



2.1 Der Gordische Knoten¹

Zeitbedarf

- 10 Minuten

Ziele

- Demonstrieren, dass Kooperation sich lohnt
- Körperliche Übung, die Energie in die Gruppe (zurück-) bringt

Ablauf der Übung

Zur Durchführung dieser Übung darf die Gruppe nicht zu groß sein, max. 15 Personen. Im Notfall müssen Sie die Gruppe aufteilen.

- Alle Kinder und Jugendlichen stellen sich in einem Kreis auf.
- Fordern Sie die Kinder und Jugendlichen nun auf, die Augen zu schließen und mit ausgestreckten Händen langsam in die Mitte des Kreises zu gehen. Dabei soll jede Hand blind eine andere Hand ergreifen und festhalten. Es ist wichtig, dass die beiden Hände jeweils zu zwei verschiedenen Kindern gehören.
- Fordern Sie nun die Kinder und Jugendlichen auf, die Augen zu öffnen und den Knoten zu entknoten, ohne die Hände loszulassen.

Hinweise

- Diese Übung kann auch gut in einer Situation angewandt werden, in der es Spannungen in der Gruppe gegeben hat oder wenn es Ausgrenzungen von einzelnen und/oder mehreren innerhalb der Gruppe gibt. Sie betont ein Zusammengehörigkeitsgefühl und regt an, über Kooperation nachzudenken.

2.2 Der Wind weht²

Zeitbedarf

- 10-15 Minuten

Ziele

- Sich besser kennen lernen in der Gruppe
- Gruppendynamik fördern

Ablauf der Übung

- Die Kinder und Jugendlichen sitzen in einem Stuhlkreis. Insgesamt gibt es einen Stuhl zu wenig gemessen an der Zahl der Kinder und Jugendlichen.
- Eine Person steht in der Mitte des Stuhlkreises. Ihre Aufgabe ist es, wieder einen Sitzplatz im Stuhlkreis zu ergattern. Dies geschieht, indem sie sagt „Der Wind weht für die, die.....“. Hierbei darf sich das Kind/der Jugendliche alles Mögliche ausdenken, was er/sie gerne von den anderen erfahren würde. Zum Beispiel „Der Wind weht für die, die kleine Geschwister haben“ oder „Der Wind weht für die, die Madonna mögen“ oder oder oder.
- Alle, für die diese Aussage zutrifft, müssen nun aufstehen und ganz schnell ihre Plätze wechseln. Es muss anfangs darauf hingewiesen werden, dass der direkte Nachbarplatz tabu ist.
- Wer auf diese Art und Weise keinen Platz findet, stellt sich in die Mitte und überlegt sich, für wen nun der Wind weht.
- Ruft die Person in der Mitte „Hurricane“ müssen alle Teilnehmenden ihren Platz wechseln.

Hinweise

- Es soll am Anfang darauf hingewiesen werden, dass alle aufgefordert sind, so ehrlich wie möglich mitzumachen. Es soll aber auch darauf aufmerksam gemacht werden, dass jede/r das Recht hat, sitzen zu bleiben, wenn er oder sie sich zu einer Frage nicht "bewegen" möchte.
- Sinnvoll ist es, wenn die Gruppenleitung die erste Runde übernimmt, um den Kindern und Jugendlichen eventuell vorhandene Hemmungen zu nehmen.

- Die Fragen können sich sowohl auf Äußerlichkeiten beziehen als auch auf Fragen, die alle möglichen Lebensbereiche der Kinder und Jugendlichen betreffen.

2.3 Kissenjagd³

Zeitbedarf

- 5-10 Minuten

Ziele

- Abbau von Berührungsängsten
- Förderung der Gruppendynamik
- Spaß erleben und Energie gewinnen

Was wird gebraucht?

