

Die Me You We Methodenmappe

zum gruppenbezogenen sozialen Lernen in der Offenen
Kinder- und Jugendarbeit



Johannes-Busch Haus
Stadtteilhaus

CVJM MÜNSTER E.V.

Inhaltsverzeichnis:

Impressum:

© 2021 CVJM Münster e.V.,
Merschkamp 23;
48155 Münster
www.cvjmmuenster.de.
Erste Auflage.

Autoren:

Pascal Kania, Projekt-
mitarbeiter AGOT, CVJM
Münster
Jonas Beier, pädagogi-
scher Mitarbeiter, CVJM
Münster

Redaktion:

Gerrit Diekmann, Leitung
der OKJA im Johan-
nes-Busch-Haus, CVJM
Münster

Umschlaggestaltung, Illustration & Design:

Sara Sandra Kazara

Weitere Mitwirkende:

Nikolas Philipp, pädago-
gischer Mitarbeiter, CVJM
Münster

Druck:

WIRmachenDRUCK
GmbH; Mühlbachstr. 7;
71522 Backnang

Das Konzept	4
--------------------------	----------

Die Kernidee der Methodenmappe	5
---	----------

Der Ablauf	7
-------------------------	----------

Modul 1 – Kennlernphase (Forming)	8
--	----------

Modul 1 Methode 1: Ich bin... und das kam so.....	9
Modul 1 Methode 2: Planenfall.....	9
Modul 1 Methode 3: Soziometrische Aufstellung	10
Modul 1 Methode 4: Speeddating.....	10
Modul 1 Methode 5: Namensbattle	11
Modul 1 Methode 6: Alle die... ..	11
Modul 1 Methode 7: #Influencer*in.....	12

Modul 2 – Kommunikation & Konflikte (Storming)	13
---	-----------

Modul 2 Methode 1: Familienpläne.....	14
Modul 2 Methode 2: Eine Mahlzeit mal anders.....	16
Modul 2 Methode 3: Metalldetektor/Coronadetektor.....	17
Modul 2 Methode 4: Piratenschiff	18
Modul 2 Methode 5: Fliegender Zollstock	20
Modul 2 Methode 6: Computercode.....	22

Modul 3 – Aushandlung & Vertrautheit (Norming).....	24
--	-----------

Modul 3 Methode 1: Blind Führen.....	25
Modul 3 Methode 2: Labyrinth	26
Modul 3 Methode 3: Das Paket	28
Modul 3 Methode 4: Have Fun.....	29
Modul 3 Methode 5: Plane wenden	30
Modul 3 Methode 6: Auf zum Festland.....	30

Modul 4 – Gemeinsamkeiten (er)leben & Herausforderungen meistern (Performing).....	32
---	-----------

Modul 4 Methode 1: Menschliches Schach	33
Modul 4 Methode 2: Flussüberquerung	34
Modul 4 Methode 3: Waldrettung.....	36
Modul 4 Methode 4: Ball Wurf.....	38
Modul 4 Methode 5: Klotzen statt kleckern.....	40
Modul 4 Methode 6: Informationsfluss	41

Johannes-Busch Haus
Stadtteilhaus

CVJM MÜNSTER E.V.

AGOT
Arbeitsgemeinschaft Offene Türen
Nordrhein-Westfalen e.V.

Vielfalt
WIR LEBEN SIE!

Warmups – Spiele für zwischendurch43

Warmups Methode 1: Wo ist Felix?	44
Warmups Methode 2: Oma, Jäger, Wolf	45
Warmups Methode 3: Nase an	45
Warmups Methode 4: Ninja.....	46
Warmups Methode 5: Gordischer Knoten	47
Warmups Methode 6: Ich bin allein gekommen.....	47
Warmups Methode 7: Kleines Wortspiel	48
Warmups Methode 8: Fußball oder Basketball mal anders	48

Rätsel – Rätsel für zwischendurch49

Rätsel für zwischendurch Methode 1: Freizeitpark oder Disco.....	50
Rätsel für zwischendurch Methode 2: Supermarkt.....	50
Rätsel für zwischendurch Methode 3: Die Insel Keinikeino	51
Rätsel für zwischendurch Methode 4: Ich zeichne einen Mond.....	52
Rätsel für zwischendurch Methode 5: Das Kaufhaus.....	52

Reflexion – Reflexionsmethoden.....53

Reflexionen Methode 1: In der Kürze liegt die Würze.....	54
Reflexionen Methode 2: Soziometrische Aufstellung	54
Reflexionen Methode 3: 5-Finger Reflexion.....	54
Reflexionen Methode 4: Postkarten- oder Dixit-Reflexion	55
Reflexionen Methode 5: Naturkunstwerk (nur draußen geeignet) ...	55

Legende:



Optimale Gruppengröße



Geeignete Altersgruppe



Zeitaufwand/ Dauer



MeYouWe-
Auswertungsfragen



Benötigtes Material



Tipp/Tipps



Das Konzept

Die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit, die Auseinandersetzung mit Unterschieden und das Finden einer gemeinsamen Mitte: Das Leben für junge Menschen steckt voller Herausforderungen.

Die Bewältigung unterschiedlichster Entwicklungsaufgaben und der damit verbundenen Auseinandersetzung mit dem Neuen und Ungewohnten gehört hierbei zu den zentralen Aufgaben der Bildung einer stabilen sowie starken Identität.

In Wechselwirkung von inneren und äußeren Faktoren wird im Austausch ein Sozialisationsprozess vollzogen, der die Entwicklung und Persönlichkeitsbildung beeinflusst. Geprägt von biologischen, psychischen und sozialen Veränderungen sowie durch individuelle, kulturelle, wirtschaftliche, soziale und ökologische Faktoren ist der Heranwachsende hierbei spezifischen und komplexen Herausforderungen ausgesetzt.

Im Spannungsfeld zwischen persönlicher Individuation und sozialer Integration gilt es hierbei Vielfalt und Pluralität in einer offenen und demokratischen Gesellschaft nicht etwa als Bedrohung, sondern vielmehr als große Bereicherung zu erkennen.

Hier setzt unser Projekt **MeYouWe** (Ich-Du-Wir) an: Der CVJM Münster sieht sich in der Verantwortung eine bedarfsgerechte und professionelle Begleitung anzubieten, die besonders jungen Menschen in dem Prozess der wechselseitigen Auseinandersetzung mit dem eigenen "Ich", dem gegenüberliegenden "Du", hin zur Entwicklung eines gemeinsamen "Wir" unterstützt. Im Mittelpunkt stehen dabei gruppenbezogene Prozesse des sozialen Lernens, welche sozialen und emotionalen Kompetenzerwerb ermöglichen. Handlungsorientiert werden diese Lernprozesse spielerisch initiiert und thematisiert.

In Form von altersspezifischen und lebensweltorientierten Methodenmappen konnten so vielfältige Arbeitshilfen entstehen, die das soziale Lernen fokussieren, informelle Bildungsprozesse ermöglichen und auf dessen Antizipation hinarbeiten.

Diese Methodenmappe wurde im Offenen Treff, in der Ferienbetreuung sowie auf Ferienfreizeiten praktisch erprobt, reflektiert und kritisch beleuchtet.

So haben wir uns zum Ziel gesetzt die methodischen Inhalte zum sozialen Lernen auch anderen teilnehmenden Einrichtungen des AGOT-Vielfalt Projekts zur Verfügung zu stellen. Die Methoden, Spiele und Rätsel bieten hierbei einen bedarfsgerechten Zugang, der bei verschiedenen Strukturen und Rahmenbedingungen individuelle Herangehensweisen ermöglicht. Wir sind davon überzeugt mit unserer Methodenmappe einen wertvollen Beitrag zur Weiterentwicklung in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit zu leisten und zur Professionalisierung des Arbeitsfeldes beizutragen.

Die Kernidee der Methodenmappe



Die Methodenmappe hat das Ziel Kinder und Jugendliche bei sozialen Lernprozessen in Form von erlebnispädagogischer Gruppenarbeit nach dem „MeYouWe“ Konzept zu unterstützen. Im Sinne des desintegrativen Ansatzes verfolgt MeYouWe dabei die Förderung der Vorstellung eines gesellschaftlichen Miteinanders und die entsprechende Offenlegung und Thematisierung von exkludierenden Mechanismen. Die Methodenmappe ist durch ihre Niedrigschwelligkeit für die Arbeit im Offenen Treff geeignet, soll möglichst wenig an den formalisierten, schulischen Kontext erinnern und ist in vereinfachter Sprache formuliert.

In der OKJA arbeiten wir mit wechselnden Gruppenkonstellationen. Absprachen, wie z.B. die freiwillige Teilnahme, können den Einstieg erleichtern. Ebenso ist sich zu überlegen was der Mehrwert für die Heranwachsenden an dem Angebot sein kann. Denkbar wäre beispielsweise ein Gruppenausflug für alle, die eine Mindestanzahl am Angebot teilgenommen haben.

Hier empfiehlt sich die Aushandlung mit den Heranwachsenden selbst. Da sich die Gruppen in einem unterschiedlichen Stand in gruppendynamischen Prozessen befinden, wurden die Methoden in vier Hauptphasen unterteilt, die sich nach dem Modell der Teamentwicklung nach Bruce Tuckman richten und die Ergänzung von Eberhard Stahl beachtet.

Aufgrund der anhaltenden Pandemie wurde bei den Methoden darauf geachtet, dass einige von ihnen unter Corona-Bedingungen stattfinden können.

Des Weiteren gibt es das Zusatzmodul **Warm-Ups/ Spiele**, die immer vor Beginn eines Moduls oder zwischendurch nach Pausen eingesetzt werden können, um gruppendynamisch als „Eisbrecher“ zu fungieren. In der Rubrik **Rätsel für Zwischendurch** dienen Herausforderungen dazu nach einer anstrengenden Phase Ruhe reinzubringen und auf eine kreative Art gemeinsam einen Lösungsansatz zu finden.

Da es bei der Auswahl an Übungen und Spiele wichtig ist zu reflektieren in welcher Phase sich die Gruppe gerade befindet, folgt hier eine Kurzbeschreibung der Phasen.

Wichtig hierbei zu beachten ist, dass die Phasen zirkulär zu betrachten sind, besonders bei der Teilnahme neuer Heranwachsender:

Forming:

Das Forming wird auch Orientierungs- und Gründungsphase genannt, da hier viele Unsicherheiten vorhanden sind und der Umgang eher formell höflich sowie konventionell ist. Die Gruppenleitung führt hier direktiv.

Storming:

Die Storming-, oder auch Macht- und Konfliktphase bzw. Streitphase genannt, ist geprägt von Positions- und Rollenklärungen. Die Rivalität ist hier untereinander hoch und die Leistung meistens niedrig. Die Ziele konkurrieren oft miteinander und die Gruppenleitung fungiert hier als Coach.

Norming:

Beim Norming werden gemeinsam Regeln formuliert. Hier in der Vertragsphase werden ebenso Normen ausgehandelt und eine gegenseitige Akzeptanz und Kohärenz (Wir-Gefühl) entwickelt sich. In dieser Phase nimmt die Gruppenleitung eher die Rolle als Moderator*in ein.

Performing:

Die Arbeitsphase ist geprägt von hoher Leistung in der Gruppe, da sich die Mitglieder*innen engagieren und sich einbringen wollen. Die Gruppe erreicht eine gewisse Beständigkeit und die Teamleitung hat lediglich eine delegierende Funktion.



Bei erlebnispädagogischen Übungen im Allgemeinen ist der Transfer von erlebten Lernprozessen in den Alltag besonders wichtig. Anschließende Reflexionen ermöglichen den Teilnehmenden das Erlebte nochmals nachzufühlen und erleichtern so den Transfer zu alltäglichen Situationen.

Die folgenden Methoden zielen auf verschiedene Schwerpunkte des „MeYouWe“ Konzepts ab, welche direkt den Übungen beigelegt sind. Die vorhandenen Schwerpunkte sollen nach der Durchführung mit der Gruppe thematisiert werden. Wie im normalen Alltag der OKJA auch, können anschließend mit gezielten Transferfragen gestellt werden mit dem Ziel stattgefundenen informelle Bildungsprozesse in den Alltag der Kinder und Jugendlichen zu übertragen.

Wurde beispielsweise eine Methode durchgeführt, welche nur geschafft werden konnte, indem alle Kinder und Jugendlichen zusammenarbeiten und Probleme direkt kommunizieren, kann hier ein Übertrag in den Alltag der Kinder und Jugendlichen stattfinden. Auch wenn die Gruppe hervorragend zusammenarbeitet und die Durchführung von Methoden schon „Bände spricht“, ist eine anschließende Reflexion sinnvoll sowie notwendig für die Festigung des Lernprozesses.

Die **MeYouWe-Auswertungsfragen** befinden sich in den Modulen 2-4 und ermöglichen die Unterstützung von Identitätsprozessen. Dabei soll nicht ausschließlich der Gruppenprozess in der Reflexion angesprochen werden, sondern auch bestimmte Verhaltensweisen, die innerhalb des Gruppengeschehens aufgefallen sind.

