Jahre

Hilfsmittel

Papier, Stifte, Wandzeitung

Einsatzmöglichkeiten

Klarheit über gemeinsame Ziele für den Gruppenprozess

Die Aufgabe besteht aus zwei Phasen.

Teil 1:

Die Gruppe sammelt Einfälle für Verhaltensweisen bzw. Eigenschaften, die die Teilnehmer für wichtig halten, und die sie in der Gruppe gemeinsam verwirklichen wollen (z. B. gemeinsame Entscheidungsfindung, Rücksichtnahme auf Schwächen, voller Einsatz, gegenseitiges Zuhören usw.). Aus dieser Liste sollen dann 3-5 Qualitäten ausgewählt werden, die die Gruppe für den gemeinsamen Prozess für besonders wichtig hält.

Teil 2:

Aus der Welt der Lebewesen heraus soll ein Symbol gefunden werden, welches die angestrebten Ziele der Gruppe besonders gut abbildet und anschaulich macht. Denkbare Symbole sind Tiere, Tiergesellschaften, besondere Situationen (Metamorphose, Wanderung), Pflanzen, evtl. auch Fabelwesen. Das Symbol soll der Gruppe im weiteren Verlauf dazu dienen, sich an die vereinbarten Ziele zu erinnern.

Variante A

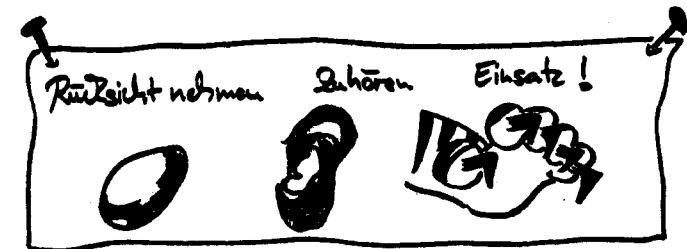
Das Symbol kann auch aus dem Bereich menschlicher Gesellschaften, Lebensformen und Aktivitäten genommen werden (z. B. Indianer, Ritter, Partisanen, Seefahrer usw.).

Variante B

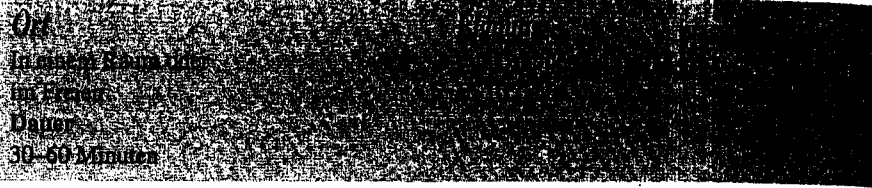
Eine etwas einfachere Aufgabe ist es, für die Gruppe einen Namen zu finden, der die angestrebten Ziele zum Ausdruck bringen soll.

Kommentar

Diese Aufgabe steht idealerweise relativ am Anfang des Gruppenprozesses, so dass durch das Ergebnis ein Bezugspunkt entsteht, auf den im Laufe des Prozesses immer wieder zurückgegriffen werden kann. Andererseits müssen die Teilnehmer schon ein paar einführende Kurserfahrungen gemacht haben, um eine ungefähre Idee davon zu bekommen, welche Herausforderungen auf sie zukommen werden.



Wie war's?