- zwei Kissen

Ablauf der Übung

- Die Kinder und Jugendlichen werden aufgefordert, sich in einem Kreis in der Mitte des Raumes aufzustellen. Nun wird zunächst abgezählt
 - (1-2-1-2-1-2.....), bis alle Kinder und Jugendlichen 1 oder 2 sind. Die Einser bilden eine Gruppe und die Zweier bilden eine Gruppe.
- Nun wird einer Person der Gruppe 1 und einer Person der Gruppe 2 ein Kissen in die Hand gegeben. Diese beiden Personen sollten sich im Kreis gegenüber stehen.
- Die Aufgabe ist, die Kissen jeweils so schnell wie möglich in der eigenen Gruppe weiterzugeben, dabei wandern die beiden Kissen in die gleiche Richtung: Also die 1er geben sich das eine Kissen von Hand zu Hand und die 2er tun dies mit ihrem Kissen. Ziel der Übung ist, dass ein Kissen das andere Kissen einholen soll. Dann erst ist die Übung zu Ende.
- Die Kinder und Jugendlichen werden aufgefordert, sich nicht gegenseitig zu behindern oder aufzuhalten.

2.4 Obstsalat⁴

Zeitbedarf

- 5 - 10 Minuten

Ziele

- Spaß in der Gruppe
- Gut geeignet, wenn der Energiepegel in der Gruppe sinkt

Was wird gebraucht?

- ein Stuhl pro SchülerIn

Ablauf der Übung

- Die Seminarleitung spielt mit und beginnt in der Mitte.
- Die Stühle stehen im Kreis und jeder SchülerIn setzt sich auf einen Stuhl.
- Die Leitung steht in der Mitte des Kreises und teilt die Kinder durch Abzählen in vier - fünf Obstsorten ein (z.B. Apfel, Birne, Banane, Nektarine).
- Wenn sie den Namen einer Obstsorte ruft, müssen die zugehörigen Kinder schnell die Plätze tauschen. Die Person in der Mitte versucht ebenfalls einen der freigewordenen Plätze zu besetzen. Die/Derjenige die/der nun in der Mitte steht, ruft die nächste Obstsorte. Bei „Obstsalat“ wechseln alle die Plätze.
- Das Spiel wird so lange gespielt, bis alle Obstsorten mindestens einmal gerufen worden sind.

2.5 Taschentuch und Strohhalm⁵

Zeitbedarf

- 10 Minuten

Ziel

- Entspannung. Gut geeignet, wenn eine vorangegangene Übung starke Emotionen hervorrief.
- Die Bedeutung von kooperativem Verhalten in der Gruppe.

Was wird gebraucht?

- ein Papiertaschentuch
- Strohhalme (ein Halm pro TeilnehmerIn)

Ablauf der Übung

- Teilen Sie das Taschentuch in zwei Lagen.
- Teilen Sie die Kinder/ Jugendlichen in zwei Gruppen, die sich jeweils in einer Linie aufstellen.
- JedeR erhält einen Strohhalm.
- Jede Gruppe hat die Aufgabe, das dünne Taschentuch mittels Ansaugen durch den Strohhalm der Linie entlang untereinander weiterzugeben. Der Stoff darf weder mit den Händen berührt, noch von Strohhalm zu Strohhalm balanciert werden.
- Das Spiel ist zu Ende, wenn einer der Strohhalme am Ende der Linie angekommen ist.

2.6 Von Mensch zu Mensch⁶

Zeitbedarf

- 10 - 15 Minuten

Ziele

- Entspannung
- Förderung von Körperkontakt jenseits sozialer Barrieren

Ablauf der Übung

VARIANTE A

- Die Kinder und Jugendlichen bewegen sich im Raum.
- Bei der Aufforderung „Von Mensch zu Mensch“, sollte jede Person einen PartnerIn finden.
- Andere Aufforderungen zu denen sich Zweiergruppen bilden können sein:
 - Hand zu Kopf
 - Ellbogen zu Ellbogen
 - Ellbogen zu Ohr
 - Knie zu Knie
 - Nase zu Nacken
 - Schulter zu Schulter
 - Hintern an Hintern
- Nach jeder Aufforderung, zu der sich Paare gefunden haben, bewegen sich die TeilnehmerInnen wieder alle durch den Raum.
- Beim nächsten Ausruf sucht sich jedes Kind/ jeder Jugendliche wieder einen neuen PartnerIn.