Durch Fragen wie z.B. „Welche Rolle hattet ihr bei der Übung und was war dadurch möglich?“ oder „Weshalb gab es Konflikte bzw. Schuldzuweisungen?“ soll kein/e Teilnehmer*in von der anleitenden Person direkt auf ihr Verhalten angesprochen werden, sondern erfolgt eine

Rückmeldung diesbezüglich von den Teilnehmenden selbst. Somit kann sichergestellt werden, dass die Teilnehmenden ihr Handeln in der Eingebundenheit der Gruppe betrachten und verstehen, dass ihr Handeln eine Auswirkung auf andere hat.

Zusätzlich gibt es in der Kategorie **Reflexion** Methoden, die dabei helfen einzelne Aspekte der Übungen oder auch den ganzen Tag mit den Heranwachsenden auszuwerten. Dadurch kann der Verlauf beim nächsten Mal nach den Bedarfen und Wünschen der Teilnehmenden optimiert werden.

Im Projektjahr 2022 möchten wir euch bedarfsgerecht bei der Umsetzung der Methodenmappe begleiten. Entsprechend bieten wir hierfür Settings des Austausches, der Diskussion und der Reflektion an. In regelmäßigen Abständen werden wir hierzu einladen mit uns ins Gespräch zu kommen und möchten gemeinsam mit euch stets die Mappe weiterzuentwickeln. Sollte es zwischendurch Fragen oder Unsicherheiten geben sind wir unter: meyouwe@cvjmmuenster.de erreichbar.

Jetzt wünschen wir euch erst Mal viel Erfolg und vor allem eine Menge Spaß mit der Methodenmappe und der Arbeit mit den Gruppen.

Euere Profileinrichtung Johannes-Busch-Haus, CVJM Münster e.V.
Pascal Kania, Jonas Beier & Gerrit Diekmann



Der Ablauf

Beispiel Durchführung im Offenen Treff:

Ankommensphase:

Die Teilnehmenden haben in der Ankommensphase zunächst die Möglichkeit im Rahmen der Offenen Tür ihre Freizeit zu gestalten.

Ob Kickern, Sport treiben oder chillen: In der Ankommensphase steht der Aufbau eines niedrigschwelligen Zuganges im Fokus. Durch eine gemeinsame Erarbeitung der Verhaltensregeln im Treff kann bereits hierfür das gegenseitige Verständnis und für gemeinsame Werte und Normen sensibilisiert werden.

Darüber hinaus ermöglicht die Ankommenszeit ein Abschalten vom Alltagsstress. So kann das Einlassen auf die Gruppenzeit erleichtert werden. Zudem unterstützt diese Zeit das Kennenlernen unter den Teilnehmer*innen.

Begleitet wird diese Phase bereits vom pädagogischen Team.

Ausflüge:

Zusätzlich zu der Arbeit im Offenen Treff können die Methoden bei regelmäßigen Ausflügen oder Freizeiten helfen den Zusammenhalt und die Gemeinschaft zu fördern. Ob in der Natur, in anderen Städten oder Freizeiteinrichtungen: Die Methoden sind flexibel nutzbar.

Gruppenphase:

Dank der vorherigen Ankommensphase kann in der Gruppenphase nun intensiver und konkreter gearbeitet werden.

Gestartet werden sollte mit einem Warm-Up Spiel, um den Teilnehmenden den Gruppeneinstieg zu erleichtern. Je nachdem in welcher Phase sich die Gruppe befindet, können ein bis zwei Methoden aus den Modulen 1-4 ausgewählt werden. Benötigt die Gruppe nach einer intensiven Gruppenphase eine Entschleunigung können **Rätsel für Zwischendurch** genutzt werden.

Bei der Auswahl der Methoden wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, der Abwechslung, Spaß und neue Erfahrungen bringen soll.

Zur Auswertung des Tages mit den Heranwachsenden können Methoden aus der Kategorie Reflexionen genutzt werden, um die Wünsche und Bedarfe der Gruppe für das nächste Mal berücksichtigen zu können.

Abschlussphase:

Nach der Gruppenphase haben die Teilnehmenden die Möglichkeit wieder langsam in den Alltag zurückzukehren.

Nach der intensiven Gruppenphase ist es oftmals hilfreich etwas Zeit im geschützten Rahmen zu verbringen und die Themen in der Gruppenphase zu verarbeiten.

Als Ausklang ist es denkbar beispielsweise noch gemeinsam zu kochen, einen Film zu schauen oder aber auch einfach damit aufzuhören, womit der Nachmittag begonnen hat (Kickern, Fußball, chillen).

Modul 1

– Kennlernphase (Forming)

In Modul 1 dienen die Methoden sich gegenseitig näher kennenzulernen und eignen sich für neue oder kürzlich entstandene Gruppen.

Ziel ist es über die eigene Person in Form von z.B. Interessen, Persönlichkeitseigenschaften oder Stärken etwas zu erfahren und diese Erkenntnisse mit dem Gegenüber zu teilen.

Durch möglichst niedrigschwellige Übungen sowie Spiele wird die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität ermöglicht, wodurch Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit gewonnen werden können.

Ebenso können erste Bedürfnisse sowie Bedarfe der Gruppenmitglieder*innen erkannt werden. In einem stetigen Annäherungsprozess werden erste Gemeinsamkeiten sichtbar. In dieser Phase sollten noch keine kooperativen Teamübungen durchgeführt werden, da hier der Fokus auf dem Kennenlernen liegt.

Während kleinerer Spiele kannst du die Eigenschaften des Gruppengefüges wahrnehmen und einen ersten Eindruck erlangen. Im Folgenden sind demnach Kennenlernspiele und weitere Spiele aufgelistet.

Modul 1 Methode 1: Ich bin... und das kam so...

Beschreibung:

Alle Teilnehmer*innen positionieren sich in einem Kreis. Ohne große Einführung beginnst du eine Namensrunde mit dem Satz „Ich bin [Name] und das kam so [...]“.

Beispiel:

„Ich bin [Name] und das kam so, dass meine Eltern mich nach dem Vornamen ihres Lieblingsmusikers benannt haben“.

Reihum stellen sich die Teilnehmenden nun mit Namen und einer dazugehörigen Geschichte vor.



3 -30 Personen



Max. 30 Minuten



-

Schwerpunkt:

Vorstellung, gegenseitiges Zuhören

Modul 1 Methode 2: Planenfall

Beschreibung:

Die Gruppe stellt sich in einer Zweierreihe auf. Du trennst die Zweierreihe, indem du einmal durch die Mitte gehst und so die Gruppe in zwei Teile aufteilst. Sowohl auf der rechten als auch auf der linken Seite befindet sich nun eine Gruppe. Es wird eine Plane oder Ähnliches von dir gespannt. Gruppe 1 steht auf der einen Seite, Gruppe 2 auf der anderen Seite der Plane (Wichtig: die Gruppen dürfen sich gegenseitig nicht sehen). Beide Gruppen bestimmen eine Person, die vor der Plane steht.

Auf ein Kommando wird die Plane fallen gelassen. Wer zuerst den Namen der gegenüberstehenden Person sagt gewinnt die Runde. Die Person, die langsamer war, wechselt auf die andere Seite. Anschließend findet die nächste Runde mit anderen Personen statt. Das Ende des Spiels ist erreicht, wenn nur noch eine Person auf einer Seite steht. Schwierigkeit: Die Gruppen müssen hinter der Plane möglichst leise miteinander besprechen, wer als nächstes vor der Plane stehen soll.

Schwierigkeit:

Die Gruppen müssen hinter der Plane möglichst leise miteinander besprechen, wer als nächstes vor der Plane stehen soll.



8 -20 Personen



Ca. 30-60 Minuten



Plane oder Ähnliches
(ca. 2m x 3m)



Es sollte darauf geachtet werden, dass jede Person einmal vor der Plane steht. So kann aufkommender Ausgrenzung entgegengewirkt werden.

Schwerpunkt:

Non-verbale Kommunikation,
Namensgedächtnis

Modul 1 Methode 3: Soziometrische Aufstellung

Beschreibung:

Variante a)

In einer bestimmten Zeit (ca. 30 Sek.) muss sich die Gruppe nach bestimmten Richtlinien aufstellen wie z.B. Alter, Schuhgröße, Körpergröße, etc.

Variante b)

Alle Teilnehmenden laufen kreuz und quer durcheinander. Auf ein Signal hin bleiben die Teilnehmenden stehen und nehmen sich die Person, welche am nächsten steht.



6 -30 Personen



Ca. 20-30 Minuten



Ggf. Papier und Zettel

Wichtig:

Es muss schnell gehen. So kann verhindert werden, dass erst nach einer bekannten Person Ausschau gehalten wird.

Das Team sucht sich dann einen ruhigen Ort. Sie haben nun jeweils 3 Minuten Zeit, um sich gegenseitig vorzustellen (beispielsweise Hobbys, Familie, Interessen, Vorbilder, etc.) Danach findet sich die Gruppe wieder zusammen. Nun wird jeweils der/die Partner*in kurz vorgestellt.

Schwerpunkt:

Kennenlernen,
Preisgeben der
eigenen Person

Wichtig:

Es darf nur Positives genannt werden.

Modul 1 Methode 4: Speeddating

Beschreibung:

Jeweils zwei Teilnehmende stehen sich mit ca. 1 Meter Entfernung gegenüber. Nun stellst du im Abstand von 30-45 Sekunden eine Frage.

Die Pärchen tauschen sich über die Frage aus bis ein Signal ertönt. Danach rutscht jede Person einen Platz weiter, sodass jede Person mit allen Teilnehmenden in den Austausch kommt.



6 -30 Personen



Ca. 20 Minuten



-

Wichtig:

Dies ist ein dynamisches Spiel.
Hektik ist also vorprogrammiert.
Nach dem Wechsel stellst du eine neue Frage.

Diese könnten zum Beispiel sein:
Wie viele Geschwister hast du?
Was war dein schönster Urlaub?
Was ist deine Lieblingsmusik?

Schwerpunkt:

Persönliches
Kennenlernen

Modul 1 Methode 5: Namensbattle



Beschreibung:

Es wird ein Kreis gebildet und die Teilnehmenden nennen nacheinander ihre Namen. Du versuchst dir so viele Namen wie möglich zu merken.



5 -30 Personen



Ca. 10-20 Minuten

Nun versuchst du im Kreis so viele richtige Namen zu nennen wie möglich (die andere anleitende Person geht ein paar Schritte weg, sodass sie nichts mehr hören kann). Wenn du fertig bist wird getauscht.

Für die anleitende Person, die weniger Namen wusste, darf sich die Gruppe für diese Personen nun einen Spitznamen für den Tag ausdenken. Gemeinsam mit der Gruppe werden Vorschläge gesammelt und abgestimmt.

Solltest du das Namensbattle alleine anleiten, kannst du im Vorhinein mit der Gruppe eine zu erreichende Namensanzahl festlegen.

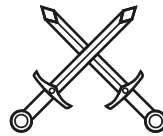
Unterbietet du die Namensanzahl, kann ebenfalls ein Spitzname abgestimmt werden.



-

Schwerpunkt:

Kennenlernen,
Namen Merken



Modul 1 Methode 6: Alle die...

Beschreibung:

Es wird ein Kreis gebildet und eine Person steht in der Mitte.

Die Person in der Mitte sagt laut: „alle die, [und fügt etwas über ihre Person hinzu. Das können Sachen sein, die/der Teilnehmer*in heute oder in der Vergangenheit getan hat.]“ Alle Personen, die das Gesagte auch schonmal gemacht haben, müssen den Platz im Kreis tauschen. Die Person in der Mitte versucht auch einen Platz zu bekommen. Eine Person bleibt in der Mitte übrig, die dann eine neue Sache von sich Preis gibt.



10 -30 Personen



Ca. 20-30 Minuten
(je nach
Stimmungslage
der Jugendlichen)



Ggf. Stühle oder
Pylonen, um die
Plätze zu markieren

Wichtig:

Der Platz darf nicht mit der danebenstehenden Person getauscht werden. Sind die Teilnehmenden jünger, können auch z.B. farbige Kleidung, Kleidungsstypen oder Accessoires benannt werden, um den Einstieg zu erleichtern.

Beispielfragen:

- „Alle die, die dieses Jahr schon mal im Urlaub waren.“
- „Alle die, die gerne Malen oder Zeichnen.“
- „Alle die, die gerne Rapmusik hören.“
- „Alle die, die einen roten Pullover anhaben.“

Schwerpunkt:

Kennenlernen, Bewegung, Dynamik

Modul 1 Methode 7: #Influencer*in

Beschreibung:

Folgender Text wird vorgelesen (gerne von einer teilnehmenden Person):

„Stelle dir vor, du wachst auf und einmal bist du Youtuber*in. Nur sollst du nicht irgendwelche Videospiele, Smartphones oder Schminke bewerben, sondern dich selbst! Deine eigene Person steht im Mittelpunkt und du möchtest überzeugen. Warum bist du der/die Youtuber*in unter den Top 10 Trends? Wofür bist du bekannt? Was macht dich einmalig? Was macht dich aus?“

Nun bekommen alle Teilnehmenden 15 min. Zeit sich eine Vorstellung der eigenen Person zu überlegen. Anschließend besteht die Möglichkeit sich als einzigartige Persönlichkeit der Gruppe vorzustellen.

Wichtig:

die Vorstellung sollte unter dem Aspekt der Freiwilligkeit stattfinden, um keine teilnehmende Person bloßzustellen.