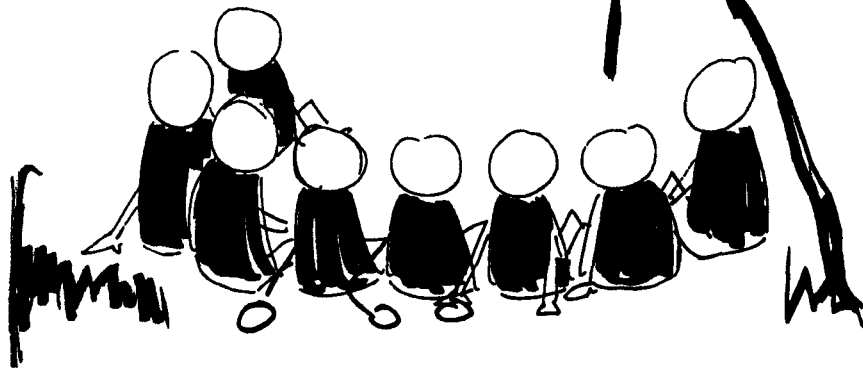


Einsatzmöglichkeiten

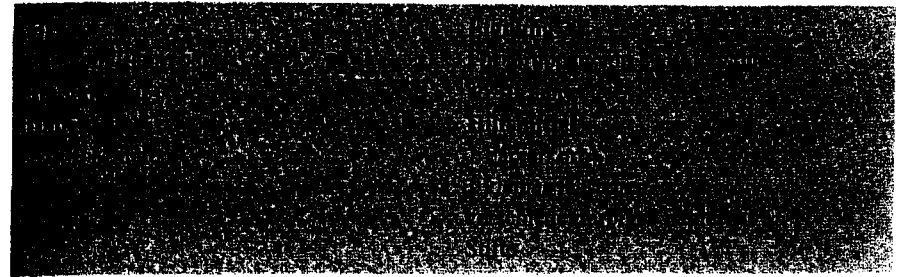
Zwischenbilanz und Abschlussauswertung

Die Auswertung findet in drei Gesprächsrunden statt. In der ersten Runde beantwortet einer nach dem anderen die Frage, was ihm überhaupt nicht gefallen hat bzw. was seiner Meinung nach schlecht gelaufen ist. In der zweiten Runde wird reihum die Frage beantwortet: „Was hat gut geklappt“ oder „Was hat mir gut getan“.

In den beiden ersten Durchgängen soll auf Rückfragen, Kommentare oder Stellungnahmen verzichtet werden. In der dritten Runde besteht dann die Möglichkeit, dass jeder zu den seiner Ansicht nach wichtigen angesprochenen Themen Bemerkungen machen, Fragen stellen oder Stellung nehmen kann. Bei jedem einzelnen der nun angesprochenen Themen sollte sich die Gruppe auch Zeit zur Diskussion darüber nehmen.



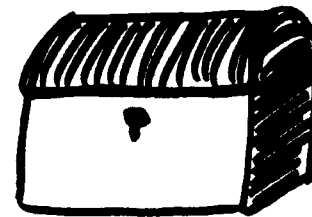
Papierkorb und Schatzkästlein



Einsatzmöglichkeiten

Zwischenbilanz

Der Leiter präsentiert der versammelten Gruppe zwei wertvolle Gegenstände; den Papierkorb, in dem man alles Unangenehme und Ärgerliche, was so passiert ist, hineinwerfen kann, und das Schatzkästlein, in dem alle schönen Eindrücke und Erinnerungen aufbewahrt werden können. Nacheinander können die Teilnehmer dann angenehme und unangenehme Aspekte des gemeinsam Erlebten benennen. Diese werden vom Leiter jeweils auf einem Zettel festgehalten und in den Papierkorb geschmissen bzw. ins Schatzkästlein gelegt. Anschließend werden die Inhalte der beiden Behälter getrennt voneinander noch einmal vorgelesen und die Gruppe kann sich darüber unterhalten, wie künftig solcher Müll vermieden, die Schätze jedoch gehegt bzw. weitere gesammelt werden können.



Papierkorb und Schatzkästchen werden von der Gruppe oder vom Leiter sorgfältig aufbewahrt und können zu einem späteren Zeitpunkt wieder hervorgeholt werden, um zu besprechen, was aus den Vorsätzen geworden ist.

Kommentar

Diese relativ freie Form der Rückmeldung gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, sowohl Rückmeldung untereinander und zum Gruppenprozess zu geben, als auch Kritik am Leitungsverhalten und am Programm zu äußern.



