

1. B Ich und meine Gruppe/Klasse	6
B1 Wir lernen uns besser kennen	6
FC Schalke Fan,	6
Fang die Maus	6
Klammern klau, dem Anderen an die Wäsche gehen	6
Englische Dogge:	6
Eisbär: 7	
Zuschnappen	7
Der alte König ist krank;	7
Revolver... Hände hoch Kussband	7
Jäger jagt das Häschen	7
Alarmanlage.	8
Zeitungsschwanz	8
Tischtennisball	8
Hüpfen nach Musik	8
Zeitungsanzeige	8
Bildhauer und Skulptur	9
Herz ,Pik, Kreuz, Karo und Platz	9
Richtungswechsel	9
Was wurde geändert?	9
Emotionen durch Visualisierung	10
Gerupftes Huhn	10
Schrubberhockey	10
Ich sitze im Grünen	11
Namenslauf	11
In den Kreis ziehen oder Bermudadreieck	11
Schieben Drücken	11
Kegelspiel	12
Blind bis 20 zählen	12
Bist du Goofy	12
Agenten mit Mikrofilm	12
Magnetspiel	13
Namenpatschen	13
Partnerruf	13
Memory	14
2. B2 Selbst- und Fremdwahrnehmung	14
Mein Körper Phantasiereise	14
Ich platze vor Wut:	15
Du schätzt mich ein	15
Akrostichon	15
Mein Name	15
Ich kann - ich kann nicht	16
Du wirst erkannt	16
Du wirst erfragt	16
Ich bin-ich kann-ich habe	16

Ich spiegele dich.....	16
Ich zeige dir, wie ich mich fühle	16
3. B3 Kontakt Berührung Vertrauen	17
Agent und Mörder:	17
Vertrauensspiele.....	17
Verrückte Maschine	17
Wanderer.....	17
Revolver... Hände hoch Kussband.....	17
Walzwerk - Nordseewellenreiten.....	18
Flunder	18
Komm zu mir ... - Partner rufen	18
Partner fangen.....	18
Kriegstanz.....	18
Sensorenwald;	19
Rückenmalerei	19
Wie viele Hände	19
Schweben	19
Vertrauenslauf durch die Gasse	20
Maulwurfsgewimmel.....	20
Mit vier Seilen geführt Vertrauensspiel	20
Bist du Goofy.....	20
Fritten 20	
Führen und Folgen	21
Pendel 21	
Die 7 Geheimnisse	21
Wolf im Schafspelz	21
Actionspiel: Alle die	22
Angestiftet	22
Drei Hände abklatschen	22
4. C Ich und meine Gefühle.....	22
5. C1Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen	23
Selbstbild	23
Steinchen im Schuh	23
Gemeinsam sind wir laut.....	23
Gefühlsgruppen.....	23
Begrüßung am Morgen.....	24
Hunde und Katzen	24
Das Kind im Brunnen	24
Das Schlechte-Laune-Spiel.....	24
Ich zeige dir, wie ich mich fühle	24
Kriegstanz.....	25
Körpersprache	25
Imponiergehabe der Streithähne	25
Schatzsuche	25
Eckenspiel.....	25

Masken werfen Mimikspiel, Gesichter weitergeben	26
Gruppenpantomime	26
Zerplatzte Wünsche.....	26
Stimmungsmusik.....	27
6. C2 Kämpfen nach Regeln.....	27
Möhren rupfen,.....	27
Zeitungsschwanz.....	27
Kampf auf der Linie	27
Kegelspiel.....	28
Korb und Sandsack;	28
Banden bilden	28
Slow-Motion-Kampf.....	28
Hintern hoch.....	28
Aufstehen	29
Schattenboxen	29
Deckeldrehen	29
Partner fangen (Action).....	29
Reise nach Sydney	30
7. C 3 Selbstbehauptung und Grenze setzen	30
Platz da ich komme.....	30
Kegelspiel.....	30
FC Schalke Fan,.....	30
Banden bilden	31
Gruppenbild mit Stuhl.....	31
Schau mir in die Augen Kleines.....	31
Ballon auf dem Rücken.....	31
Rasender Reporter	31
8. C 5 Cool down.....	32
Streichel- Karusel.....	32
Wie viele Hände	32
Mein Körper Phantasiereise	32
Wettermassage	33
Das Kind im Brunnen	33
"Pizza backen"	33
Autokauf.....	34
Raketenstart	34
9. D Konflikte in unserer Klasse	35
10. D 1 Aggressive Erfahrungen	35
Burgenspiel.....	35
Schwein schlachten	35
Wie gefallen dir deine Nachbarn.....	35
Alarmanlage.	36
Banden bilden	36
Gruppenbild mit Stuhl.....	36
Trockenübung gegen Anmache	36
Fighter 37	

Fette Kuh	37
Streithähne	37
Spießrutenlauf.....	37
Besser als Spießrutenlaufen.....	37
Die Beschuldigung	38
Heiße Kartoffel oder Goldstück.....	38
Ich sitze im Grünen	38
11. E Wir arbeiten besser zusammen.....	39
12. E1 Kooperation.....	39
Blind bis 20 zählen.....	39
Bambusstöcke:.....	39
Mühle mit 9 Stühlen.....	39
1-2-3-4;.....	39
1-2-3: Paarweise.....	39
Pattern: Im Kreis ,.....	40
Wanderer.....	40
Schlangenhaut.....	40
Ballsafari	40
Baumstämme sortieren	41
Elektrischer Zaun.....	41
Blinden-Fußball.....	41
Tschibo Dose und Tischtennisball:	41
Förderband	41
Luftballonfußsitzball:	42
Aufgabenlauf:	42
Insel 42	
Lauf 42	
Über Wurzeln stolpern.....	43
SÄURETEICH	43
Luftballonspiele:.....	43
Wettkampfspiel.....	43
Luftballonfuß/hanball	43
Brot schneiden	44
Zeitungen sortieren	44
Seilspinne	44
Knobelspiel bis „50“	44
Drei Seile schlagen,.....	44
Staffelspiel	45
Krokodilsee,Brücke.....	45
Schrubberhockey	45
Hula - Hup-Spiel, Ab durch den Ring!	45
Frantic 46	
Ballonjongleure	46
Seile schlagen	46
EIN LOCH IST IM EIMER.....	46