6-20 Personen



Ca. 30-45 Min.



Ggf. Papier und Zettel, Bildkarten, Attribute in Form von laminierten Karten, etc.

Schwerpunkt:

Kennenlernen, Preisgeben der eigenen Person

Modul 2

– Kommunikation & Konflikte (Storming)

Modul 2 richtet sich an Gruppen, in der erste Kennlernprozesse bereits stattgefunden haben.

In den nachfolgenden Übungen können dabei unterstützen Mobbing, Vorurteile, Stereotype und Konflikte präventiv und aktiv zu bearbeiten. Rollenspiele und Übungen thematisieren den Umgang und die Kommunikationsformen innerhalb einer Gruppe und reflektieren hierbei gezielt das eigene Verhalten.

Alternative Verhaltensformen können geprobt, Bewusstseinsprozesse angeregt und neue Kompetenzen erworben werden.

Störungen haben besonders in dieser Gruppenphase Priorität.

Modul 2 Methode 1: Familienpläne

Beschreibung:

Die Story:

Familien können ganz unterschiedlich sein. Es gibt Familien, in der von unterschiedlichen Eltern stammende Kinder leben, in denen es zweit Väter/Mütter gibt oder Kinder adoptiert wurden. Doch in jeder Familie werden Ferienpläne geschmiedet. Die Vorstellung der einzelnen Mitglieder*innen ist sehr unterschiedlich. Bei allen ist der Wunsch groß zwei Wochen gemeinsame Ferien zu verbringen. Beim Abendbrot soll eine Lösung gefunden werden, die für alle in Ordnung ist.

Ablauf:

Die Gruppe sitzt in einem Kreis und es werden folgende 5 Rollen verteilt:

1. Halima:

Die Nachtschwärmerin.

Sie mag es zu feiern und schläft gerne am nächsten Tag aus.

2. Paul:

Der Sportler.
Ein guter Urlaub besteht bei ihm aus viel Bewegung und Action.

3. Sam:

Der Genießer.
Er liebt es abends Essen zu gehen und den Abend in entspannter Runde ausklingen zu lassen.

4. Kim:

Kim ist besonders romantisch.
Kim genießt Sonnenuntergänge und mag es sehr Liebesfilme zu gucken.

5. Ahmad:

Der Entdecker.
Er geht gerne Wandern und erkundet am liebsten neue Orte.



Alle anderen sind stille Beobachter*innen.
Nun können die verschiedenen Charaktere miteinander diskutieren und ihren Standpunkt vertreten.

Entweder beendet die Gruppe selbst die Diskussion oder du.

Im Anschluss können die verschiedenen Rollen erzählen, wie sie die Diskussion empfunden haben. Ebenfalls können die Beobachter*innen erzählen, was sie wahrgenommen haben.



10-16 Jahre



5-20 Personen



Ca. 30 Minuten



Rollenkärtchen



Diese Aufgabe bietet sich bei einer ruhigen Gruppe an und ist perfekt, um Gruppenstrukturen wahrzunehmen und mit der Gruppe aufzudecken.



Wie wurden Konflikte in der Gruppe gelöst?

Wurden die Diskussionen positiv oder negativ wahrgenommen?

Gab es bestimmende und/oder zurückhaltende Personen?

Wie war die Selbstwahrnehmung?

Wie war die Fremdwahrnehmung der anderen Gesprächsteilnehmenden?

Schwerpunkt:

Kommunikation,
Rollenspiel,
Spannungen aus-
halten, Selbst- und
Fremdwahrnehmung

Modul 2 Methode 2: Eine Mahlzeit mal anders

Beschreibung:

Diese Aufgabe kann während eines gemeinsamen Essens durchgeführt werden.

Ablauf:

Von jeweils zwei Teilnehmenden werden vor dem Essen jeweils ein Arm zusammengebunden. Anschließend wird versucht zu essen.

Variation:

Die Gruppe sitzt im Kreis oder Viereck. So können jeweils die Arme mit dem linken und rechten Nachbarn zusammengebunden werden.



8-14 Jahre



2-30 Personen



Ca. 25 Minuten



Kurze Seile



Wie wurde die Durchführung wahrgenommen?

War es schwer sich nach einer anderen Person zu richten?

Gab es Absprachen?

Schwerpunkt:

Kommunikation,
Körperkontakt,
Teamwork



Modul 2 Methode 3: Metalldetektor/Coronadetektor

Beschreibung:

Die Story:

Du gehörst zur Security eines Flughafens. Der Menschenscanner ist dort kaputt gegangen. Deswegen muss der Scan jetzt menschlich durchgeführt werden. Es muss aber schnell gehen, da das Flugzeug schon verspätet ist und abheben muss.

Ablauf:

Die Teilnehmenden müssen in einer vorgegebenen Zeit alle gescannt werden. Dabei muss das Gummiband einmal von unten nach oben oder oben nach unten bei jeder Person geführt werden. Berührt das Gummiband eine Person, gibt es einen Neustart.

Jede teilnehmende Person muss einmal scannen und einmal gescannt werden. Pro Teilnehmer*in können 3-5 Sekunden eingeplant.

Bei z.B. 12 Teilnehmenden ergibt sich eine maximale Zeit von 1 Minute. Schafft die Gruppe es nicht, muss der Versuch neu gestartet werden. Im Vorhinein wird der Gruppe ca. 5 Minuten Beratungszeit bereitgestellt.



12-18 Jahre



5-30 Personen



Je nach Gruppengröße 15-45 Min.



Ein großes Gummiband (es muss so groß sein, dass bei voller Spannung eine Person von oben nach unten durchpasst)

Lösungsansatz:

Jeweils zwei Personen scannen eine Person.

Die Aufgabe kann beispielsweise als Eintritt in einen Raum, einen Wald o.Ä. genutzt werden.

Schwerpunkt:

Kommunikation,
Teamwork,
Konfliktbearbeitung,
Gruppendynamik



Wurde die Beratungszeit sinnvoll genutzt?

Wurde eine Strategie entwickelt oder entstand diese ggf. während der Durchführung?

Wurde im Team gearbeitet?

Gab es Schuldzuweisungen, weil eine Person ggf. einen Fehler begangen hat?

Gab es eine Ton-angebende Person?

Wenn ja, wurde dies als positiv oder negativ von der Gruppe wahrgenommen?

War es für einzelne Personen schwierig unter Zeitdruck zu handeln?

Modul 2 Methode 4: Piratenschiff

Beschreibung:

Die Story:

Auf einem Piratenschiff geht es wild umher. Alle Piraten haben zu viel Rum getrunken und können nicht mehr laufen und nicht mehr sprechen. Nur der/die Kapitän*in kann noch sprechen. Diese/r ist aber gestern vom Mast gefallen und kann den Kopf nicht mehr drehen. Jack ist im Piratenschiff für das Essen zuständig, hat zu viele Zwiebeln geschnitten und kann nichts mehr sehen, sich aber dafür außerhalb des Schiffs bewegen.

Die Mannschaft kann also nicht sprechen, aber Jack sehen.

Jack kann nicht mehr sehen, kann sich aber außerhalb des Schiffs bewegen. Der/die Kapitän*in kann Jack nicht sehen, sondern nur in Richtung der Mannschaft sehen. Der /die Kapitän*in kann noch sprechen.

Ein*e Teilnehmer*in wird von dir als Kapitän*in bestimmt und eine Person als Jack (für beide Rollen bietet sich an Heranwachsende auszuwählen, die bis zu diesem Zeitpunkt eher zurückhaltend in der Gruppe waren). Als nächstes versteckst du einen Schatz und kannst auf dem Weg leichte Hindernisse (z.B. Äste, Vorsicht vor Stolpergefahr) platzieren. In der Schatztruhe können als Belohnung beispielsweise Süßigkeiten oder Ähnliches gelegt werden.

Ablauf:

Die Mannschaft sitzt in dem Boot (dieses soll mit einem Seil oder einer Plane eingegrenzt werden) und schaut nach vorne. Vorne im Boot steht der/die Kapitän*in, der/die erhöht auf einem Podest oder Kasten mit den Augen zur Mannschaft gerichtet. Jack befindet sich vor dem Boot.

Seine Augen sind mit einer Binde verdeckt, sodass diese Person nichts mehr sehen kann und ebenso nicht im Blickfeld des/der Kapitäns*in ist.

Nun hat die Mannschaft die Aufgabe dem/der Kapitän*in non-verbal Kommandos zu übermitteln, welche der/die Kapitän*in laut ausspricht, damit Jack weiß wo er oder sie hinlaufen muss.



Lösungsweg:

Die Mannschaft kommuniziert mittels Mimik und Gestik mit dem/der Kapitän*in. Diese Person spricht die non-verbalen Hinweise laut aus und kommuniziert auf diese Weise mit Jack. Das Ziel ist es den Schatz zu finden und zurück zum Schiff zu bringen.



Nach der Runde kann eine andere Person als Jack oder Kapitän*in ausgewählt werden und eine Zwischenreflexion erfolgen, was gut bzw. weniger gut lief und welche Schwierigkeiten es gab.



10-16 Jahre



6-30 Personen



Ca. 30 Minuten



Eine Schatztruhe,
ein Podest oder Kas-
ten und ein Seil oder
eine Plane



Wo lag die Schwierigkeit bei der Durchführung?

Wie wurde non-verbal mit dem/der Kapitän*in kom-
muniziert?

Gab es eine Person in der Mannschaft, die mit dem/der
Kapitän*in nonverbal kommuniziert hat oder haben
alle Personen aus der Mannschaft durcheinander
non-verbal kommuniziert?

Bestand Vertrauen zwischen der erblindeten Person
und den Anweisungen der Mannschaft bzw. des/der
Kapitän*in?

Hat der/die Kapitän*in Druck verspürt das „Richtige“
zu kommunizieren?

Wurde die Durchführung der Aufgabe als Teamwork
empfunden?

Schwerpunkt:

Non-verbale Kommunikation,
Vertrauen aufbringen,
Konflikte lösen,
Perspektivwechsel

Modul 2 Methode 5: Fliegender Zollstock

Beschreibung:

Die Gruppe stellt sich mit einem halben Meter Abstand gegenüber. Alle Teilnehmenden strecken die Arme parallel zum Boden aus und formen die Hände so um, dass sich jeweils nur die Zeigefinger im Reißverschlussverfahren gegenüber sind und der Daumen nach oben zeigt. Nun wird auf die Zeigefinger ein Zollstock oder Ähnliches gelegt.

Aufgabe:

Die Gruppe hat die Aufgabe den Zollstock vorsichtig und langsam auf den Boden zu legen, ohne dabei den Daumen auf den Zollstock zu legen. Berührt wird der Zollstock also nur mit den Zeigefingern unter dem Zollstock. Der Zollstock wird sich erst einmal stetig nach oben bewegen und Frustration wird aufkommen bis die Gruppe Lösungsstrategien miteinander kommuniziert. Sollte die Frustration zu groß werden und die Motivation schwinden, kann die Aufgabe abgebrochen werden und später erneut durchgeführt werden.

Wichtig ist, dass ein Abbruch kurz besprochen und reflektiert wird. Diese Methode ist gut geeignet, um Gruppendynamiken und Rollen der Teilnehmenden in der Gruppe wahrzunehmen.





Wurden Lösungsstrategien mit der gesamten Gruppe kommuniziert?

Wie wurde während der Durchführung kommuniziert?

Was musste passieren, damit der Zollstock abgelegt werden konnte?

Gab es Schuldzuweisungen?

Wie zeigte sich Frustration bei den Teilnehmenden?



8-14 Jahre



5-20 Personen



Ca. 20 Minuten (je größer die Gruppe, desto mehr Zeit wird die Durchführung benötigen)



Zollstock, ein langer Holzstiel oder Ähnliches (ein oder mehrere miteinander verbundene, je nach Gruppengröße)

Schwerpunkt:

Kommunikation,
Rollenspiel,
Frustration



Modul 2 Methode 6: Computercode

Beschreibung:

Es wird eine Zahlenfolge benötigt, die doppelt so groß ist, wie die Anzahl der Teilnehmenden (Beispiel: 10 Teilnehmer*innen = Zahlen-Karten von 1 bis 20). Dazu gibt es Karten, auf welchen Blitze abgebildet sind. Je mehr Blitze im Spiel sind, desto schwieriger wird das Spiel.

Alternativ kann auch ein Skip-Bo oder Uno Spieldeck benutzt werden. Die Joker-Karte stellt dabei einen Blitz dar.

Ablauf:

Du bereitest den Computercode vor, indem du die Kärtchen mit der Rückseite nach oben auf dem Boden anordnest. Empfohlen wird hier ein Muster, wie z.B. eine Raute.

Du erklärst anschließend worum es sich bei der Aufgabe handelt: „In dem Muster versteckt sich ein Zahlencode. Dieser muss von euch geknackt werden. Denn mit dem Zahlencode lässt sich die vor euch liegende Tür/ Schatztruhe öffnen.“

Anschließend hat die Gruppe die Aufgabe sich dieses Muster 1-2 min. anzuschauen, ohne aber dabei miteinander zu sprechen. Danach wird das Muster wieder zugedeckt bzw. die Gruppe muss sich außer Sichtweite positionieren.