Reflexionsmethoden

Erlebnispädagogik mit all ihren Interaktionsspielen ist nur halb so effektiv, wenn nicht im Anschluss an die Erfahrung eine Form gefunden werden kann, das eben Erlebte in Beziehung zum eigenen Leben und Alltag zu setzen. Durch Reflexion wird aus dem Erlebten Gelerntes. Durch Übung und Training wird aus Gelerntem Können.

Die in diesem Kapitel vorgestellten Übungen sollen den Einstieg in die Reflexion erleichtern. Darüber hinaus werden einige Anregungen gegeben, wie Reflexionsrunden auch ohne Worte durchgeführt werden können. Schnelle Reflexionshilfen sind Blitzlichttrunden und Spontanfragen wie: „Wenn du genau in diesem Augenblick ein Lebensmittel (Tier, Pflanze, Gebäude, Maschine,...) wärst, was bist du dann?“ Oder: „Mache ein Gesicht, das deinen jetzigen Gemütszustand verdeutlicht.“ Auch mit der Daumenabstimmung kann schnell ein Stimmungsbild der Gruppe abgefragt werden.

Die sieben Sinne

Gruppengröße: beliebig

Material: Papier und Stifte

Ort: drinnen wie draußen

Alle TeilnehmerInnen suchen sich einen bequemen Platz und erhalten Stift und Papier. Sie werden aufgefordert die vorangegangene Übung anhand folgender Fragen zu reflektieren:

Beschreibe

- 7 Sachen, die du gesehen,
- 6 Sachen, die du berührt,
- 5 Dinge, die du gehört,
- 4 Sachen, die du geschmeckt,
- 3 Sachen, die du gerochen,
- 2 Sachen, die du gedacht und
- 1 Sache, die du gefühlt hast.

Anschließend werden die unterschiedlichen Antworten verglichen.

Das Plus-Delta-Modell

Gruppengröße: beliebig

Material: 3 große Blatt Papier DIN-A1 und Stifte für alle

Ort: Raum mit Tischen

Diese Auswertungsmethode eignet sich sehr gut, um das gegenseitige Feedback in Gruppen zu vertiefen.



Es werden drei große Bögen Papier benötigt:

- Auf den ersten Bogen werden alle Beobachtungen geschrieben, die positiv verlaufen sind und einer Wertschätzung würdig sind. Dies kann die Gruppe im Allgemeinen oder das Tagesgeschehen betreffen. Es können aber auch zu den einzelnen TeilnehmerInnen entsprechende Beobachtungen gesammelt werden. In diesem Fall ist allerdings darauf zu achten, dass niemand übergangen wird.
- Auf dem zweiten Blatt werden nicht einfach die negativen Eindrücke aufgelistet, sondern das Delta steht für Veränderung: Welche Möglichkeiten gibt es, etwas anders zu machen. Wo liegt der Bereich des Experimentierens? Wo liegen Bereiche außerhalb der Komfortzone? Wo gibt es Entwicklungspotenzial?
- Auf dem dritten Bogen sollen schließlich konkrete Ideen und Verhaltensweisen gesammelt werden, die zur Umsetzung der Veränderung beitragen oder zumindest helfen, die erwünschte Veränderung zu erreichen.

Hinweis Die Erfahrung zeigt, dass Gruppen, die sich noch nicht so gut kennen, vor allem den ersten Bogen ausfüllen und die beiden anderen leer lassen. Gerade dann sollte über Art und Ziel von Feedback diskutiert werden. Oft führt dies zu einer intensiven Diskussion darüber, ob Menschen durch Vermeiden von ehrlichem Feedback unterstützt oder behindert werden.

Koordinatensystem

Gruppengröße: beliebig

Material: Papier und Stifte für alle, 1 großes Blatt (DIN-A2)

Ort: überall

Diese Übung lässt sich sowohl einzeln als auch mit der gesamten Gruppe durchführen.

Es geht darum eine Verlaufskurve über den vergangenen Prozess zu zeichnen. Dazu bringen alle TeilnehmerInnen ein Koordinatensystem auf ihr Papier.