MENSCHLICHER KNOTEN.....	47
Hindernislauf	47
Bärengang.....	47
Transport	47
VERKEHRSSTAU	48
Schweben	48
Magie Basket	48
Codeknacker.....	49
Abklatschen.....	49
Lautloser Kampf.....	49
Duell der Augen.....	50
Ausdruckschette.....	50
Gruppen-Memo	51
Barfußlabyrinth	51
Bäume im Sturm	52
Fliegende Untertassen	52
Sitzkreis	53
Lasersicherung	53
Zentimeterarbeit.....	53
Der Kanal.....	54
Tennisballberg.....	54
Weich gebettet.....	55
13. E3Deeskalation.....	55
Und Was hat man dir getan?.....	55
Wenn zwei sich streiten.....	55
Fallübungen.....	56
Schutzhütte	56
Besser als Spießrutenlaufen Z: Ich-Stärke und Selbstwertgefühl aufbauen.....	56
Nähe-Distanz.....	56
Perspektivenwechsel (portmann)	56
Drei-Schritt- Botschaft	57
Heißer Stuhl.....	57
Heiße Kartoffel oder Goldstück.....	57
Ein Konflikt hat immer zwei Seiten	57
Zeit zum Streiten / Roter und grüner Stuhl.....	57
Ich lasse mich nicht provozieren, Abstempelungen entgegentreten	58
4 + 1 für alle mit Rollenübernahme, Aquarium mit Rollenübernahme, Fishbowl mit Rollenübernahme, Pool.....	58
B Ich und meine Klasse/Gruppe.....	59
B1 Wir lernen uns besser kennen.....	59
B2 Selbstwahrnehmung / Fremdwahrnehmung.....	59
B3 Kontakt, Berührung, Vertrauen	59
B4 Konzentration	59
B5 Kommunikation.....	59
C Ich und meine Gefühle	59

C1	Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen.....	59
C2	Streiten und wütend sein.....	59
C3	Selbstbehauptung und Grenzen setzen (Coping Strategie).....	59
C4	Kämpfen nach Regeln	60
C5	Cool down.....	60
D	Konflikte in unserer Klasse/Gruppe	60
D1	Aggressive Erfahrungen in der eigenen Klasse	60
D2	Täter und Opfer	60
D3	Gruppe(endruck) und Außenseiter	60
D4	Konflikte in der Klasse bearbeiten und lösen.....	60
E	Wir arbeiten besser zusammen.....	60
E1	Kooperation und Zusammenarbeit.....	60
E2	Verantwortungsübernahme erproben.....	60
E3	Deeskalation.....	60

1. B Ich und meine Gruppe/Klasse

B1 Wir lernen uns besser kennen

FC Schalke Fan,

Die Mannschaft(Fans) stehen ca. 6 Meter auseinander an einer Linie und treten einen Schritt vor und brüllen den Vereinsnamen, im Wechsel.

Fang die Maus

Material: 1 Schlüsselbund und eine gefüllte Streichholzsachtel, zwei Tücher zum Verbinden der Augen. Die Gruppe bildet einen Kreis (sitzend, stehend). 2 SpielerInnen gehen in den Kreis. Beiden werden die Augen verbunden. Ein/e SpielerIn erhält die Streichholzsachtel (Maus), der andere das Schlüsselbund (Katze, Mausefänger). Der/die MausefängerIn muß die Maus finden (abschlagen). Er/sie darf durch Schlüsselklappern die Maus auffordern mit der Streichholzsachtel zu antworten (3 mal). Die SpielerInnen im Kreis achten darauf, daß die SpielerInnen im Kreis bleiben. Sie können den Kreis auch während des Spiels erweitern oder verkleinern.

Klammern klau, dem Anderen an die Wäsche gehen

Jeder erhält 5-7 Wäscheklammern und verteilt sie sichtbar an seiner Kleidung. Mit fetziger Musik laufen alle umher und klauen dem Mitsp. Die Klammern und heftet sie bei sich an die Kleidung.

Englische Dogge:

3 Sp. Stehen der Gruppe gegen über, sie rufen die englischen Doggen kommen und wechseln gemeinsam die Seiten. Eine darf angeschlagen und angehoben werden(darf auch nein sagen) und wird zur Dogge. Spielregeln einhalten

Eisbär:

Teilnehmer laufen im Raum umher , auf einer Eisscholle und achten darauf , das sie nicht aus dem Gleichgewicht kommt. Spielleiter, ruft Stopp , alle bleiben in ihrer Haltung stehen. Weiter laufen , Spl. ruft Eisbär und alle erschrecken, Pinguin von rechts ,alle springen nach links , Eskimo schwingt die Keule, alle ducken sich; Sensemann ,alle springen hoch.

Zuschnappen

Konzentration - Koordination - 2 Impulse gleichzeitig bearbeiten

Alle stehen im Kreis. Jeder Spieler hält seine rechte Handfläche nach oben geöffnet vor den Oberkörper seines rechten Nachbarn. Gleichzeitig berührt er mit der Spitze des gestreckten Zeigefingers seiner linken Hand die rechte Handfläche des linken Nachbarn.

Auf ein Zeichen 1-2-3, schnappen alle Spielerinnen mit der rechten Handfläche nach dem Zeigefinger des rechten Nachbarn. Gleichzeitig müssen sie den eigenen Zeigefinger der linken Hand in Sicherheit bringen, bevor die Hand des linken Nachbarn zuschnappt.

Der alte König ist krank;

Die Gruppe sitzt im Kreis. Einer wird zu des Königs General ernannt und ruft nun aus:

"Der alte, alte König ist krank!"

Daraufhin fragen die anderen im Chor zurück:

"Was hat - was hat - was hat er denn?"

Prompt antwortet der General:

"Er zuckt mit dem linken Auge!"

Da beginnen alle Teilnehmer hemmungslos mit dem linken Auge zu zucken, bis ein zweiter General eine neue Botschaft aus dem Königshaus vermeldet:

"Der alte, alte König ist krank!"

"Was hat - was hat - was hat er denn?" "Er klappert mit den Zähnen!"

Revolver... Hände hoch Kusshand

Die Partner stehen sich etwas in doppelter Armlänge gegenüber

A agiert und B reagiert

Wenn A pantomisch einen Revolver zieht, reagiert B direkt mit "Hände hoch".