Dann erklärst du den weiteren Verlauf:

Nach einer Beratungszeit von 5-10 min. (je nach Gruppengröße) darf jede/r Teilnehmer*in einzeln zur Figur gehen und 2 Kärtchen umdrehen und geht dann wieder zur Gruppe. Wenn jede/r Teilnehmer*in 2 Kärtchen angeschaut hat, kommt die Gruppe gemeinsam zum Muster und hat die Aufgabe, die Zahlen in der richtigen Reihenfolge aufzudecken ohne natürlich die Blitze aufzudecken.

Wichtig:

Nach der Beratungszeit darf NICHT mehr gesprochen werden! Wird ein Blitz aufgedeckt, werden die Karten nochmal neu gemischt.

Bei Gruppen, die einen unsicheren Eindruck machen, kann im Vorfeld bestimmt werden, dass z.B. nur ein/zwei Blitze bzw. falsche Karten aufgedeckt werden können bevor die Karten neu gemischt werden.



14-20 Jahre



5-20 Personen



Ca. 30 Min.



Karten mit Zahlen drauf (z.B. Uno oder Skip-Bo Deck)



Wie wurde während der Durchführung kommuniziert?

Wo lagen die gruppenbezogenen Schwierigkeiten?

Gab es bei aufkommenden Fehlern Schuldzuweisungen?

Wie wurde mit Schuldzuweisungen umgegangen?

Gab es eine Person, die die Kommunikation während der Beratungszeit moderiert hat?

War die Aufgabe schwierig für „mich“?

Schwerpunkt:

Kommunikation und Handeln unter Zeitdruck, Teamwork



Modul 3

– Aushandlung & Vertrautheit (Norming)

Der Aushandlungsprozess und die Vertrautheit in den gruppendynamischen Prozessen stehen im Fokus im Modul 3.

Hier werden Gemeinsamkeiten erarbeitet und Verbindendes sichtbar gemacht.

Der Rahmen der Methoden gibt wenig Regeln vor und lässt einen Spielraum für eine Aushandlung funktionaler Normen der Gruppe zu.

Modul 3 Methode 1: Blind führen

Beschreibung:

Ablauf:

Es finden sich zweier-Pärchen. Auf ein Kommando wird einer der zwei Personen die Augen verbunden. Nun wird die blinde Person von der anderen (sehenden) Person zu einem Ort geführt. Dies kann drinnen eine bestimmte Wand oder ein Bilderrahmen sein oder draußen bspw. ein bestimmter Baum. Bei dem Ort angekommen versucht die blinde Person den Ort zu erfühlen, dabei kann auf die Form oder die Oberflächenbeschaffenheit geachtet werden.

Im Anschluss führt die sehende Person die blinde Person wieder zurück zum Startpunkt. Nun darf die blinde Person die Augenbinde abnehmen und versuchen rauszufinden, wo sie hingeführt wurde. Danach wird getauscht. Der Zielpunkt ist dann ein anderer.



8-18 Jahre



2-30 Personen



Ca. 20 Minuten



Augenbinden (je nach Anzahl der Teilnehmenden)

Regeln:

Da diese Aufgabe auf gegenseitigem Vertrauen beruht, ist es wichtig, dass die sehende Person einen sicheren Weg wählt und ggf. auf Hindernisse hinweist.

Variation:

Das Führen kann entweder mit Körperkontakt oder ohne Körperkontakt nur mit Sprache durchgeführt werden. Ebenso kann, wenn mit Körperkontakt geführt wird, auf Sprache verzichtet werden.

Schwerpunkt:

Vertrauen zu anderen Personen aufbauen und stärken, Vertrauen in den eigenen Körper aufbauen und stärken



Bestand Vertrauen der blinden Person gegenüber der führenden Person?

Wurde trotz Augenbinde gespinkst?

Wie fühlt es sich an, sich ganz auf eine andere Person verlassen zu müssen?

Wie fühlt es sich an, wenn gemerkt wird, dass erbrachtes Vertrauen erwidert wird?

Waren Ängste vorhanden?

Wurde die Umwelt dadurch, dass nichts gesehen werden konnte, anders wahrgenommen?

Modul 3 Methode 2: Labyrinth

Beschreibung:

Das Durchlaufen des Labyrinths kann als Eingang für den weiteren Verlauf des Programms genutzt werden.

Aufbau:

Die Reifen bzw. Ringe werden in einem Raster ausgelegt (4x4 oder 4x5).

Du denkst dir ein Weg durch das Labyrinth aus und zeichnest diesen auf einem Zettel auf.

Ablauf:

Die Gruppe hat die Aufgabe den richtigen Weg durch das Labyrinth herauszufinden. Dabei dürfen die Teilnehmenden nacheinander versuchen den Weg zu finden. Wird in ein falsches Feld getreten, machst du ein lautes Geräusch und die Person muss sich wieder hinten anstellen.

Hat es eine Person geschafft das Labyrinth ohne Fehler zu durchlaufen darf die nächste Person versuchen das Labyrinth zu durchlaufen. Das Labyrinth wurde durchlaufen, wenn alle Teilnehmenden die Zielseite des Labyrinths erreicht haben.

Am Anfang kann die Gruppe eine Beratungszeit von ca. 5 Minuten erhalten.

Regeln:

Während der Durchführung darf nicht gesprochen werden (gesprochen werden darf nur während der Beratungszeit). Wird während der Durchführung gesprochen, gibt es einen Neustart und auch diejenigen, die es schon auf die andere Seite geschafft haben, müssen sich wieder hinten anstellen.

Es ist nur möglich vorwärts, rückwärts, nach links und nach rechts zu gehen (der Weg muss natürlich auch so entworfen werden). Wird in ein falsches Feld getreten muss sich diese Person wieder hinten anstellen.

Variation:

Es darf auch diagonal gelaufen werden -> diese Variation macht die Durchführung des Labyrinths deutlich schwieriger. Ebenso kann von dir ein Weg ausgewählt werden, wo die Teilnehmenden wieder zurückgehen müssen. Das hat zur Folge, dass die Teilnehmenden durch Fehlversuche irgendwann auf alternative Ideen kommen.

Bei wiederholten Versuchen kann mit den Variationen also die Schwierigkeit erhöht werden.

Schwerpunkt:

Non-verbale Kommunikation,
Strategie, Frustration



8-16 Jahre



5-30 Personen



Je nach Gruppen-
größe 15-30 Min.



16 oder 20 Reifen,
z.B. alte Fahrradrei-
fen, Hula-Hup Reifen
o.ä.



Wurde die Beratungszeit genutzt?

Gab es ein/e Moderator*in?

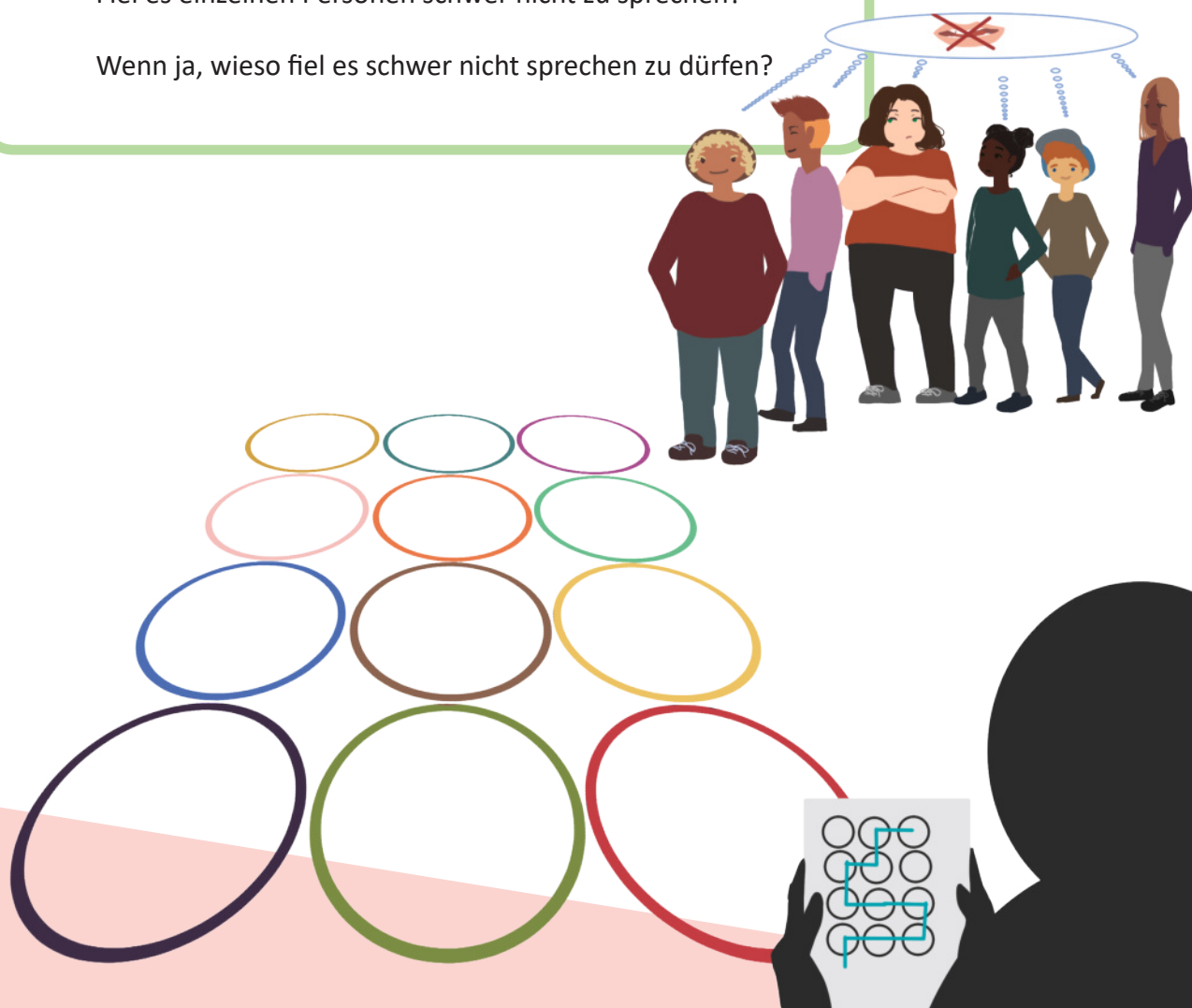
Gab es eine Strategie, die verfolgt wurde?

Gab es Schuldzuweisungen, wenn ein Neustart aufgrund von
verbaler Kommunikation durchgeführt werden musste?

Haben Personen, die während der Überquerung des Labyrinths
unsicher waren, Hilfe durch non-verbale Kommunikation
erlangt?

Fiel es einzelnen Personen schwer nicht zu sprechen?

Wenn ja, wieso fiel es schwer nicht sprechen zu dürfen?



Modul 3 Methode 3: Das Paket

Beschreibung:

Ablauf:

Die Gruppe steht eng zusammen und es werden die miteinander verknoteten Seile um die Gruppe herum gelegt und zugeschnürt. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das Seil ca. auf Hüfthöhe liegt. Die Gruppe hat nun die Aufgabe in einer gewissen Zeit (ca. 5 Min.) von dem Startpunkt

Regeln:

Es darf nicht mit aller Kraft in eine Richtung gezogen werden, wenn bemerkt wird, dass die Gruppe eigentlich in eine andere Richtung möchte.

Variation:

Um es der Gruppe etwas zu erschweren, können alle Gruppenmitglieder*innen außer eine Person, eine Augenbinde bekommen. Dann muss die sehende Person die gesamte Gruppe lenken (vorzugsweise eine Person, die so aus ihrer Komfortzone austreten kann).

Oder nur die Hälfte der Gruppe erblindet. Ebenso können auch nur die Füße verbunden werden.



8-16 Jahre



10-30 Personen



Ca. 20 Minuten



2 lange Seile,
Augenbinden (für
die Variation)

Schwerpunkt:

Kooperation,
Kommunikation,
Teamwork



Gab es Personen, die verschiedene Rollen eingenommen haben?

War der enge Körperkontakt angenehm/unangenehm?

Wurde die Aufgabe als Stresssituation wahrgenommen?

Wenn ja, wie unterscheidet sich Kommunikation in stressfreien und stressvollen Situationen?



Modul 3 Methode 4: Have Fun

Beschreibung:

Ablauf:

Die erste Aufgabe der Gruppe besteht darin mit einem Seil das Wort „have“ auf dem Boden zu liegen. Dabei sind alle Personen blind, dürfen aber miteinander sprechen.

Bei der zweiten Aufgabe darf die Gruppe die Augenbinden abnehmen, darf aber nicht sprechen und muss mit dem zweiten Seil das Wort „fun“ auf dem Boden legen.

Die Gruppe sollte vorher 2-3 Minuten Beratungszeit bekommen.



12-18 Jahre



5-10 Personen



Ca. 20 Minuten



2 Seile, Augenbinden (Anzahl der Teilnehmenden)

Regeln:

Alle Buchstaben müssen ansatzweise gleich groß sein und es darf kein Ende vom Seil überstehen.

Variation:

Wenn dies zu einfach erscheint, kann in den Wörtern („have fun“) variiert werden. Ebenfalls kann ein Zeitlimit gesetzt werden.