Auf der waagrechten Achse sollen wichtige Stationen des vergangenen Prozesses eingetragen werden: z. B. Start, Kennenlernen, Vertrauensfall, Abschied ...

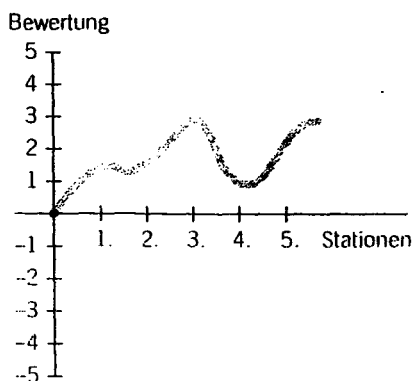
Auf der senkrechten Achse wird eine Skala von -5 bis +5 eingezeichnet. Je nach Fragestellung kann die Spielleitung die Selbsteinschätzung der TeilnehmerInnen anregen:

- Wie zufrieden / unzufrieden hast du dich im Verlauf des Programms gefühlt?
- Wie stark hast du dich im Gruppenprozess beteiligt gefühlt?
- Wie sehr hast du an deinen eigenen Zielen gearbeitet?
- Wo hast du etwas gelernt?
- Wie beurteilst du eure Zusammenarbeit im Verlauf des Programms?

Variante

Auf einem großen Blatt Papier (möglichst DIN-A2) wird ein Koordinatensystem gezeichnet.

Die Gruppe soll gemeinsam eine Kurve entwickeln. Dies setzt einen Diskussionsprozess in Gang und hilft, einzelne Spiele und Übungen aus verschiedener Sichtweise zu reflektieren.



Wetterbericht

Gruppengröße: beliebig

Material: 1 großes Flipchartpapier, Stifte, evtl. Papier und Stifte für alle

Ort: überall

Die Spielleitung hat ein großes Blatt Papier vorbereitet, auf dem die wesentlichen Stationen des Programms beschrieben sind.

Der Gruppe werden die Wettersymbole erläutert:

z. B. Regenwolke, Hoch- und Tiefdruckgebiet, Gewitter, Sturm, Schnee, Sonne, Nebel, heiter bis wolkelig, Gegenwind, Rückenwind ...

Anschließend soll die Gruppe den jeweiligen Programmstationen Wettersymbole zuordnen. So entsteht ein Wetterbericht für den vergangenen Prozess. Das Besprechen der Wetterlage bildet eine gute Grundlage für die Tagesauswertung.

Varianten

1. Zu jedem Wettersymbol wird eine Situation aus dem Projekt gesucht und besprochen.
2. Die Spielleitung variiert den Zeitraum: Es kann sinnvoll sein sich u. U. auf einen Tag zu beschränken.
3. Die Übung wird zunächst von allen TeilnehmerInnen in Einzelarbeit vorbereitet und ausschließlich in der Gruppe diskutiert.

Auswertung

- Wo waren meine Hochs und Tiefs?
- Wann blies mir ein heftiger Wind entgegen?
- Was waren meine sonnigsten Erlebnisse?
- Wann brauten sich Wolken zusammen?

Nachdem die Reflexion des Gruppenprozesses abgeschlossen wurde, kann anhand der Symbole auch versucht werden, den Bezug zum Alltag herzustellen, z. B.:

In welchen Situationen des Alltags erlebe ich, dass Gewitterwolken aufziehen?

Was sind die sonnigen Situationen?

Was geschieht bei uns im Team während eines Gewitters?

Wie fühle ich mich nach einem Gewitter?

Koordinatensystem

- Gruppengröße:** beliebig
Material: Papier und Stifte für alle, 1 großes Blatt (DIN-A2)
Ort: überall

Diese Übung lässt sich sowohl einzeln als auch mit der gesamten Gruppe durchführen.

Es geht darum eine Verlaufskurve über den vergangenen Prozess zu zeichnen. Dazu bringen alle TeilnehmerInnen ein Koordinatensystem auf ihr Papier.