Nimmt A die Hände hoch, reagiert B mit Revolver ziehen.

Agiert A mit Kusshand, antwortet B mit Kusshand

Das Spiel wird so schnell gespielt wie es geht. Aktion und Reaktion wechseln jeweils, wenn ein Fehler gemacht wird. Die Reaktionsformen können je nach Kreativität erweitert werden.

Jäger jagt das Häschen

Kreisaufstellung, Lt. Zeigt Häschenohren(link und rechts am Kopf die Hände) der Nachbarin sie gibt es weiter eine Runde langsam und ein mal schnell; dann kommt der Jäger mit dem Gewehr(zeigen mit beiden Händen) und sagt „peng“ weitergegeben, beides **rechts herum**. Nacheinander werden neue Personen hinzugefügt. Ein Tourist beobachtet das Geschehen mit dem Fernglas(Zeigefinger und Daumen ,Öffnung lassen, vor die Augen halten). Gott (mit einer ausladenden Bewegung und Ohm sagen).Die Frau des Jägers(mit der rechten Hand eine einladende Bewegung zur Kreismitte, mit dem Satz "Das Essen ist fertig" .Diese Personen nacheinander einführen aber **links herum**.

Alarmanlage.

Ein Spieler wird vor die Tür geschickt. Die übrigen Spieler vereinbaren eine Körperstelle, die als "Aus-Schalter" wirken soll (z.B. Nase, linke Hand, rechtes Ohrläppchen). Zusätzlich wird ein Spieler als "Generalschalter" bestimmt.

Nun stimmen alle ein nervenzerreißendes Alarmanlagen-Geheule an, was für den draußen wartenden Spieler das Signal ist, herein zu kommen. Er versucht nun, die Alarmanlage abzuschalten, indem er durch Ausprobieren die vereinbarte Körperstelle findet. Hat er dies geschafft, so verstummt der betreffende Spieler augenblicklich.

Wird der "Generalschalter" ausgeschaltet, so verstummen alle Spieler.

Zeitungsschwanz

Jeder Spieler erhält zwei Streifen aus Zeitungspapier. Nun werden die Streifen von hinten so in die Schuhe gesteckt, daß die

Streifen großflächig den Boden berühren. Die Spieler versuchen nun, den anderen Spielern die Streifen abzutreten. Wer seine beiden Streifen verloren hat scheidet aus.

Variante: Die Zeitung wird als Schwänzchen geformt und in die Hose gesteckt. Nun versucht jeder dem anderen das Schwänzchen zu entwenden, um es sich in die Hose zustecken

Tischtennisball

Flasche / Tischtennisball / Tisch

Möglichst lässig und mit Selbstgewissheit wird der Tischtennisball, der auf der Flaschenöffnung ruht, von der Flasche genommen, ohne ihn zu verlieren oder die Flasche umzustoßen.

Zweiter Teil der Übung: Möglichst entschlossen, aber dennoch lässig und selbstgewiss, wird der Tischtennisball mit Hilfe des Mittelfingers von der Flasche geschnippt.

Z: Mein Ziel verfolgen, cool bleiben

Hüpfen nach Musik

Schnelle Musik und alle springen auf der Stelle im Takt nach der Vorgaben des Leiters, z.B. Beine kreuzen und vor-zurück, Hampelmann...

Variante: viertel, halbe, dreiviertel und ganze Drehung um die eigene Achse

Z. Nach der Pause wider fit werden, Konzentration schaffen, motivieren

Boxgrundstellung Verteidigung, 3 Schritte vor und rechter Haken und zurück, das Gleiche mit links.

Zeitungsanzeige

Z: Sich selbst und andere besser verstehen Feedback

Jeder beschreibt sich auf einem Zettel, der in eine Schachtel gelegt wird. Jeder Mitspieler zieht einen Zettel und versucht die beschriebene Person zu finden.

R: War es schwierig, dich selbst zu beschreiben? War es unangenehm? Gab es Beschreibungen, in denen die Personen auch Unzulänglichkeiten zugaben?

Bildhauer und Skulptur

Z: Gefühle wahrnehmen und ausdrücken Nicht-aggressive Beziehungen aufnehmen

Es bilden sich Paare, einer ist Bildhauer, der andere Skulptur. Der Bildhauer bekommt den Auftrag, die Skulptur so zu formen, daß ein bestimmtes Gefühl erkennbar ist, daß die Skulptur (oder die anderen Mitspieler) erraten müssen.

Herz ,Pik, Kreuz, Karo und Platz

Jede erhält eine Spielkarte und merkt sich die Farbe(Piek,Herz..), diese Karte wird zurückgegeben. Spielleiterin ruft eine Farbe auf , die Betroffenen wechseln im Uhrzeigersinn den Platz. Gewinnerin ist wer wieder auf seinem Platz ankommt. Sitzt ein Teilnehmer auf meinem Schoß und meine Farbe wird aufgerufen ,kann ich den Platz nicht wechseln.

Richtungswechsel

Alle gehen im Kreis.

Ansage 1: Richtungswechsel

Alle gehen im Kreis und ein Ball macht die Runde

Ansage 2: Richtungswechsel Ball



Es können mehrere Bälle hinzu kommen.
Entscheide dich.

Ballrichtung

Teilnehmer Richtung

Was wurde geändert?

Ein paar Mitspieler werden vor die Tür geschickt. Es werden 10 Änderungen im Raum vorgenommen. Werden alle Änderungen erkannt? Alternativ: es können auch eine bestimmte Anzahl Kleidungsstücke getauscht werden (Schuhe, Jacke, Pullover, Hose, Mütze). Alternativ: es können auch 5 Personen die Plätze untereinander tauschen.

Emotionen durch Visualisierung

Die Gruppe ordnet sich ohne zu reden:

- Nach der Größe
- Augenfarbe
- Haarfarbe
- Schuhgröße
- Sportlich- unспортlich

Es kommt in die Mitte wer :

- einmal sich verlaufen hat
- einmal sich verletzt hat
- einmal jemandem geholfen hat
- einmal von zu Hause abgehauen ist

Bei diesen Fragen erzählen die Personen ihre Geschichte dazu.