Schwerpunkt:

Absprachen treffen und Einhalten, verschiedene Sinne wahrnehmen, Teamwork



Wurde während der Beratungszeit eine Strategie festgelegt?

War es schwieriger blind verbal zu kommunizieren oder umgekehrt?

Wurden Personen ausgeschlossen?



Modul 3 Methode 5: Plane wenden

Beschreibung:

Ablauf:

Die Gruppe steht auf der Plane und hat die Aufgabe diese zu wenden. Dabei darf der Boden außerhalb der Plane nicht berührt werden. Wird der Boden berührt, gibt es einen Neustart.

Variation:

Vorher wird Beratungszeit geboten und während der Durchführung muss dann geschwiegen werden.



14-20 Jahre



5-20 Personen



Je nach Gruppengröße ca. 15-45 Min.



Plane (sollte so groß sein, dass die ganze Gruppe locker drauf stehen kann)

Schwerpunkt:

Kommunikation,
Frustration,
Teamwork,
Strategie



Hat die Gruppe während der Durchführung im Team gearbeitet?

Worin bestanden Schwierigkeiten bei der Durchführung?

Worin bestanden Schwierigkeiten auf der persönlichen Ebene untereinander?

Gab es Personen, welche sich aufgrund des engen Körperkontaktes unwohl gefühlt haben?



Modul 3 Methode 6: Auf zum Festland

Beschreibung:

Story:

Alle Teilnehmenden schwimmen auf kleinen Eisschollen im Polarmeer. Aufgrund des Klimawandels schmelzen diese aber. Nun ist es die Aufgabe zum Festland (Plane) zu gelangen, ohne das eiskalte Meer zu berühren.

Aufbau:

Die Plane wird im Zentrum ausgelegt. Rund um die Plane werden die Reifen verteilt, wobei zwei Reifen nah an die Plane (ca. 5 Meter) gelegt werden. Der Abstand der anderen Reifen kann beliebig gewählt werden.

Ablauf:

Die Teilnehmenden stellen sich nach ca. 5 Minuten Beratungszeit in einen Reifen. In einer vorher ausgehandelten Zeit müssen die Teilnehmenden nun versuchen auf die Plane zu gelangen.

Berührt eine teilnehmende Person den Boden außerhalb der Plane oder eines Reifens gibt es einen Neustart. Bewegt sich eine teilnehmende Person einen Reifen, während sie in einem steht, gibt es einen Neustart. Bei einem Neustart werden die Reifen wieder auf ihre ursprünglichen Startpositionen zurückgelegt.

Ist die Zeit abgelaufen, gibt es einen Neustart.

Regeln:

Die Reifen dürfen nur bewegt werden, wenn niemand drinsteht.

Es dürfen mehrere Personen in einem Reifen stehen. Der Reifen darf nicht angehoben werden, um sich mit diesem fortzubewegen. Der Reifen darf nicht mit den Füßen nach vorne geschoben werden, wenn jemand drinsteht.

Lösungsweg:

Die beiden Personen, die in den beiden Reifen stehen, welche nah aneinander liegen, versuchen als erstes auf die Plane zu gelangen, indem sie zu zweit in einem Reifen stehen und den anderen Reifen bewegen.

Sind sie bei der Plane angekommen, können sie die beiden Reifen zu anderen Teilnehmenden werfen.

Dass die Reifen geworfen werden können, solltest du in der Moderation nicht andeuten, damit die Gruppe selbst auf die Idee kommen kann.



Wurde die Beratungszeit genutzt?

Gab eine*n Moderator*in der während der Beratungszeit?

Wurden alle Personen der Gruppe in die Strategie- bzw. Lösungsfindung einbezogen?

Kam bei einzelnen Personen Frustration auf?

Wie haben sich die Personen gefühlt, die in Reifen positioniert waren?

Wie haben sich die Personen gefühlt, die am weitesten von der Plane entfernt waren?

Wurden die Positionen im Laufe der Durchführung getauscht?



10-18 Jahre



10 -30 Personen



Ca. 30 Minuten



Plane, Reifen (je nach Anzahl der Teilnehmenden. Es können alte Fahrradreifen oder Hula-Hup Reifen verwendet werden)



Schwerpunkt:

Teamwork, Kommunikation unter Zeitdruck, Strategie, kleine Schritte führen zum Erfolg

Modul 4

- Gemeinsamkeiten (er)leben & Herausforderungen meistern (Performing)

Das letzte Modul soll dazu anregen sich durch höhere Schwierigkeitsstufen eigene Ziele zu setzen, Herausforderungen zu bestehen und dabei Selbstwirksamkeit zu spüren.

Die Teilnehmenden sollen dazu ermutigt werden ihr Vertrauen in die eigene Person zu setzen, ihre Fähigkeiten zu vertiefen sowie ihre neu bewusst gewordenen Stärken in die Gruppenarbeit miteinfließen zu lassen.

In diesen Spielen können die Teilnehmenden so einzeln oder in der Gruppe eine Herausforderung bewältigen und werden nach dem Prinzip „so wenig wie möglich, so viel wie nötig“ von dir unterstützt.

Modul 4 Methode 1: Menschliches Schach

Beschreibung:

Aufbau:

Es wird ein Spielfeld mit einem Seil ausgelegt (ca. 4m x 5m).

Ablauf:

Die Gruppe wird in zwei Teams geteilt. Das eine Team positioniert sich an der einen Seite des Spielfeldes und das zweite Team an der anderen. Ziel des Spiels ist es auf die gegnerische Spielfeldseite zu gelangen. Nacheinander darf nun immer eine Person aus einem Team ins Spielfeld hüpfen. Dabei muss mit beiden Beinen abgesprungen und wieder gelandet werden. So werden nach und nach immer mehr Spieler*innen im Feld stehen.

Wichtig ist, dass nicht zwangsweise alle im Feld stehen müssen, das heißt es darf beispielsweise auch immer die gleiche Person springen. Kommen sich nun zwei gegnerische Spieler*innen im Feld näher, hat die Person, welche gerade am Zug ist, die Möglichkeit die andere Person abzutippen. Wurde eine Person abgetippt muss diese das Spielfeld verlassen und ist für diese Runde ausgeschieden.

Beispiel:

Ein Mensch aus Team 1 hüpft nahe an einen Menschen aus Team 2 heran und versucht diesen abzutippen. Der Mensch aus Team 2 hat die Möglichkeit mit dem Oberkörper auszuweichen, darf aber seinen Stand nicht verlassen. So wird immer abwechselnd gespielt bis entweder die gegnerische Seite von einer Person erreicht wurde oder alle aus dem gegnerischen Team abgetippt worden sind.



12-18 Jahre



10-30 Personen



Ca. 30 Min.



Seil



Die Strenge der Regelauslegung sollte im Vorhinein festgelegt werden. Während des Spiels bietet sich eine strenge Regelauslegung an, da so möglichst non-verbal kommuniziert werden muss.

Regeln:

Dieses Spiel ist ein stummes Spiel. Spricht eine Person scheidet diese aus. Spricht eine bereits ausgeschiedene Person, muss die Person aus dem zugehörigen Team, welche sich im Spielfeld am weitesten vorne befindet, das Spielfeld verlassen.

Springen zwei Personen gleichzeitig aus einem Team, sind beide ausgeschieden. Springt eine Person, obwohl das Team nicht an der Reihe war, ist diese Person ausgeschieden. Landet eine Person nach dem

Sprung und die Füße stehen nicht aneinander, ist diese Person ausgeschieden.

Zieht eine Person bei der Landung offensichtlich einen Fuß nach, weil der Sprung zu lang oder ungenau war, ist diese Person ausgeschieden.

Abgetippt wird nicht auf Kopfhöhe oder im Intimbereich.





Haben die Teams jeweils eine Strategie oder Taktik besprochen?

Hat die strenge Spielleitung Frustration ausgelöst?

Wurde non-verbal kommuniziert?

Gab es Einzelkämpfer oder wurde im Team gearbeitet?

Schwerpunkt:

non-verbale
Kommunikation,
Schuldzuweisung,
Taktik,
Strategie

Modul 4 Methode 2: Flussüberquerung

Beschreibung:

Story:

Aufgrund von einem Unwetter ist eine Brücke über einen Fluss beschädigt worden. Die Gruppe muss nun versuchen den Fluss auf eine andere Weise zu überqueren.

Aufbau:

Mit einem Abstand von 15-20 Metern wird ein Start- sowie ein Zielseil ausgelegt. Die Fläche zwischen Start und Ziel stellt den zu überquerenden Fluss dar. Hinter dem Start werden die Getränkekisten positioniert (Anzahl der Teilnehmenden geteilt durch zwei).

Ablauf:

Die Gruppe hat nun die Aufgabe den Fluss mit den Kisten zu überqueren. Die Teilnehmenden dürfen sich nur auf den Kisten fortbewegen. Die Aufgabe ist geschafft, wenn alle Teilnehmenden auf der Zielseite angekommen sind.

Regeln:

Sobald eine Kiste im Fluss steht, auf welcher sich kein Fuß oder keine Hand der Teilnehmenden befindet, darfst du diese Kiste aus dem Spiel nehmen und die Gruppe muss mit einer Kiste weniger auskommen. Betritt eine Person das Wasser (Boden) gibt es einen Neustart. Wurden „zu viele“ Kisten aus dem Spiel genommen, kann der Gruppe eine Aufgabe gestellt werden, um die Kisten zurück zu bekommen. Beispielsweise soll gemeinschaftlich ein Lied gesungen werden.



Eine strenge Regelauslegung bietet sich an. Das heißt sobald eine Kiste nur einen kurzen Moment unberührt ist, kann die Kiste geklaut werden.

Lösung:

Die Kisten müssen von hinten nach vorne in einer Linie durchgereicht werden und mehrere Personen müssen auf einer Kiste stehen. Du solltest in der Moderation keine Hinweise geben, um der Gruppe einen Lernerfolg zu ermöglichen.



8-14 Jahre



10-30 Personen



Ca. 35 Min.



Getränkekisten
(Teilnehmer*innenanzahl geteilt durch zwei), zwei Seile



Welche Strategie wurde verfolgt?

Wie haben die erste und die letzte Person auf den Kisten diese Aufgabe empfunden?

Gab es kommunikative Schwierigkeiten?

Gab es Schuldzuweisungen, wenn eine Person von einer Kiste heruntergefallen ist?

Was ist der Unterschied, wenn man an die Bewältigung der Aufgabe alleine oder mit einer Gruppe denkt?

Schwerpunkt:

Strategie,
Körperkontakt,
Motivation,
Teamwork,
Balance



Modul 4 Methode 3: Waldrettung

Beschreibung:

Die Story:

Hinter einem dichtbewachsenen Wald befinden sich kostbare Schätze. Leider erblinden die Menschen, die sich im Wald befinden.

Aufbau:

Mit einem Seil wird ein 10-15 Meter langer Korridor ausgelegt. An dem einen Ende liegen die Schätze (z.B. Süßigkeiten) auf dem Boden. Je nachdem wie viele Personen teilnehmen sollte die Schatzanzahl ausgewählt werden. Die andere Seite stellt den Startpunkt dar. Innerhalb des Korridors sind 10-15 Hütchen oder Pylonen aufgestellt.

Ablauf:

Die Teilnehmenden müssen versuchen die Schätze zum Startpunkt zu bringen. Bewegen sich Teilnehmende im „Wald“ müssen sie Augenbinden tragen.

Jeder Teilnehmende darf jedoch nur einmal den Wald betreten. Die, die sich gerade nicht im Wald befinden, müssen die blinden Personen anleiten.

Regeln:

Jede teilnehmende Person darf nur einmal versuchen den Wald zu durchqueren. Berührt eine Person im Wald einen „Baum“ (Hütchen oder Pylone) muss diese sofort zum Startpunkt zurück. Der Rückweg führt selbstverständlich auch durch den „Wald“.

Variation 1:

Werden zum dritten Mal „Bäume“ berührt, gibt es einen gesamten Neustart.

Variation 2:

Berührt eine Person einen „Baum“ gibt es einen gesamten Neustart (sehr schwierig).



Bestand gegenseitiges Vertrauen?

Kam Hektik auf?

Wieso ist es manchmal schwierig sich komplett auf andere Personen zu verlassen?

Kam Frustration auf?

Wie wurde kommuniziert?

Wie hätte erfolgreicher kommuniziert werden können?



12-16 Jahre



5 -30 Personen



Ca. 30 Min.



-

Schwerpunkt:

Vertrauen,
Frustration,
Kommunikation,
Sinneswahrnehmungen schärfen



Modul 4 Methode 4: Ball Wurf

Beschreibung:

Story:

„Neulich habe im Kindergarten den Kindern eine Aufgabe gestellt und sie sollten versuchen, die Aufgabe so schnell wie möglich zu lösen. Sie haben es tatsächlich in 4 Sek. Geschafft. Jetzt will ich mal von euch wissen, ob ihr das besser könnt?“

Ablauf: Die Gruppe steht in einem Kreis, sodass zwischen den Schultern ein wenig Platz ist. Nun wird ein Tennisball in die Runde gegeben.