Auf der waagrechten Achse sollen wichtige Stationen des vergangenen Prozesses eingetragen werden: z. B. ... Kennenlernen, Vertrauensfall, Abschied ...

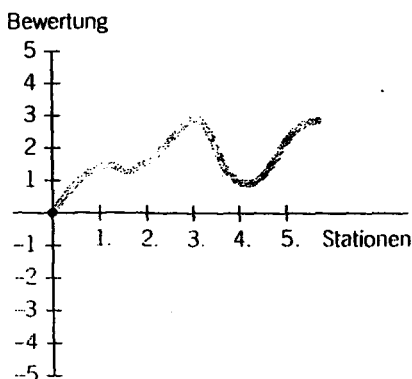
Auf der senkrechten Achse wird eine Skala von -5 bis +5 eingezeichnet. Je nach Fragestellung kann die Spielleitung die Selbsteinschätzung der TeilnehmerInnen anregen:

- Wie zufrieden / unzufrieden hast du dich im Verlauf des Programms gefühlt?
- Wie stark hast du dich im Gruppenprozess beteiligt gefühlt?
- Wie sehr hast du an deinen eigenen Zielen gearbeitet?
- Wo hast du etwas gelernt?
- Wie beurteilst du eure Zusammenarbeit im Verlauf des Programms?

Variante

... auf einem großen Blatt Papier (möglichst DIN-A2) wird ein Koordinatensystem gezeichnet.

Die Gruppe soll gemeinsam eine Kurve entwickeln. Dies setzt einen Diskussionsprozess in Gang und hilft, einzelne Spiele und Übungen aus verschiedener Sichtweise zu reflektieren.



Wetterbericht

- Gruppengröße:** beliebig
Material: 1 großes Flipchartpapier, Stifte, evtl. Papier und Stifte für alle
Ort: überall

Die Spielleitung hat ein großes Blatt Papier vorbereitet, auf dem die wesentlichen Stationen des Programms beschrieben sind.

Der Gruppe werden die Wettersymbole erläutert: z. B. Regenwolke, Hoch- und Tiefdruckgebiet, Gewitter, Sturm, Schnee, Sonne, Nebel, heiter bis wolkig, Gegenwind, Rückenwind ...

Anschließend soll die Gruppe den jeweiligen Programmstationen Wettersymbole zuordnen. So entsteht ein Wetterbericht für den vergangenen Prozess. Das Besprechen der Wetterlage bildet eine gute Grundlage für die Tagesauswertung.

Varianten

1. Zu jedem Wettersymbol wird eine Situation aus dem Projekt gesucht und besprochen.
2. Die Spielleitung variiert den Zeitraum: Es kann sinnvoll sein sich u. U. auf einen Tag zu beschränken.
3. Die Übung wird zunächst von allen TeilnehmerInnen in Einzelarbeit vorbereitet und ausschließlich in der Gruppe diskutiert.

Auswertung

- Wo waren meine Hochs und Tiefs?
- Wann blies mir ein heftiger Wind entgegen?
- Was waren meine sonnigsten Erlebnisse?
- Wann brauten sich Wolken zusammen?

Nachdem die Reflexion des Gruppenprozesses abgeschlossen wurde, kann anhand der Symbole auch versucht werden, den Bezug zum Alltag herzustellen, z. B.:

In welchen Situationen des Alltags erlebe ich, dass Gewitterwolken aufziehen?

Was sind die sonnigen Situationen?

Was geschieht bei uns im Team während eines Gewitters?

Wie fühle ich mich nach einem Gewitter?

Team-Logo

- Gruppengröße:** bis zu 25 Personen
Material: Papier (DIN-A1, z. B. Flipchart oder Zeitungsrolle) und Stifte für alle
Ort: überall
Dauer: je nach Gruppengröße 30 – 90 Min.