Gerupftes Huhn

1. Eine/r Teilnehmer/in (das Huhn oder das Moorhuhn ...) bekommt so viele Zeitungsfetzen mit Tesakrepp an ihre/seine Kleidung geheftet, wie Personen im Raum sind bzw. mitspielen.
2. Alle versuchen nun, eine "Feder" zu rupfen.
3. Wenn ihnen das Huhn dabei auf die Hand schlägt, werden sie bewegungslos und verwandeln sich zu Steinen.
4. Zum Schluss kann gezählt werden: Gibt es mehr versteinerte Kinder oder gerupfte Federn?

Schrubberhockey

1. Zwei gleichstarke Gruppen sitzen sich gegenüber. In ihrer Mitte befindet sich das Spielfeld.
2. In der Mitte des Spielfelds liegen zwei Besenstiele und ein Putzlappen. Auf jeder Seite des Spielfeldes steht ein Stuhl als Tor.
3. Die Spielleitung ruft nun eine Zahl. Die beiden angesprochenen Teilnehmer/innen rennen los, schnappen sich je einen Besenstiel und versuchen damit, so schnell wie möglich den Lappen in das gegnerische Tor zu befördern.
4. Die Tore werden gezählt. Die Mannschaft mit den meisten Toren hat gewonnen.

Ich sitze im Grünen

1. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bilden einen Stuhlkreis.
2. Ein Platz im Stuhlkreis ist frei.
3. Die Person rechts davon wechselt auf den freien Stuhl und sagt dabei: "ich sitze". Die Nächste rückt auf und sagt: "im Grünen". Die Dritte sagt: "und denke", die Vierte sagt: "ganz heimlich" und die Fünfte sagt: "an ... (und setzt den Namen eines Teilnehmers ein)". Die genannte Person muss schnell auf den freien Stuhl rennen. Ihre/seine Nachbarn rechts und links versuchen, sie/ihn festzuhalten. Beim freien Platz geht es dann weiter.

Namenslauf

Die Gruppe spielt zusammen gegen die Zeit. Alle Spielenden bilden einen Kreis, der Spielleiter steht im Kreis und hält ein Tuch. Jetzt beginnt er das Spiel, startet die Stoppuhr, sagt einen Namen aus der Runde und wirft das **Tuch** hoch. Derjenige der aufgerufen wurde, kommt in die Mitte gelaufen und versucht das Tuch zu fangen, bevor es auf den Boden fällt. Der Spielleiter läuft und stellt sich in die entstandene Lücke im Kreis und verschränkt seine Arme, um anzuzeigen, dass er bereits in der Mitte war. Nun wird aus der Mitte der nächste Name aufgerufen, das Tuch geworfen und wieder tauschen zwei Spieler die Plätze. Die Spielrunde und die Stoppuhr läuft so lange, bis alle einmal in der Mitte waren. Niemand darf zweimal in der Mitte stehen, daher müssen alle, die einmal im Kreis waren, die Arme verschränken. Jedes gefallene Tuch zählt fünf Strafsekunden. Mit der zweiten Spielrunde kann die Gruppe versuchen ihre Zeit zu unterbieten. Vielleicht auch noch den Kreis vergrößern, um das Fangen des Tuches zu erschweren.

In den Kreis ziehen oder Bermudadreieck

Auf dem Boden wird ein Kreis/Dreieck gezeichnet/gelegt (Judo-Gürtel, Reifen, Kreide, Tesa-Krepp). Die Partner fassen sich an den Händen oder reißfesten Jacken (es geht auch in Ringermanier) und versuchen sich gegenseitig in den Kreis zu ziehen oder zu schieben, ohne ihn selber zu betreten. Variante: Auf ein Zeichen versucht jeder den anderen über eine drei Meter entfernte Linie zu ziehen.

Schieben Drücken

A und B schieben sich im dosierten Wettstreit :mit den Händen an der Schulter, mit der seitlichen Schulter ohne Hände mit dem Rücken oder dem Po durch den Raum.

Kegelspiel

Das Kegelspiel ist sehr anstrengend. Es erfordert Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit. Die Gruppe entwickelt eine enorme Energie und Dynamik. Jeder Einzelne hat eine besondere Verantwortung. Der Teilnehmer, der fällt, muss unbedingt durch den Griff des Partners abgefangen zum Boden begleitet werden.

1) Es werden 8 - 10 Holzkegel aufgestellt. Die Teilnehmer, 5 - 6 Personen, fassen sich an den Händen und versuchen sich gegenseitig in die Kegel zu ziehen. Jeder hat jeden zum Gegner. Wer einen Kegel umwirft scheidet aus. Das Spiel geht bis zum Endkampf.

2a) Reißt der Kreis, stellt sich die Gruppe um die Kegel herum neu auf.

2b) Reißt der Kreis scheidet beide Teilnehmer aus.

Blind bis 20 zählen

Alle schließen die Augen und zählen ohne Absprache bis 20. Sobald eine Zahl doppelt genannt wird beginnt der Spl. wieder mit eins. Jede ist am Prozess beteiligt, alle sollen eine Zahl nennen. Bei größeren Gruppen als 20 wird die Personenzahl zugrunde gelegt.

Z.: Hinhören, Konzentration, Gemeinschaftsgefühl

Bist du Goofy

bei dem viele Blinde einen Stummen finden müssen. Der Stumme ist der Sehende und bleibt an einer Stelle stehen und die Mitspieler suchen ihn.

Sie dürfen ihre Mitsp. Fragen bist du Goofy? Treffen sie auf Goofy sagt: er leise ja

Z.: Impulskontrolle, zur Ruhe finden

Agenten mit Mikrofilm

Die Teilnehmer schlüpfen in die Rolle von Agenten. Entsprechend der Anzahl der zu bildenden Kleingruppen verteilt der Spielleiter identische Döschen mit geheimen Mikrofilmen an die Agenten. Diese dürfen natürlich unter keinen Umständen belichtet werden. Nun müssen alle Agenten ihre(n) Partner finden, welche(r) einen identischen Mikrofilm besitzt(en). Das Aufteilungsspiel ist beendet, wenn alle glauben, per Geräusch ihre(n) Partner gefunden zu haben.

Magnetspiel

Ziel:

Moderatorinnen und Moderatoren lernen die Namen der Kinder kennen. Zusätzlich sollten jedoch noch Namensschilder angefertigt werden.