VARIANTE B

- Es besteht auch die Möglichkeit, in jeder Runde die Gruppe, die sich findet, zu vergrößern. Zuerst sind es zwei Kinder und Jugendliche, die sich berühren, in der nächsten Runde tun sich drei zusammen, dann vier usw.

Hinweise

- Diese Übung kann dazu geeignet sein, Spannungen in der Gruppe abzubauen. Da im Mittelpunkt jedoch Körperkontakt steht, kann es vielleicht für Kinder und Jugendliche auch stressig sein, sich auf diese Übung einzulassen. Haben Sie das Gefühl, die Übung erhöht den Stresspegel eher, sollten Sie sich eine andere Übung aussuchen.
- Sollten Sie Variante B wählen, ist es sinnvoll, die Teilnehmenden dazu aufzufordern, andere Kinder und Jugendliche in ihre Kleingruppen aufzunehmen, sollte die Zahl nicht immer entsprechend aufgehen.
- Beenden Sie die Übung, indem Sie darauf hinweisen, dass die Kinder und Jugendlichen auf verschiedene Art und Weise den Aufforderungen nachgekommen sind, und dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, Probleme und Aufgaben zu lösen. Sprechen Sie auch an, dass die Übung die Kinder und Jugendlichen miteinander in einen Kontakt bringt, den sie ansonsten vielleicht „fürchten“.

2.7 Wäscheklammern⁷

Zeitbedarf

- 5-10 Minuten

Ziele

- Abbau von Berührungsängsten
- Förderung der Gruppendynamik
- Spaß erleben und sich bewegen

Was wird gebraucht?

- dreimal so viele Wäscheklammern wie Kinder und Jugendliche da sind

Ablauf der Übung

Die Übung kann mit bis zu 20 Kindern und Jugendlichen durchgeführt werden. Es wird ein großer Raum benötigt, in dem sich die Kinder und Jugendlichen bewegen können. Für die Übung gibt es zwei Varianten.

VARIANTE A

- Alle Teilnehmenden befestigen je drei Wäscheklammern an der eigenen Kleidung. Aufgabe ist es, sich gegenseitig die Wäscheklammern wegzunehmen, indem alle durcheinander laufen und die Klammern von der Kleidung der andern abziehen. Die erbeuteten Wäscheklammern dürfen nicht festgehalten werden, sondern müssen wieder an der eigenen Kleidung befestigt werden.
- Es geht darum, sich so wenig wie möglich Wäscheklammern wegnehmen zu lassen, aber viele zu gewinnen.
- Nach 5 Minuten wird die Übung beendet und gezählt, wer die meisten Wäscheklammern ergattert hat.

VARIANTE B

- Alle Teilnehmenden befestigen drei Wäscheklammern an der eigenen Kleidung. Aufgabe ist es, möglichst alle eigenen Wäscheklammern an der Kleidung von anderen Kindern und Jugendlichen zu befestigen. Die Wäsche-

klammern, die man von anderen angesteckt bekommt, dürfen wieder abgenommen und neu verteilt werden.

- Nach Ablauf der Übung wird diesmal gezählt, wer die wenigsten Wäscheklammern an der eigenen Kleidung befestigt hat.

Hinweise

- Die Klammern dürfen nicht an den Haaren oder an Brillen befestigt werden. Um Schäden an der Kleidung zu vermeiden, sollte die Gruppenleitung darauf achten, dass die Klammerjagd nicht zu rigoros wird. Wichtig ist auch das Einhalten der vorgegebenen Zeit.