12-16 Jahre



10-30 Personen



Ca. 40 Minuten



Drei Tennisbälle
oder Ähnliche Größe
und Schwere

• 1. Aufgabe:

Der Tennisball soll nun von einer Startperson zu einer anderen Person geworfen werden usw. bis der Ball wieder bei der Startperson ankommt und ihn jede*r einmal gefangen und geworfen hat. Dabei darf der Ball nicht an danebenstehende Person geworfen werden. Beim Werfen wird der Name der Zielperson gesagt. Wie schnell schafft die Gruppe dies? Nehmt die Zeit und lasst die Gruppe versuchen es schneller zu schaffen.

• 3. Aufgabe:

Nun kommt der dritte Ball dazu. Dieser Ball kreist auch vorwärts. Das heißt nun kreisen zwei Bälle vorwärts und einer gleichzeitig rückwärts. Wichtig ist, dass die Reihenfolge vom Anfang immer eingehalten wird. Wie schnell schafft die Gruppe es und kann sie ihre Zeit optimieren?

• 2. Aufgabe:

Nun kommt der zweite Ball dazu. Dieser soll in der Reihenfolge rückwärts geworfen werden. Das heißt ein Ball kreist nun vorwärts und der andere kreist rückwärts in der Reihenfolge die bei Aufgabe 1 bestimmt wurde. Wie schnell schafft es die Gruppe?

• 4. Aufgabe:

Nun wird Bezug auf die Eingangsstory genommen. Die Aufgabe besteht darin, dass alle drei Bälle vorwärts in der gleichen Reihenfolge kreisen sollen (die Aufgabenstellung kann auf einen Zettel geschrieben werden und z.B. ohne Kommentar in die Mitte des Kreises gelegt werden). Die Gruppe schätzt, wie lange sie brauchen wird. Nach einigen Minuten kann auf die Kindergartenkinder verwiesen werden.

Schwerpunkt:

Strategie entwickeln,
Ideen hören,
Ausgrenzung entgegenwirken,
Teamwork



Wurden die Aufgaben mit Ruhe durchgeführt?

Gab es gegenseitige Schuldzuweisungen?

Wie wurde an Lösungsstrategien gearbeitet?

Wurden Vorschläge und Ideen zur Durchführung wahrgenommen und umgesetzt?

Wie wurde die Zusammenarbeit in der Gruppe wahrgenommen?

Kam Frustration bei Einzelnen auf?

Wie wurde der eigene Beitrag zum bestmöglichen Ergebnis wahrgenommen?

Lösungsansatz:

Nach einer Weile wird die Gruppe verstehen, dass nur die Reihenfolge eingehalten werden soll, nicht aber die personale Anordnung im Kreis. Häufig stellt sich die Startperson in die Mitte des Kreises und alle anderen Personen strecken ihren Zeigefinger aus.

Die Startperson dreht sich mit den drei Bällen in der Hand im Kreis und versucht mit allen drei Bällen die Zeigefinger zu berühren. So kann diese Aufgabe in der Zeit von ein paar Sekunden geschafft werden.



Modul 4 Methode 5: Klotzen statt kleckern

Beschreibung:

Aufbau:

Mit einem Seil wird ein Kreis ausgelegt. (ca. 6 Meter Durchmesser) In der Mitte liegt auf dem Boden ein Tablett mit einem leeren Glas drauf. Etwas weiter entfernt liegt ein weiteres Tablett, jedoch steht darauf eine offene volle Wasserflasche.

Ablauf:

Die teilnehmenden Personen stehen sich außerhalb vom Kreis gegenüber und ein Pärchen bekommt jeweils einen Bindfaden von dir. Ziel ist es das Glas mit dem Wasser aus der Wasserflasche voll zubekommen.

Regeln:

Das innere vom Kreis darf nicht betreten werden. Sobald eine Person einen Fuß in den Kreis setzt, gibt es einen Neustart.

Variation 1:

Die Teilnehmenden dürfen nur non-verbal kommunizieren.

Schwerpunkt:

Teamwork, Kommunikation, Taktik entwickeln, Feingefühl

Variation 2:

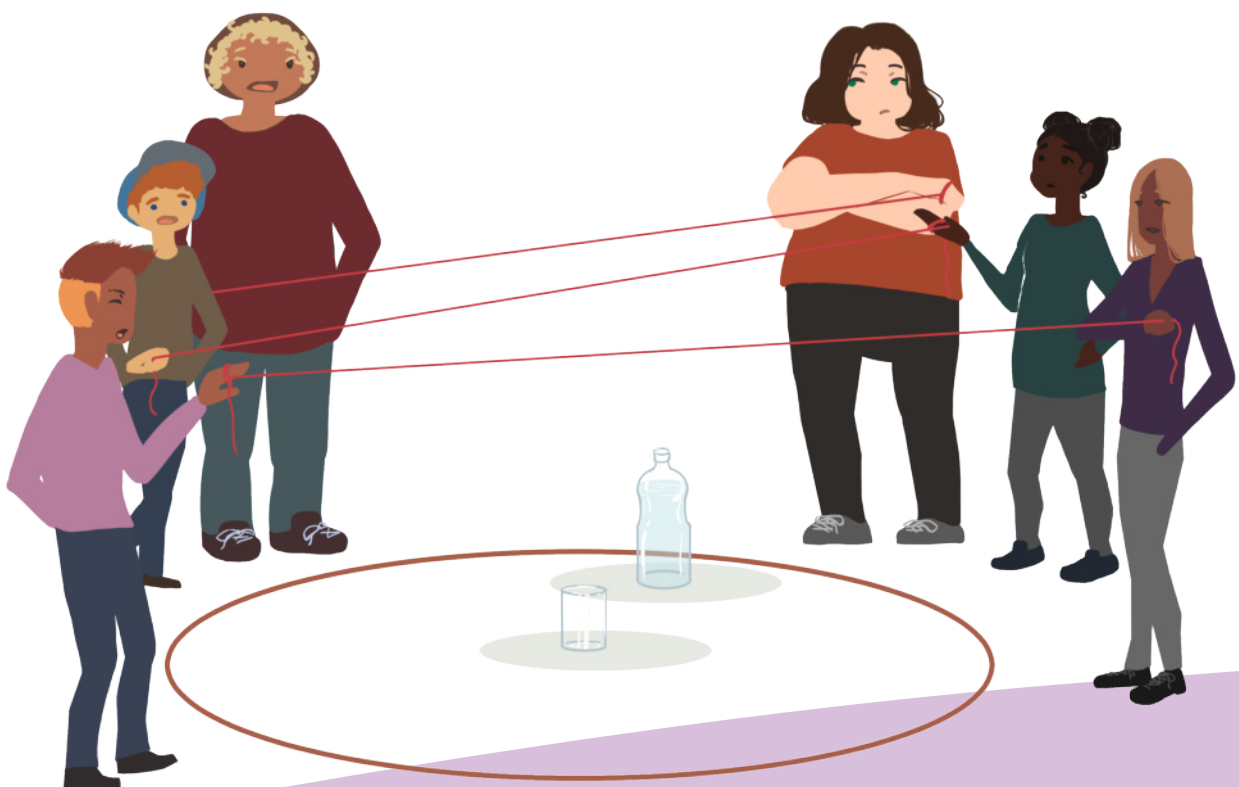
Mit der Gruppe wird ausgemacht anhand von Markierungen auf der Flasche wie viel Wasser daneben gehen kann. Dafür wird das Glas mit der Wasserflasche vollgemacht und unter dem Wasserstand nach Aushandlung mit der Gruppe eine Markierung gesetzt.

Variation 3:

Die Kombination aus Variation 1 und 2.

Lösung:

Die Teilnehmenden müssen den Bindfaden so um den Flaschenhals wickeln, dass die Flasche angehoben werden kann. Andere Teilnehmende müssen vorsichtig mit dem Bindfaden die Flasche so unterhalb der Flasche berühren, dass die Flasche kippbar ist.





Wie war die Kommunikation innerhalb der Gruppe?

Wie konnte in der Gemeinschaft eine Lösung für die Aufgabe gefunden werden?

Wurden alle Personen der Gruppe in die Strategie- bzw. Lösungsfindung einbezogen?

Inwiefern haben Einzelne zur Lösung beigetragen und welche Rollen wurden dabei ausgelebt?

Wie war das Gefühl Verantwortung abzugeben?



14-20 Jahre



6-15 Personen



Ca. 25 Min.



Seil, Bindfäden
(Anzahl: Hälfte der Teilnehmenden)

Modul 4 Methode 6: Informationsfluss

Beschreibung:

Story:

Wie bei einer normalen Information will auch diese Kugel ohne Fehler auf der Sachebene bei dem/der Empfänger*in ankommen. Die Information soll nicht verloren gehen oder irgendwo stecken bleiben. Deshalb müssen die Personen, welche die Information weitervermitteln, konzentriert sein und aufpassen, dass die Information genauso ankommt, wie sie aufgegeben wurde. Im metaphorischen Sinne setzt diese Aufgabe also an der Informationsvermittlung an.

Aufbau:

Es wird eine Startlinie ausgelegt sowie ca. 20-40 Meter entfernt der Zielbehälter aufgestellt.

Dabei können auch leichte Hindernisse im Weg stehen.

Ablauf:

Ziel des Spiels ist es die Kugel (Information) von der Startlinie in den Zielbehälter zu bewegen. Dabei soll die Kugel durch die Rinnen laufen. Rinnen sind aber nur halb so viele vorhanden, wie es Teilnehmer*innen gibt. Daher müssen die Rinnen immer wieder nach vorne getauscht werden. Wichtig ist, dass jede Person mindestens einmal eine Rinne in der Hand gehalten haben muss und dort auch die Kugel einmal durchgelaufen sein muss.

Da diese Aufgabe komplex ist und viele Absprachen benötigt, sollten 5-10 Min. Beratungszeit für die Gruppe eingeplant werden. Dabei kann entschieden werden, ob der Gruppe in dieser Zeit eine Rinne und die Kugel ausgehändigt wird oder das Material erst zum Start ausgeteilt wird.

Regeln:

Die Kugel darf nicht runterfallen, stehenbleiben oder zurückrollen. Passiert dies, gibt es einen Neustart und die Gruppe muss wieder zu Startlinie. Die Kugel wird von dir an der Startlinie in die Rinne fallengelassen. Dabei muss nur eine Rinne auf der Höhe der Startlinie sein. Die restlichen Personen können sich mit den Rinnen schon in ihrer Formation aufstellen.



12-18 Jahre



10-30 Personen



Ca. 40 Minuten



eine kleine Holz-Kugel o.Ä. (in der Größe eines Tischtennisballes),
Rinnen (Anzahl Hälfte der Teilnehmenden. Es können bspw. normale Regenrinnen verwendet werden, die auf eine Länge von 40-50cm zurechtgeschnitten werden),
ein Zielbehälter (z.B. Plastikbecher o.Ä.),
ein Startpunkt (z.B. ein Seil)



Sollte die Gruppe bei der Aufgabe stagnieren, kann der Zielbehälter unauffällig näher zur Startlinie geschoben werden.

Lösungsweg:

Die Gruppe muss eine Strategie finden in welcher Formation sie sich aufstellen (alle auf einer Seite, zick-zack) und wie sie die Rinnen, wenn die Kugel durchgelaufen ist, wieder schnell nach vorne befördern.

Variation 1:

Während der Beratungszeit wird der Gruppe eine Rinne sowie die Kugel ausgehändigt

Variation 2:

Während der Beratungszeit wird nichts ausgehändigt.



Wurde die Beratungszeit sinnvoll genutzt?
Gab es eine*n Moderator*in?

Wurden Absprachen getroffen?
Wurde sich an Absprachen gehalten?

Wie hat die Gruppe auf während der Durchführung aufkommende Hektik reagiert?

Hat die Kommunikation der Gruppe während der Durchführung trotz Hektik funktioniert?

Wieso war Teamwork während der Durchführung von großer Bedeutung?

Wurde die Strategie ggf. modifiziert?

Was haben einzelne Personen zur Durchführung beigetragen?

Wieso hatten alle Personen die gleichen Anteile an der Lösung der Aufgabe?

Schwerpunkt:

Kommunikation, Strategie, Handeln unter Zeitdruck, Absprachen treffen und einhalten



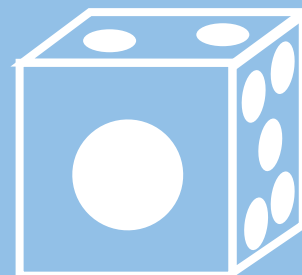
Warmups

-Spiele für zwischendurch

Die aufgelisteten Spiele sind Spiele für zwischendurch und dienen zur Auflockerung der Stimmung.

Das kann der Anfang eines geplanten Programms sein, nach einer anstrengenden Kooperationsübung oder auch ganz klassisch im Alltag der OKJA.

Bei Spielen werden keine Reflexionsphasen im Anschluss benötigt, soweit während des Spiels keine Konflikte aufkamen. Durch die Einfügung von Spielen soll der Übungscharakter der kooperativen Teamübungen in den Hintergrund und der Spaßfaktor in den Vordergrund rücken. So kann eine passende Mischung zwischen fokussierten informellen Bildungsprozessen und spaßorientierten Situationen entstehen.



Warmups Methode 1: Wo ist Felix?