Beschreibung:

Im Hintergrund läuft leise Musik, die Schülerinnen und Schüler gehen durch den Raum. Die Moderatorin oder der Moderator nennt einen Namen. Nun gehen alle, wie von einem Magnet angezogen zu diesem Kind. Dieses Kind bleibt stehen und begrüßt die anderen. Danach kann es von der gesamten Klasse begrüßt werden.

Vorsicht: das Kind soll nicht zu sehr vom Rest der Klasse bedrängt werden.

Namenpatschen

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

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

Partnerruf

Die Gruppe stellt sich in einer Reihe nach Alter geordnet auf, entweder nach eigener Einschätzung ohne Absprache oder nach dem tatsächlichen Alter geordnet. Die Reihe wird in der Mitte geteilt, und die jüngere Hälfte schwenkt so vor die anderen, daß der Jüngste vor dem Ältesten steht. Jeder hat jetzt einen Partner. (Bei ungerader Teilnehmerzahl sucht sich der Spielleiter einen Helfer aus.) Jedes Spielerpaar vereinbart nun ein zweiteiliges Kennwort, z. B. Mond-Ball, Kinder-Garten etc. Die Partner ordnen sich dann jeweils einem Wortteil zu, z. B. ist A Mond und B Ball. Jedes Paar gibt daraufhin sein Kennwort den anderen Spielpaaren bekannt. Kein Wortteil darf mehr als einmal vorkommen.

Die in einer Reihe stehenden Spieler gehen dann an gegenüberliegende Spielfeldränder, verändern ihre Reihenfolge und legen die Augenbinden an.. Durch Zurufen der Kennwortteile (keine Lautstärkebegrenzung) versucht jeder nun, zu seinem Partner zu finden. Paare, die sich getroffen haben, können die Augenbinden abnehmen

Karten mit Anweisungen verteilen, 2 gleiche Bewegungen, Worte, Ticks...

Memory

Mit dem rechten Bein humpeln	Mit dem rechten Auge zwinkern	Mit der rechten Hand an das rechte Ohr fassen
Mit dem linken Bein humpeln	Mit dem linken Auge zwinkern	Mit der linken Hand an das linke Ohr fassen
BVB Sagen	Ja sagen	Nein sagen
Gehen wie ein Muskelprotz	Schleichen wie ein Indianer	Hüpfen
Mit der rechten Hand an die Backe klopfen	Eine schwere Tasche tragen	Mit dem rechten Zeigefinger an die Nase fassen
Mit dem linken Zeigefinger an die Nase fassen	Gehen wie eine feine Dame	Gehen wie ein Soldat

Die Kindergehen umher mit den Worten, Bewegungen und die gleichen Paare finden sich.

2. B2 Selbst- und Fremdwahrnehmung

Mein Körper Phantasiereise

Stärke und Selbstbewusstsein kann nur entwickeln, wer sich auch mit dem eigenen Körper anfreunden kann. Aber wer kennt den eigenen Körper schon? Hierbei kann eine Phantasiereise in den eigenen Körper helfen. Wenn alle Gruppenmitglieder auf ihrem Stuhl eine entspannte Haltung eingenommen haben, kann die Reise losgehen:

"Schließe die Augen und versuche dir vorzustellen, du würdest dich in einem Spiegel betrachten. ... Schau dich ganz genau an. Lass deinen Blick langsam von oben nach unten gleiten - und langsam wieder nach oben. ... Schau dir deinen Kopf genau an. Wie sieht er aus? ... Welche Form hat er? ... Wie liegen deine Haare? " Hast du heute deine Lieblingsfrisur? Oder wie trägst du deine Haare am liebsten? ... Schau dir dein Gesicht an: Stirn, Augen, Nase, Wangen, Mund, Kinn... Betrachte deinen Hals und deinen Körper. ... Wie groß ist er? ... Wie stark ist er? ... Wie lang sind deine Arme? ... Wie groß sind deine Hände? Wie weich sind sie? " Betrachte deine Finger. ... Sind sie schmal und lang oder eher kurz und gemütlich? ... Betrachte deine Beine. ... Wie lang sind deine Beine? ... Hast du große Füße oder eher kleine? ... Was hast du an? ... Was ziehst du am liebsten an? ... Stell dir vor, du trägst deine Lieblingssachen. ... Welche Farben magst du besonders? ... Was musst du anhaben, damit du dich besonders gut fühlst? ... Worin fühlst du dich fremd oder unwohl? ... Schau dich jetzt noch einmal in aller Ruhe an. ... So wie du bist, bist du richtig. Du bist einzigartig. Es gibt auf der ganzen Erde nur einen Menschen, der so ist wie du. Du bist wichtig. ... Denke daran, wenn du dich schlecht fühlst und du dir nichts zutraust. Rufe dir dann dein Bild, so wie du es jetzt siehst, in Erinnerung. ... Du bist einmalig. Du bist stark. ... Und nun öffne langsam die Augen und komm wieder zurück in die Gruppe."

Anschließend muss Zeit gegeben werden, damit alle, die wollen, über ihre Erfahrungen während der Phantasiereise sprechen können. Das Gespräch muss aber in jedem Fall freiwillig bleiben

Ich platze vor Wut:

Wettkampfspiel um die Luftbl. Zum knallen zu bringen und die Wut rauslassen in dem man das rausbrüllt
.2 Gruppen stehen zum Staffellauf bereit, jede besitzt einen aufgeblasenen Luftbl. Beide laufen los(in ca. 8-10M Entfernung stehen 2 Stühle) setzen sich auf den Luftbl. und zerstören ihn und laufen zurück zum nächsten.

Du schätzt mich ein

Z: Sich selbst und andere besser verstehen
Feedback

Jeder erhält einen Ja. und einen Nein-Zettel. In die Mitte des Stuhlkreises werden Zettel mit Fragen gelegt. Die Mitspieler ziehen der Reihe nach Fragezettel, lesen sie laut vor und legen verdeckt den entsprechenden Antwortzettel vor sich. Die anderen überlegen, was derjenige antwortet.

R: Können die anderen dich gut einschätzen? Wenn nicht, warum? Will ich, daß andere mich einschätzen können? Wie kann ich verhindern, daß die anderen mich richtig einschätzen können?