Die Gruppe erhält die Aufgabe, sich auf ein gemeinsames Symbol oder Logo zu einigen, mit dem sich alle identifizieren können. Das Symbol sollte möglichst stimmig die Gruppe repräsentieren.

Dieses Symbol soll auf das Papier gezeichnet werden. Anschließend lässt die Gruppe das Logo auf sich wirken und findet einen Titel.

Auswertung

- Was drückt das Gruppensymbol aus? Wie wirkt es?
- Welche Stärken / Erfolge, welche Schwächen / Misserfolge der Gruppe werden im Logo deutlich?
- Welche Ziele lassen sich für die weitere Zusammenarbeit vereinbaren?

Hinweis Bei dieser Übung ist der Prozess des Entstehens und die Art und Weise, wie die Gruppenmitglieder miteinander umgehen, wichtiger als die Qualität der zeichnerischen Umsetzung. Die Spielleitung sollte deshalb die Gruppendynamik sehr genau beobachten und der Gruppe rückmelden. So kann sich die Gruppe unmittelbar an ihren eigenen Werten messen.

Varianten

1. Das Logo soll durch ein Tier symbolisiert werden (z. B. „Löwe“, „Taube“, „Elefant“). Oder aber es legt sich eine Person auf das Papier und der Umriss wird übertragen. Anschließend diskutiert die Gruppe Eigenschaften und Verhaltensregeln, die sie als wichtig erachtet und im Team realisieren will, z. B. sich gegenseitig ausreden lassen, niemanden übergehen, Entscheidungen mit Mehrheit oder Konsens fällen, auf Schwächen Rücksicht nehmen, Respekt. Diese gesammelten Werte werden in den Umriss des Gruppensymbols übertragen.
2. Mit der 1. Variante lässt sich nicht nur die gemeinsame Zusammenarbeit reflektieren. Sie kann auch als Kooperationsspiel am Beginn zur Gruppenfin-

dung eingesetzt werden. In der Auswertung geht es dann um die Formulierung gemeinsamer Gruppenziele und das Aushandeln eines gemeinsamen Arbeitsvertrages: „Wie wollen wir miteinander arbeiten?“

3. Auf der Außenseite um den Umriss herum soll die Gruppe Hindernisse und Störungen benennen, die Einzelne oder die Gruppe davon abhalten, ihre Werte zu realisieren.
4. Die Gruppe kann auch auf umgekehrtem Weg ein Team-Logo entwickeln. Bei dieser Übung sollte zunächst offen mit der Gruppe darüber diskutiert werden, was wohl die wichtigsten Schlüsselerfahrungen oder Lernerfolge gewesen sind. Da nach wird überlegt, welche Bedeutung diese Erfahrungen im gemeinsamen Alltag haben und welche Konsequenzen gezogen werden müssten. Hierzu sollten möglichst Ziele formuliert werden, die im Alltag umgesetzt werden. Die Erlebnisse und daraus gewonnenen Erkenntnisse und Ziele werden auf ein Flipchart gezeichnet. Schließlich entwickelt die Gruppe ein Team-Logo, das ihre Ziele repräsentiert. Es sollte also den Lernprozess und die Ideen aus dem Workshop wiedergeben.

Tagesjournal

- Gruppengröße:** beliebig
Material: pro Person 1 Heft und 1 Stift
Ort: überall
Dauer: ca. 30 Minuten

Alle erhalten jeweils ein Schreibheft, das die gesamte Zeit des Projekts hinweg als Tage- und Gedankenbuch dient. Jeweils am Ende einer Einheit oder eines Tages gibt die Spielleitung Gelegenheit darin zu schreiben.

Hinweis Tagesjournale werden in der Regel nicht diskutiert. Sie dienen ausschließlich der Selbstreflexion. Die TeilnehmerInnen sollten die Möglichkeit haben, sich dafür ungestört zurückzuziehen.

Variante

Auch die Gruppe kann ein gemeinsames Gruppenjournal führen, das in regelmäßigen Zeitabständen den Prozess und das Erlebte dokumentiert.