Die Story:

„Das ist Felix. Felix muss braucht Mal wieder frische Luft, doch der/die Besitzer*in ist zu faul und möchte, dass der Hund bei ihm/ihr bleibt. Deshalb ist es eure Aufgabe Felix trotz einer/eines Wächter*in aus dem Haus zu bekommen, damit er endlich das bekommt, was er sich wünscht.“

Aufbau:

Es wird eine Startlinie ausgelegt. Ca. 20-30 Meter entfernt von der Startlinie stehen die Fachkraft und vor diesen auf dem Boden liegt Felix.



mind. 20 Min



Ein weicher Gegenstand wie z.B. ein Schal, Kuscheltier, Gummiball; ein Seil o.Ä. als Startlinie

Ablauf:

Ziel des Spiels ist es Felix zu holen und zurück zur Startlinie zu bringen.

Am Anfang stehen alle Teilnehmenden hinter der Startlinie. Du stehst etwa 20-30 Meter entfernt und Felix liegt ca. 1 Meter vor ihm.

Nun drehst du dich um und rufst: „Wo ist Felix?“.

In dieser Zeit haben die Teilnehmenden die Möglichkeit näher zu kommen, das heißt sie dürfen sich bewegen. Sobald du dich wieder umdrehst müssen alle Teilnehmenden stehen bleiben und dürfen sich nicht mehr bewegen.

Wer sich noch bewegt muss wieder hinter die Startlinie zurück gehen. Dies wird wiederholt bis die Teilnehmenden bei Felix angekommen sind. Dann dürfen sie ihn in die Hand nehmen. Wenn Felix nicht mehr vor dir liegt, darf diese einmal pro Runde raten, wer Felix hat. Du rufst laut einen Namen aus der Gruppe und diese Person muss dann die Hände heben. Hat sie Felix in den Händen, müssen alle wieder hinter die Startlinie. Hat sie Felix nicht läuft das Spiel normal weiter.

So läuft jede Runde ab bis Felix entweder bis hinter die Startlinie gebracht wurde oder du errätst, wer ihn hat.



Dieses Spiel eignet sich gut als Lückenfüller. Um den Spannungsbogen zu erhöhen, kann anfangs die Regeleinhaltung härter umgesetzt werden.

Lösungsansatz:

Die Teilnehmenden nehmen, sobald sie Felix besitzen, alle die gleiche Pose ein. So wird es für die Fachkräfte schwieriger zu erraten wer Felix besitzt.

Regeln:

Felix mag keine Dunkelheit, deshalb darf er nicht in Taschen, Kapuzen o.Ä. verschwinden. Also muss immer in den Händen gehalten werden. Felix hat ebenso Flugangst und darf deshalb nicht geworfen werden. Zuletzt mag Felix Geselligkeit sehr gerne. Aus diesem Grund muss also nach jeder Runde (also nach jedem „wo ist Felix?“) der/die Besitzer*in tauschen.

Warmups Methode 2: Oma, Jäger, Wolf

Aufbau:

Zwei Linien werden mit einem Abstand von ca. 20 Metern parallel zueinander gelegt. In der Mitte wird eine Mittellinie parallel zu den äußeren gelegt.

Ablauf:

Die Gruppe wird in zwei Teams geteilt. Die Teams positionieren sich jeweils hinter den beiden äußeren Linien. In dem Spiel gibt es drei verschiedene Bewegungen:

1. Die Oma deutet an jemanden mit ihrem Regenschirm zu vermöbeln.
2. Der Jäger deutet an jemanden mit seiner Schrotflinte zu erschießen.
3. Der Wolf fährt seine Krallen aus und deutet an jemanden aufzufressen.

Die Teams einigen sich in jeder Runde auf eine der drei Figuren. Beide Teams laufen zur Mittellinie. Auf ein Kommando führen sie ihre Bewegung aus.

Nun gelten folgende Regeln:

Die Oma vermöbelt den Jäger. Der Jäger erschießt den Wolf. Der Wolf frisst die Oma auf.

Das Team, welches beim Duell an der Mittellinie verliert, muss schnell wieder hinter die eigene Linie. Das Team, welches das Duell gewonnen hat, darf versuchen Personen aus dem anderen Team zu fangen bis diese wieder hinter ihrer Linie sind. Die Personen, die gefangen worden sind, müssen in das gegnerische Team wechseln. So wird sich nach der Zeit die Personenanzahl eines Teams verkleinern bis es nur noch ein Team gibt.



mind. 15 Min



drei Linien, z.B. Seile



Dieses Spiel eignet sich gut, um eine Gruppe auszubauen.

Regeln:

Sollten beide Teams an der Mittellinie die gleiche Bewegung machen, gehen beide Teams wieder zurück hinter ihre Linien und beraten sich neu.

Warmups Methode 3: Nase an

Ablauf:

Der Ablauf ist sehr simpel. Eine Person sagt „Nase an [ein Gegenstand o.Ä.]“ und alle Teilnehmenden müssen ihre Nase an das Genannte drücken. Wer zuerst die Nase dran hatte darf die nächste Runde aussuchen, an welchen Gegenstand die Nase als nächstes gehalten werden soll. Für die Person, die verloren hat, kann eine „Bestrafung“ ausgedacht werden.

Variationen:

Variationen wären z.B. Fuß an ..., Ellenbogen an..., usw.



mind. 5 Min



-



Dieses Spiel eignet sich über einen ganzen Tag oder einen längeren Zeitraum immer zwischen durch. Es macht Spaß und lockert die Stimmung auf.

Warmups Methode 4: Ninja

Story:

Alle Teilnehmenden sind Ninjas und wollen sich gegen die anderen Ninjas durchsetzen. Wer wird der/die Ninja-König*in?



mind. 10 Min



-



Dieses Spiel lebt von seiner Dynamik. Die Teilnehmenden neigen dazu sehr lange bei ihrem Angriff zu warten wodurch die Dynamik verloren gehen kann.

Ist dies der Fall ist es sinnvoll eine 3-Sekunden Regel einzusetzen:

In den drei Sekunden muss der Angriff passieren, sonst ist die nächste Person dran.

Die Teilnehmenden werden nach einer Zeit durcheinander stehen. Deshalb ist es wichtig sich die Reihenfolge zu merken.

Ablauf:

Bei diesem Spiel geht es darum mit schnellen Bewegungen die Unterarme der anderen zu treffen.

Zu anfangs steht die Gruppe eng in einem Kreis.

Auf ein Kommando rufen alle zusammen „Ninja“ und dürfen nach hinten in ihre Ninja Position springen.

Nun startet eine Person. Diese Person darf mit einer Bewegung versuchen den Unterarm einer anderen Person abzuschlagen. Es muss nicht der/die Nachbar*in sein. Eine Bewegung besteht aus Bein- und Armbewegung. Das heißt es kann auf eine Person zugesprungen werden und dabei im Sprung versucht werden den Arm der anderen Person zu treffen. Die angegriffene Person hat aber die Möglichkeit mit einer Gegenbewegung auszuweichen.

Gespielt wird im Uhrzeigersinn. Zum Ende hin bleiben zwei Personen übrig, die um den Titel spielen.

Regeln:

Wurde der Arm beim Angriff getroffen, muss die getroffene Person den Arm auf den Rücken nehmen und spielt nur noch mit einem Arm weiter. Wurde der Arm nicht getroffen, wird normal mit beiden Armen weitergespielt. Wurde der zweite Arm im weiteren Spielverlauf ebenso getroffen, ist die Person ausgeschieden.

Variationen:

Entweder zählt es nur, wenn der Unterarm getroffen wurde (schwierige Variante) oder der ganze Arm zählt als Trefferzone (leichte Variante).

Warmups Methode 5: Gordischer Knoten

Story:

Die Königin Gordi hat die Gruppe mit einem gordischen Knoten verknötet. Kann die Gruppe ihn wieder lösen?

Ablauf:

Die Gruppe steht soweit im Kreis auseinander, dass sich die zur Seite ausgestreckten Arme gerade so berühren.

Auf ein Kommando schließen alle die Augen und gehen langsam aufeinander zu. Jede Person sucht mit den Händen (Augen immer noch geschlossen) andere Hände.

Wurden zwei Hände gefunden bleibt die Person stehen und wartet auf das nächste Kommando von dir. Du kontrollierst, ob jede Person zwei Hände gefunden hat. Ist dies der Fall gibt die Fachkraft das Kommando, dass die Augen wieder geöffnet werden können.

Nun hat die Gruppe die Aufgabe sich zu entknoten, ohne dabei die Hände loszulassen.



mind. 15 Min



-



Es macht Sinn darauf zu achten, dass nicht die Hände von dem/der Nachbar*in links oder rechts zu nehmen. Dann entsteht kein Knoten, der entknotet werden kann.

Variationen:

Im Anfangskreis stehen die Teilnehmenden immer abwechselnd mit der Blickrichtung nach außen und innen. In der Position bewegen sie sich dann auch in die Mitte, um die Hände zu greifen. Dadurch wird der Knoten noch schwieriger zu entknoten sein.

Warmups Methode 6: Ich bin allein gekommen

Ablauf:

Die Gruppe steht im Kreis. Eine Person startet und sagt „ich bin allein gekommen“ und geht dabei in die Hocke.

Darauf sagen die zwei Personen, die beiden linken Nachbarn, „wir sind zu zweit gekommen“ und gehen dabei in die Hocke.

Die nächsten drei im Kreis (Uhrzeigersinn) sagen „wir sind zu dritt gekommen“ und gehen dabei in die Hocke.

Dann startet die nächste Person wieder allein „ich bin allein gekommen“.



mind. 10 Min



-



Da bei diesem Spiel oft der Überblick verloren geht, müssen die Teilnehmenden oft um die Gruppe laufen. So wird der Kreislauf wieder angeregt und das Gruppengeschehen aufgelockert.

Regeln:

Wird die Reihenfolge falsch fortgeführt oder verpassen Personen ihren Einsatz, oder gehen nicht in die Hocke, müssen diese Personen einmal um den Kreis herumlaufen, bis sie wieder mitspielen können.

Variationen:

Die Reihenfolge kann noch weitergeführt werden, z.B. „wir sind zu viert gekommen“, usw.

Warmups Methode 7: Kleines Wortspiel

Ablauf:

Eine Person fängt an mit einem Satz wie z.B.:

„KEIN Feuer OHNE Rauch“.

Die Person, die den Satz gesagt hat, zeigt zur nächsten Person seiner Wahl. Diese bildet jetzt mit dem letzten Wort des vorherigen Satzes einen neuen ‚KEIN – OHNE- Satz‘.

„KEIN Rauch OHNE Schornstein“, dann z.B. „KEIN Schornstein OHNE Haus“, usw.

Variationen:

Weiß eine Person, die an der Reihe ist, keine Antwort, muss sie einmal um den Gruppenkreis laufen und darf dann wieder mitspielen.



mind. 5 Min



-



Ein kleines Wortspiel für zwischendurch.

Warmups Methode 8: Fußball oder Basketball mal anders

Ablauf:

Es werden jeweils der linke Fuß von der einen Person und der rechte Fuß von der anderen Person (oder umgekehrt) zusammengebunden. Nun werden Teams gebildet und Fußball oder Basketball gespielt.

Variationen:

Es können auch die Rücken von zwei Personen zusammengebunden werden. Dadurch steigt die Schwierigkeit.



mind. 20 Min



Fußball o. Basketball, Seile zum verbinden



Bei der Pärchenbildung sollte auf gleiche Kräfteverhältnisse geachtet werden.

RÄTSEL

-Rätsel für zwischendurch

Die folgenden Rätsel zeichnen sich durch ihre doch zumeist simple Lösung aus.



Die Teilnehmenden können nacheinander versuchen das Rätsel zu lösen. So bleibt für jede*n Teilnehmer*in genügend Zeit zum Nachdenken.

Für die folgenden Rätsel ist ein ruhiger Moment passend, vielleicht z.B. nach einem anstrengenden Tag. Die Gruppe kann sich ganz entspannt im Kreis in eine ruhige Atmosphäre begeben. Nach und nach werden die Teilnehmenden das Rätsel verstehen.

Wichtig ist den anderen Teilnehmenden keine Tipps zu geben, damit diese die Möglichkeit haben selbst auf die Lösung zu kommen. Es geht nicht darum als Erste*r das Rätsel zu lösen.



Rätsel für zwischendurch Methode 1: Freizeitpark oder Disco

Story:

Du bist Türsteher*in von einem Freizeitpark oder für ältere Heranwachsende von einer Disko. Nun gilt es den/ die Türsteher*in mit bestimmten Sätzen zu überreden, dass er/sie den Einlass gewährt.

Ablauf:

Jede Person sagt, wenn sie dran ist eine Begründung warum sie in den Freizeitpark bzw. die Disko eintreten darf. Der/die Türsteher*in antwortet dann entweder mit „ja“ oder „nein“.

Lösungsweg:

Wenn in der Begründung der Titel einer TV- oder Youtube-Sendung ist.



mind. 20 Min



Falls ihr bei einer Begründung nicht sicher seid, googelt schnell den Namen, dann seid ihr auf der sicheren Seite.

Beispiel:

Teilnehmende*r: „Bei mir Zuhause ist öfter Mal Circus Halligalli, darf ich eintreten?“ „Ja darfst du“.