Akrostichon

Z: Sich selbst und andere besser kennenlernen Kennenlernspiel

-Vorname vertikal auf Blatt schreiben. Zu jedem Buchstaben einen Begriff schreiben, der mit einem selbst zutun hat.

-Bildung von Paaren:

A erklärt sein Akrostichon. B hört zu und umgekehrt. A und B einigen sich, was A im Plenum über B sagt und umgekehrt.

-Plenum

-Auswertung: leicht/schwer etc.

Mein Name

Z: Sich selbst und andere besser kennenlernen Kennenlernspiel

Stuhlkreis, jeder beantwortet Fragen:

- Wie sind deine Eltern auf deinen Namen gekommen? - Hat dein Name Familientradition?
- Was verbindest du damit?
- Hättest du lieber einen anderen Namen?
- Welchen?
- Wirst du immer so genannt?
- Wie möchtest du hier genannt werden?

Ich kann - ich kann nicht

Z: Sich selbst und andere besser verstehen

Jeder sagt, was er kann und was er nicht kann.

R: Welche Äußerung fiel leichter? Glaubst du, dass du selbstbewusst bist? Kennst du jemanden, der sehr selbstbewusst ist? Wie wird man selbstbewusst? Wie kann man Fähigkeiten fördern? Wie kann man Defizite abbauen? Kennst du jemanden mit übersteigertem Selbstwertgefühl?

Du wirst erkannt

Z: Sich selbst und andere besser verstehen

Feedback

Jeder schreibt auf einen Zettel ein Tier, Gegenstand, Gefühl, Farbe, die er mag bzw. die zu ihm passen. Die Zettel werden gemischt und dann vorgelesen. Alle versuchen zu raten, wem welcher Zettel gehört. Der Besitzer deszettels erzählt, warum er diese Dinge gewählt hat.

R: War es leicht/schwer die Besitzer zu erraten? Warum? Neuigkeiten erfahren?

Du wirst erfragt

Z: Sich selbst und andere besser verstehen Feedback

Für alle Mitspieler werden Karten mit dem jeweiligen Namen geschrieben. Die Mitspieler ziehen jeder eine Karte, behalten für sich, wessen Karte sie gezogen haben. Nun stellt die Gruppe einem Mitspieler Fragen zu der Person dessen Karte er gezogen hat. Sinnvoll ist es, nach Charaktereigenschaften zu fragen.

Der Befragte darf nur mit ja, nein, ich weiß nicht antworten. Die übrigen raten, wer gemeint ist.

Ich bin-ich kann-ich habe

Z: Ich-Stärke und Selbstwertgefühl aufbauen

Jedes Kind klebt sich einen Zettel mit den Satzanfängen Ich bin..., Ich kann..., Ich habe... auf den Rücken. Alle gehen im Raum umher und ergänzen die Sätze auf den Rücken der anderen mit positiven Bemerkungen.

Ich spiegele dich

Z: Sich selbst und andere besser verstehen Wahrnehmung

Paarübung. A spiegelt Bewegungen, Gestik, Mimik von B und umgekehrt.

Variante: A bekommt den Auftrag, in Zeitlupe einen Gefühlswechsel (z.B. von traurig zu fröhlich) darzustellen, B spiegelt A Dann stellt B den Gefühlswechsel umgekehrt dar, A spiegelt B.

Ich zeige dir, wie ich mich fühle

Z: Sich selbst und andere besser verstehen Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Die Mitspieler bilden Paare. A zeigt B durch Körpersprache /Gebärden, wie er sich fühlt. B verbalisiert die Gefühle von A.

3. B3 Kontakt Berührung Vertrauen

Agent und Mörder:

jede erhält im Kreis eine Zahl ohne das die Anderen davon wissen , die Agentin ruft zwei Zahlen und beobachtet alle . Nonverbal verständigen sich die beiden und tauschen die Plätze. Fängt die Agentin eine , so tauschen sie die Rolle. Macht haben , wichtig sein.
Nonsensspiel: jede sucht sich heimliche eine Beschützerin und Mörderin aus, alle bewegen sich . Zwischen mir und der Mörderin muss die Beschützerin sein. Wilde Sache!! Verrückt

Vertrauensspiele

Zwei Gruppen stehen sich gegenüber und schauen sich in die Augen , eine Gruppe schließt die Augen und geht soweit wie sie es sich trauen auf die Mitsp. Zu. Sicherheitsabstand
Führen und Folgen mit dem Gummiband und am Seil, die Unterschiede des Führens erspüren
Führen mit 2 Händen, drei Teilnehmerinnen, eine führt mit den Händen die beiden Spieler

Verrückte Maschine

Die Kinder stehen im Raum. Zwei große verschiedenfarbige Würfel werden nacheinander eingesetzt. Der erste Würfel bestimmt die Anzahl der Körperteile, mit denen jedes Kind den Boden berühren darf. Der zweite Würfel kommt zum Einsatz, wenn die Kinder die Aufgaben mehrmals gelöst haben. Er bestimmt wie viele Kinder zusammenarbeiten.

Wanderer

Ein müder Wanderer gelangt spät abends in ein halb zerfallenes Schloß. Erschöpft legt er sich in eines der Betten. Um Mitternacht setzt sich das Bett in Bewegung, so vorsichtig und langsam, daß der Wanderer nicht aufwacht. Dazu knien sich etwa 5 bis 7 Spieler auf den Boden. Der Kopf berührt den Boden, die Schultern sind leicht hochgezogen. Die Spieler knien dicht nebeneinander, Schulter an Schulter, Hüfte an Hüfte. Sie stützen sich mit den Händen leicht am Boden ab. Auf die Rücken der Spieler wird eine Decke und ein Kissen gelegt. Das "Bett" ist fertig. Nun kommt der "müde Wanderer". Er legt sich möglichst locker auf das "Bett", hält sich fest und versucht, nicht herunterzufallen. Bald ist er eingeschlafen. Man hört es an dem Schnarchgeräusch. Nun hört man 12 Schläge von der Turmuhr. Da setzt sich das "Bett" sehr langsam in Bewegung. Wettkampf

Revolver... Hände hoch Kussband

Die Partner stehen sich etwas in doppelter Armlänge gegenüber
A agiert und B reagiert

Wenn A pantomisch einen Revolver zieht, reagiert B direkt mit "Hände hoch".

Nimmt A die Hände hoch, reagiert B mit Revolver ziehen.