Schatztruhe und Mülltonne

- Gruppengröße:** beliebig
Material: Papier und Stifte für alle, 1 Papierkorb, 1 Schatztruhe
Ort: Wiese oder Stuhlkreis

Die Gruppe sitzt im Kreis um die Schatztruhe und den Papierkorb herum. Die SpielerInnen erhalten jeweils zwei Blatt Papier und einen Stift, um ihre Gedanken und Gefühle aufschreiben zu können. Es sollen möglichst einprägsame Situationen aus dem Seminarverlauf geschildert werden. Dies können sowohl positive, als auch negative Erlebnisse sein. Dabei sollen die erfreulichen, wertvollen und schönen Erlebnisse auf das eine Papier geschrieben werden. Ärgerliche Gedanken und negative Erinnerungen sollen auf das zweite Blatt Papier geschrieben werden. Reihum lesen die TeilnehmerInnen ihre Zettel laut vor und legen ihre wertvollen Erinnerungen in die Schatztruhe. Die ärgerlichen Erinnerungen werden zerknüllt, zerrissen und in den Papierkorb geworfen.

Je nach Bedarf können sie nach dem Vorlesen noch etwas zu ihren Zetteln erzählen.

Hinweis Die Spielleitung sollte darauf achten, dass keine Diskussion um die einzelnen Beiträge entsteht. Allenfalls sind Verständnisfragen erlaubt.

variante

Die Zettel werden gemischt in die Mitte gelegt und nacheinander vorgelesen. Die Gruppe entscheidet, wohin der Zettel gehört.

Standbild

- Gruppengröße:** beliebig
Material: ein beliebiger Gegenstand (z. B. Kerze, Buch oder Blume)
Ort: überall

Ein Gegenstand wird in die Mitte des Raumes gelegt. Er symbolisiert ein von der Spielleitung oder aus der Gruppe kommendes Statement wie z. B.: „Wir haben effektiv zusammengewirkt“, „Ich nehme heute viel mit“ oder „Ich bin heute meinen Zielen näher gekommen“. Die TeilnehmerInnen stellen sich in einem selbst gewählten Abstand zum Gegenstand auf, wobei die Entfernung für das Maß an Zustimmung bzw. Ablehnung des jeweiligen Statements dient: Je geringer der Abstand, desto größer die Zustimmung und umgekehrt.

Varianten

1. Die TeilnehmerInnen bringen sich nicht selber in Position, sondern benutzen je einen persönlichen Gegenstand.
2. Die TeilnehmerInnen gruppieren sich nicht frei im Raum um den Gegenstand herum, sondern auf einer Skala, deren Endpunkte jeweils totale Zustimmung bzw. totale Ablehnung bedeuten
3. Eine Person stellt sich in die Mitte und äußert ihre Meinung zur vorigen Aktion. Die anderen positionieren sich im entsprechenden Abstand. Die Person in der Mitte sollte Gelegenheit haben, die anderen nach Begründungen für ihre Standortwahl zu fragen.

Hinweis Es kann sinnvoll sein diese Übung im Verlauf eines Prozesses öfter durchzuführen, um die Veränderungen beobachten zu können.

Auswertung

Je nach Bedarf kann im Anschluss darüber gesprochen werden, was in der Gruppe noch geschehen muss, damit einzelne Gruppenmitglieder näher in das Zentrum rücken können.

Rosa Rückspiegel

Gruppengröße: beliebig

Material: Papier, Stifte, Kreppklebeband

Ort: überall

An alle TeilnehmerInnen werden Stifte und leere Blätter Papier verteilt, die sie sich gegenseitig mit Klebeband am Rücken anheften. Beim Herumgehen darf jede Person auf den Rücken einer anderen einen kurzen Kommentar schreiben. Erlaubt sind ausschließlich positive Kommentare. Dies kann z. B. ein Hinweis darauf sein, wie sich die TeilnehmerInnen von dieser Person beeindruckt oder in positiver Weise beeinflusst fühlen.