Teilnehmende*r: „Ich heiße MONTANA und höre am liebsten BLACK-Music. Darf ich eintreten?“ „Ja darfst du“.

Rätsel für zwischendurch Methode 2: Supermarkt

Story:

Ihr befindet euch in einem Supermarkt. In diesem Supermarkt wurde etwas geklaut und das heißt unter euch befinden sich Ladendieb*innen. Der/die Laden-Detektiv*in merkt, dass etwas nicht stimmt, schließt alle Türen und versucht jetzt herauszufinden, was mit den Verdächtigen nicht stimmt.

Ablauf:

Eine Person wird ausgewählt, die/der die Detektivin oder den Detektiv spielen möchte. Diese Person muss nun für ein paar Minuten den Raum verlassen, damit du der restlichen Gruppe die Regeln erklären kannst. Der/die Detektiv*in soll nach dem Betreten des Raums Fragen an einzelne Dieb*innen stellen.

Die befragten Verdächtigen antworten aber nicht für sich selbst, sondern für die Person, die drei Plätze weiter rechts sitzt. Wird richtig geantwortet kann der/die Detektiv*in weiter Fragen stellen.

Sollte falsch geantwortet werden, sagt die Person, für die geantwortet wurde (also die Person, die drei Plätze weiter rechts sitzt) laut „Supermarkt“.

Wenn „Supermarkt“ gesagt wird, stehen alle Verdächtigen auf und suchen sich wortlos einen neuen Platz. Jetzt geht es weiter und der/die Detektiv*in kann weiter Fragen stellen. (Die Dieb*innen antworten nach wie vor für die Person, die drei Plätze weiter rechts sitzen und nicht für die vorherige Person in der alten Sitzordnung.)



mind. 30 Min.

Lösungsweg:

Die/Der Detektiv*in findet durch geschicktes Fragen heraus, dass die gefragten Personen nicht für sich selbst antworten. Wurde dies rausgefunden, ist die Gesamtlösung nicht mehr weit. Es muss zusätzlich noch herausgefunden werden für wen die Personen antworten. Variation 1: Das Spiel geht so lange bis der/die Detektiv*in das System der Verdächtigen verstanden hat. Kommt eine neue Person in die Gruppe, spielt sie den/die Detektiv*in. Variation 2: Mit der Gruppe können neue Lösungswege gefunden werden, wenn der/die Detektiv*in draußen warten, z.B. antwortet die befragte Person für die Person vier Plätze weiter links.



Beispiel:

Die/Der Detektiv*in zeigt auf eine Person: "Trägst du blaue Socken?" Die befragte Person versucht unauffällig auf die Socken von der Person, welche rechts drei Plätze weiter sitzt, zu gucken und erkennt, dass die Socken rot sind. Also antwortet die Person „nein“. Die Person drei Plätze weiter rechts sagt laut „Supermarkt“ und es kann weiter gefragt werden.



Die/Der Detektiv*in darf die Lösung des Rätsels vorher natürlich nicht kennen. Dies sollte vorher abgefragt werden.

Dieses Rätsel kann z.B. auch als Kennenlern-Rätsel genutzt werden.

Fragen wie: „Ist Fußball dein Lieblingshobby?“, „Bist du in Münster geboren?“ oder „Magst du Hip-Hop“ können das Kennenlernen erleichtern.

Ja/nein Fragen erhöhen dabei die Wahrscheinlichkeit, dass nicht bei jeder Frage falsch geantwortet wird. Diese Fragenart sollte mit dem/der Detektiv*in vorbesprochen werden.

Rätsel für zwischendurch Methode 3: Die Insel Keinikeino

Story:

Die Insel ‚Keinikeino‘ wird von einem Wächter bewacht, der Menschen nur mit ganz bestimmten Dingen auf die Insel lässt. Menschen, die die falschen Dinge dabeihaben, dürfen diese die Insel nicht betreten.

Ablauf:

Teilt man den Insel Namen entsteht kein-i-kein-o.
Demnach dürfen die genannten Gegenstände kein i und kein o im Wort enthalten. Ist dies nicht der Fall dürfen sie die Insel betreten.
Jede*r Teilnehmende*r muss versuchen diese Regel herauszufinden.



mind. 20 Min.



Beispiel:

Teilnehmende: "Ich nehme auf die Insel ‚Keinikeino‘ einen Fußball mit, darf ich einreisen?" Das Wort enthält kein „i“ sowie kein „o“, also ist die Einreise gestattet.



Die Teilnehmenden sollten bei jedem Versuch den Satz „Ich nehme mit auf die Insel ‚Keinikeino‘ [...]“ sagen. So sagen sie den Namen öfter und werden schneller das System verstehen.

Sollten die Teilnehmenden zu frustriert sein, weil sie die Lösung nicht rausfinden, kann das Rätsel auch zu einem späteren Zeitpunkt fortgeführt werden.

Rätsel für zwischendurch Methode 4: Ich zeichne einen Mond

Ablauf:

Du zeichnest mit einem kleinen Stöckchen o.Ä. einen Mond in der Luft. Dabei ist es egal wie der Mond aussieht. Dann wir das Stöckchen weitergegeben und die nächste Person darf einen Mond in der Luft malen.

Erhält man das Stöckchen muss „danke“ gesagt werden. Gibt man es an die nächste Person weiter, muss „bitteschön“ gesagt werden. Dies müssen die Teilnehmenden rausfinden und ebenso sagen. Der Fokus liegt auf „danke“ und „bitteschön“ und wenn alle Teilnehmenden dies in einer Runde gesagt haben, gilt das Rätsel als gelöst.



mind. 20 Min



Dieses Rätsel scheint zu simpel zu sein, aber die Erfahrungswerte zeigen, dass die Teilnehmenden lange brauchen, um das System zu verstehen.

Am besten sagst du am Anfang nicht zu offensichtlich „danke“ und „bitteschön“.

Im Verlauf kannst du dann deutlicher werden, um der Gruppe einen Tipp zu geben.

Rätsel für zwischendurch Methode 5: Das Kaufhaus

Story:

Ihr befindet euch in einem Kaufhaus und wollt shoppen gehen. Vor euch steht eine Person vom Kaufhaus, die euch beim Kauf beraten soll. Ihr fragt sie, ob bestimmte Dinge in bestimmten Etagen zu finden sind und ihr versucht das System des Kaufhauses herauszufinden.

Ablauf:

Die Teilnehmenden versuchen nacheinander in verschiedenen Etagen des Kaufhauses verschiedene Dinge zu kaufen.

Eine Frage erfolgt immer nach diesem Muster: „Ich gehe in die [Zahl] Etage nach [rechts/links] und kauf mir ein [Gegenstand].“

Die Zahl steht für die jeweilige Person neben einem. „Rechts“ oder „links“ steht dafür, ob nach links oder rechts gezählt wird.

Sagt eine Person also: „ich gehe in die dritte Etage nach rechts und kaufe mir ein blaues T-Shirt“. Dann schaust du, ob die dritte Person neben der/dem gesprochenen Teilnehmenden ein blaues T-Shirt trägt. Stimmt dies, kann das blaue T-Shirt dort gekauft werden.

Besitzt die bestimmte Person die Eigenschaft nicht, kann die Person dies dort nicht kaufen. Haben alle Teilnehmenden etwas gekauft, gilt das Rätsel als gelöst.



Du kannst zwischendurch Beispiele nennen, wenn die Gruppe stagniert.

REFLEXION

Reflexionsmethoden

Diese Reflexionsmethoden sollen helfen bestimmte Aspekte des Gruppenangebots oder den ganzen Tag auszuwerten.

Du bekommst in Form von niedrigschwelligen Rückmeldungen direktes Feedback von den Teilnehmenden und solltest dies nutzen, um die Passgenauigkeit und Spiele für die Gruppe zu reflektieren sowie die Interessen und Vorlieben der Teilnehmenden zu erfragen, um den weiteren Verlauf gegebenenfalls anpassen zu können.

Reflexionen Methode 1: In der Kürze liegt die Würze

Ablauf:

Die Gruppe wird in zwei Gruppen geteilt, die sich mit kleinem Abstand gegenüber sitzen.

Die eine Reihe hat die Aufgabe zu sagen was sie von dem Tag Positives mitnimmt
„ich nehme von dem Tag mit, dass [...].“

Die andere Reihe hat die Aufgabe zu sagen was sie Negative von dem Tag hier lässt
„ich lasse von dem Tag hier, dass [...].“

Dabei sprechen die beiden Reihen immer abwechselnd im Zick-Zack Verfahren. Wenn alle etwas gesagt haben, werden die Rollen getauscht und nochmal eine Runde reflektiert.



Diese Reflexionsmethode zielt auf spontane Rückmeldung zu dem Erlebten ab. Bestenfalls haben die Teilnehmenden keine Zeit zum Überlegen. So kommt der erste Gedanke jeweils quasi „aus der Pisto- le geschossen“.

Schwerpunkt:

Spontane Gedanken zu dem Erlebten.

Reflexionen Methode 2: Soziometrische Aufstellung

Aufbau:

Je nach Gruppengröße mit einem Abstand von 10-30 Metern werden zwei Markierungen gesetzt. Die eine Seite symbolisiert „sehr gut“, „sehr viel“ bzw. „ja“, die andere Seite symbolisiert „schlecht“, „nicht viel“ bzw. „nein“.

Ablauf:

Von der Fachkraft werden verschiedene Fragen gestellt, zu welchen sich die Teilnehmenden positionieren sollen.

Beispiel:

Wie wohl hast du dich heute gefühlt? Hattest du heute Spaß? Wie viel hast du heute über dich selbst gelernt? Hattest du heute Konflikte mit anderen? Wie hast du heute die Stimmung in der Gruppe wahrgenommen? Etc.



Zwei Markierungen

Schwerpunkt:

Einzelne Aspekte abfragen



Diese Methode ist nützlich, wenn bemerkt wird, dass bei Reflexionen nicht viel Gehaltvolles gesagt wird bzw. das gesagt wird, was gehört werden will. Die gestellten Fragen sollen zum Nachdenken anregen..

Reflexionen Methode 3: 5-Finger Reflexion

Ablauf:

Die fünf Finger der Hand stehen jeweils für verschiedene Aspekte:

Daumen = Das war gut...

Zeigefinger = Das möchte ich aufzeigen..., daran möchte ich erinnern...

Mittelfinger = Das hat mir gestunken..., das fand ich nicht gut...

Ringfinger = Das war mein Schmuckstück..., diese Situation hat mir besonders gefallen...

Kleiner Finger = Das kam mir zu kurz...,



Die Teilnehmenden können der Reihe nach zu jedem Finger etwas sagen.

Schwerpunkt:
Allgemeiner
Überblick



Es ist hilfreich die Bedeutungen der fünf Finger auf einem Blatt Papier aufzuschreiben. So kann die Rückfrage „welcher Finger bedeutet was?“ umgangen werden.

Reflexionen Methode 4: Postkarten- oder Dixit-Reflexion

Ablauf:

In der Mitte vom Kreis werden entweder die Postkarten, Bilder oder Dixit Karten ausgelegt.

Du kannst nun eine Frage mit einem bestimmten Schwerpunkt oder die Gedanken zum ganzen Tag abfragen. Die Teilnehmenden dürfen folgend ganz in Ruhe eine Karte oder ein Bild aussuchen und über die Frage nachdenken. Nach einer kurzen Zeit können die Gedanken der Reihe nach geteilt werden.



mind. 15 Min



Viele Postkarten oder Bilder mit verschiedenen Motiven oder die Karten aus dem Spiel Dixit (Gesellschaftsspiel)



Die Karten des Spiels Dixit eignen sich gut für die Reflexionsmethode, da das Spiel sehr abstrakte Bilder enthält und den Teilnehmenden ermöglicht viele verschiedene Denkansätze damit zu verbinden.

Schwerpunkt:

Ein einzelner Aspekt oder die Gedanken zum gesamten Tag abfragen.

Reflexionen Methode 5: Naturkunstwerk (nur draußen geeignet)

Ablauf:

Du stellst eine Frage zu einem bestimmten Aspekt oder zum ganzen Tag. Die Teilnehmenden dürfen sich anschließend z.B. im Wald verteilen und aus verschiedenen Naturmaterialien ein persönliches Kunstwerk erstellen, welches zu ihren Gedanken und zu deiner Frage passt.

Wichtig dabei zu beachten ist, dass die Grundregeln der Natur beachtet werden so wenig Spuren wie möglich zu hinterlassen. Dafür sollte den Teilnehmenden genügend Zeit bereitgestellt werden, damit sie ihrer Kreativität „freien Lauf“ lassen können. Von den Kunstwerken werden im Anschluss Fotos gemacht, die den Teilnehmenden im Anschluss zur Verfügung gestellt werden.

Dies dient neben der Wertschätzung die Teilnehmenden im Alltag darauf anzusprechen, die von dem Tag begeistert waren und das Gemeinschaftsgefühl genossen haben, jedoch z.B. wegen häufig auftretender Konflikte mit anderen Gruppenkonstellationen meiden.



Diese Reflexionsmethode benötigt mehr Zeit als die meisten anderen und bietet sich nach anstrengenden Stunden an.

Schwerpunkt:

Ein einzelner Aspekt oder die Gedanken zum gesamten Tag abfragen.