Agiert A mit Kussband, antwortet B mit Kussband

Das Spiel wird so schnell gespielt wie es geht. Aktion und Reaktion wechseln jeweils, wenn ein Fehler gemacht wird. Die Reaktionsformen können je nach Kreativität erweitert werden.

Walzwerk - Nordseewellenreiten

Die SpielerInnen liegen nebeneinander mit dem Kopf in einer Richtung auf dem Bauch. Der/die letzte Spieler legt sich quer, also rechtwinklig zu den Liegenden auf die Pos der letzten 3 oder 4 SpielerInnen (auf den Rücken oder Bauch, wie er/sie will) und streckt seine Arme nach vorn. Jetzt drehen sich die Liegenden um die eigene Achse, so daß der/die Obenliegende wie auf Walzen weitertransportiert wird. Wenn es die Raumgröße erlaubt, können sich die letzten "Walzen" wieder vorn hinlegen, so daß der Transportweg länger wird.

Variante: Die SpielerInnen bleiben liegen, ein/e SpielerIn wälzt sich (mit dem Kopf in gleicher Richtung wie die Liegenden) über die anderen hinweg, also parallel zu den Liegenden.

Flunder

Hier ein Spiel zur Körperspannung. Wir haben es "Flunder" getauft, weil sich die Hälfte der Gruppe flach wie ein Flunder auf dem Boden auf den Bauch legen soll. So sind sie gut getarnt. Die anderen versuchen nun, die "Flundern" auf den Rücken zu drehen und so zu enttarnen. Maximal zwei Personen dürfen es bei einer "Flunder" gleichzeitig probieren. Die "Flundern" können das Umdrehen dadurch verhindern, daß sie von Kopf bis Fuß Körperspannung aufnehmen. Sind trotzdem alle Flundern auf dem Rücken, werden die Rollen getauscht. (Fangt bloß nicht an zu lachen).

Komm zu mir ... - Partner rufen

Zwei Mitspieler finden sich zusammen, jeweils ein/e "Sucher" und ein/e "Rufer". Die Sucher sitzen mit verbundenen Augen mit dem Gesicht zur Wand, etwa einen Meter vor der Wand. Die Rufer stellen sich an der gegenüberliegenden Seite an die Wand. Nur durch den Ruf: "Komm" des/r Rufer muß der/die Sucher die Stimme seines/ihrer Partner erkennen und seinen/ihre Rufer finden, auf ihn/sie zugehen, reagiert er/sie nicht sofort, wird der Ruf: "Komm zu mir" wiederholt. Haben alle Sucher ihre Rufen gefunden, werden die Rollen getauscht.

Partner fangen

Die Gruppe wird je nach Größe des Raumes in 2 - 3 oder 4 Gruppen aufgeteilt. Jeweils 2 Gruppen sitzen paarweise mit dem Rücken zu einander auf dem Boden. Bei Ruf „1“ Springt die Gruppe 1 auf und versucht zu entkommen. Gruppe 2 versucht den jeweiligen Partner durch schnelle Reaktion festzuhalten. Abwechselnd 1 oder 2 aufrufen.

Kriegstanz

Gruppe soll Kriegstanz aufführen. sinnvolle Themen:

- Tanz zum Mitmachen vor dem Kampf
- T. z. Feiern des Sieges
- T. z. Demütigen von Gefangenen
- T. z. Wut
- T.z. Angriffs

Sensorenwald;

die Teilnehmerinnen verteilen sich im Raum und bilden einen Hindernisstrecke, eine Tln. Geht mit geschlossenen Augen die Strecke von A nach B. Kommt sie jemandem zu nahe fängt die Person an zu summen und sie ändert ihren Kurs. Sie wird so sicher durch den Wald geleitet.

Rückenmalerei

Es bilden sich Zweiergruppen. Von jeder Zweiergruppe wird je einer Person ein Zeichenblatt auf dem Rücken befestigt (mit Sicherheitsnadel oder Schnur). Der/die Partner malt darauf ein möglichst einfaches Bild. Nach Fertigstellung soll der/die Zeichenblattträger versuchen, das Gemälde auf ein weiteres Blatt zu zeichnen, und zwar darf er/sie seine/ihre Nachzeichnung nur aufgrund der empfundenen "Maleindrücke" anfertigen. Am besten eignen sich dazu Filzstifte, da diese am ehesten den notwendigen Druck auf dem Rücken des/der Partner spüren lassen.

Variation: Telefax

Eine Möglichkeit der neuen Medien ist die Bildübermittlung auf der Telefonleitung. Die SpielerInnen bilden eine solche "Telefonleitung". Dazu setzen sie sich hintereinander auf den Boden (mit etwa 30 cm Abstand voneinander). Der/die Spieler am Anfang der "Leitung" notiert sich auf einem Stück Papier das zu übermittelnde (einfach gehaltene) Bild. Nun "überträgt" er/sie es auf den Rücken seines/ihrer Vorderfrau. Die "Bildübertragung" wandert jetzt von Rücken zu Rücken, bis sie an den/der letzten Spieler gelangt. Diese/r überträgt den Wahrnehmungseindruck auf seinen/ihren Rücken auf ein Stück Papier. Danach werden beide Zeichnungen miteinander verglichen. Hat die Gruppe Spaß an dem Spiel, können andere SpielerInnen die Rolle des/der Sender und des/der Empfänger übernehmen.

Wie viele Hände

Ein Spieler stellt sich in die Mitte und schließt die Augen. Die anderen Mitspieler können nun eine oder beide Hände von sich irgendwo auf den Körper des "Blinden" legen. Dieser hat dann die Aufgabe, die Hände, die ihn berühren, blind zu erspüren und zusammenzuzählen. Dann wird nachgezählt, und ein anderer Spieler kann sich im Spüren erproben.

Kommentar

Vor Spielbeginn müssen Tabuzonen benannt und ausgeschlossen werden. Außerdem muss der Spielleiter deutlich machen, dass das Erspüren nur in einer ruhigen und konzentrierten Atmosphäre möglich ist. Am besten wird daher während des Spiels so gut wie gar nicht gesprochen.