Supervision

Gruppengröße: beliebig

Material: –

Ort: überall

Diese Übung ist eine Fantasiereise. Fantasiereisen bestehen grundsätzlich aus drei Phasen: Der Entspannungseinleitung, der Fantasiebegleitung und der Rückorientierung.

In der Entspannungseinleitung werden die TeilnehmerInnen aufgefordert eine bequeme und entspannte Haltung einzunehmen und gleichmäßig durchzuatmen, bevor die Spielleitung mit ihrer Erzählung beginnt. Sie sollten dabei entweder auf dem Boden liegen oder gerade auf einem Stuhl sitzen mit beiden Beinen am Boden. Zur Entspannungseinleitung spricht die Spielleitung folgende Sätze:

„Suche dir einen Platz im Raum wo du es dir bequem machen kannst ... wo du dich wohl fühlst und du einfach entspannen ... und ausruhen kannst. Du kannst Spüren, wie dein Körper den Boden berührt ... vielleicht rückst du dich da und dort noch etwas zurecht ... Deine Atmung wird gleichmäßig und tief ... und du merkst, wie sich dein Körper ganz von selbst lockert und entspannt ... und du meiner Einladung auf die Fantasiereise folgen kannst ...“

Erst wenn alle ihre Position gefunden haben fährt die Spielleitung fort:

„Deine Gedanken wandern noch einmal zurück und rufen angenehme Situationen der vergangenen Tage hervor ... Du hast hier Menschen kennen und schätzen gelernt ... Stell dir vor, du hast die Möglichkeit einen Menschen auszusuchen, der dich als BeraterIn mit nach Hause begleitet ... Diese Person kann hier aus der Gruppe sein oder eine andere Persönlichkeit aus deinem Leben. ... Du solltest dich bei ihr wohl und verstanden fühlen ... Diese Person unterstützt dich in allen Fragen und Problemlagen. Sie ist für dich da, wenn du sie brauchst ... Diese Person befragt dich nun nach deinen wertvollsten Erlebnisse in diesem Seminar... und du schilderst sie ihr in aller Genauigkeit ... und freust dich so gut von ihr verstanden zu werden ... und ihr beide sprecht über deine persönlichen Stärken und deinen Zugewinn aus diesen Erlebnissen.

Diese Person bietet dir an, dich nach Hause zu begleiten ... und mit dabei zu sein, wenn du wieder zurück in deinen Alltag kehrst ... Du malst dir mit allen Farben und Ideen aus, wie es sein wird, wenn du wieder arbeitest. Stell dir genau solch eine Situation vor, in der du deine neuen Stärken ausprobierst ... Wenn du Fragen oder Probleme hast, steht dir deine Person stets mit einem kompetenten Rat zur Seite. ... Sie sagt zu dir einen wunderschönen Satz und du weißt genau, was sie meint: Sie erinnert dich an deine Stärken. ...Das fühlt sich sehr gut an und du genießt es ...“

Hier sollte den TeilnehmerInnen etwas Zeit gelassen werden, um das Gefühl auszukosten. In der Rückorientierungsphase begleitet die Spielleitung dies folgendermaßen:

„Langsam und sicher richtest du deine Gedanken wieder hierher zurück ... wie aus einem schönen Traum, aus dem du erwachst ... und du dich noch einmal genüsslich streckst und räkelst, ... vielleicht gähnst und seufzt du auch noch einmal, ... bevor dein Geist immer klarer wird und du hier in diesen Raum zurück kehrst ... die Augen öffnest ... und dich so fühlst als hättest du dich sehr gut erholt. Du fühlst dich wach und erfrischt ... und in dir trägst du die Erkenntnis deiner Stärken ... Du fühlst dich voller Energie, dein Leben in die Hand zu nehmen.

Wenn du ganz wach bist, kannst du dich langsam aufrichten und dich strecken ... Arme und Beine ausschütteln ... tief durchschnaufen und dich wach und ausgeruht hierher zurück melden.“