Schweben

Zwei Reihen von Spielern stehen sich gegenüber. Jede Reihe sollte aus mindestens fünf Spielern bestehen. Die sich in den Reihen gegenüberstehenden Spieler geben sich die Hände. Dann knien sich alle hin, und der erste Spieler kann sich auf den Rücken in die Schaukel hineinlegen. Der Spieler schließt die Augen und wird von den anderen, nachdem sie sich gleichmäßig erhoben haben, hin und her geschaukelt. Die Schaukelbewegungen sollen sanft und nicht heftig sein. Je ruhiger alle sind, desto intensiver kann der Geschaukelte das Spiel erleben.

Vertrauenslauf durch die Gasse

Z: Vertrauen zu den Mitspielern, Verantwortung übernehmen für den Läufer

Zwei Reihen bilden und die Arme ausstrecken. Eine Mitspielerin läuft los und nach und nach reißen die Paare die Arme hoch.

R: Wie habt ihr euch gefühlt? Haben alle schnell genug reagiert? Bedeutung von Fairnis erläutern

LeiterIn steht 10-20 Meter von der Gruppe entfernt.

Einzelnd laufen blind die Teilnehmer auf L. zu, L. erzeugt Geräusche

Einzelnd laufen blind die Teilnehmer auf L. zu, ohne Geräusche

Mit Watte in den Ohren

Maulwurfsgewimmel

Z: Nicht-aggressive Beziehungen aufnehmen Wahrnehmung

Vertrauensübung

Die Mitspieler teilen sich in Paare auf Jeweils einem Partner werden die Augen verbunden. Der andere führt ihn durch den Raum, indem er ihn an der Hand nimmt, den Ann um ihn legt oder ihn lediglich durch leichtes Berühren mit einem Finger dirigiert. Auch Führen durch Zurufe ist möglich

Mit vier Seilen geführt Vertrauensspiel

Einem Mitspieler werden die Augen verbunden. Er bekommt 4 lange Schnüre umgebunden, die 4 Mitspieler halten. Diese müssen den Blinden nun durch einen Parcours führen indem sie entsprechend an den Schnüren ziehen oder locker lassen. Bei diesem Spiel wird nicht gesprochen.

Bist du Goofy

bei dem viele Blinde einen Stummen finden müssen. Der Stumme ist der Sehende und bleibt an einer Stelle stehen und die Mitspieler suchen ihn.

Sie dürfen ihre Mitsp. Fragen bist du Goofy? Treffen sie auf Goofy sagt: er leise ja

Z.: Impulskontrolle, zur Ruhe finden

Fritten

Alle laufen umher, Spielleiterin ruft:

3 stöckige Torte----- zu dritt übereinander legen

Big Mac----- zu zweit übereinander legen

Fritten----- alle legen sich übereinander

Führen und Folgen

Zu zweit zusammen kommen:

A führt B mit beiden Händen

A führt B mit einer Hand und zeigt die Richtung an durch auflegen der Hand auf die rechte Schulter, linke Schulter, in der Mitte (geradeaus), Hand auf den Kopf legen bei Gefahr und stoppen

A führt B mit dem Gummiband und am Seil, die Unterschiede des Führens erspüren.

Ziel : Verantwortung übernehmen und Vertrauen

Pendel

Beschreibung der Übung

Ein Teilnehmer stellt sich in die Mitte eines von den anderen Spielern gebildeten engen Kreises. Die Person in der Mitte schließt die Augen und läßt sich steif wie ein Brett fallen. Die in dieser Richtung stehenden Teilnehmer fangen die Person mit nach vorn gestreckten Armen auf und schubsen sie sanft in eine andere Richtung. Am Anfang sollte die Fallstrecke sehr gering sein. Mit zunehmender Spieldauer kann sie dann vergrößert werden (Kreis etwas vergrößern). Nach ca. 2 Minuten kommt der nächste Spieler in die Kreismitte.

Variante

Das Spiel wird nur mit drei Personen gespielt. Der zwischen zwei Spielern Stehende wird von den anderen beiden hin und her gependelt. Die Fallstrecke soll am Anfang auch hier sehr gering sein, aber im Verlauf des Spieles kann sie dann gesteigert werden.

Die 7 Geheimnisse

Die Teilnehmer bilden Paare. Ein günstiges Auswahlkriterium ist z. B., sich mit jemanden zusammenzutun, mit dem man gerne einmal etwas Neues ausprobieren möchte. Ein Partner ist zunächst Führer, der andere Geführter. Der Führer hat die Aufgabe, seinen Partner die 7 Geheimnisse der jeweiligen Umgebung (Geschichte) entdecken zu lassen. Da dieser die Geheimnisse nicht sehen kann, gilt es, die anderen Sinnesempfindungen stärker ins Spiel zu bringen: Fühlen, Riechen, Hören evtl. auch Schmecken. Zu diesem Zweck führt er den Partner behutsam durch die Gegend, hält jeweils bei einem (selbst gewählten) Geheimnis an, macht den Partner darauf aufmerksam und läßt ihm genügend Zeit, dieses zu erfühlen oder anderweitig wahrzunehmen. Schließlich kehrt er zum Ausgangspunkt zurück, Der Blinde zeigt dann die Gegenstände die er ertastet hat.

Wolf im Schafspelz

Alle Mitspieler sitzen im Stuhlkreis und haben die Augen geschlossen. Der Spielleiter tippt einem Mitspieler unauffällig auf die Schulter. Dieser Mitspieler weiß nun: Er ist der Wolf im Schafspelz Der Spielleiter ruft nun: Alle Schafe auf die- Weide! Die Mitspieler krabbeln auf allen Vieren durch den Stuhlkreis. Der Wolf ist dabei und gibt sich irgendwann durch den Ruf "Ich bin: der Wolf zu. erkennen und schlägt ein Schaf ab. Anschließend neues Spiel neues Glück.

Reflexion: Misstrauen! Gibt es- das getarnte Böse? Gibt- es Menschen die etwas- zu. verbergen haben?

Wodurch entsteht Vertrauen?

Actionspiel: Alle die

Alle sitzen im Stuhlkreis. Einer steht in der Mitte. Er möchte auch einen Platz haben, aber es ist kein Stuhl mehr frei. Er ruft: "Alle tauschen die Plätze, die..." und sagt etwas, das mehrer betreffen könnte. Die betreffenden Spieler stehen schnell auf und setzen sich auf einen freigewordenen Platz. Der Spieler in der Mitte versucht in dem Getümmel auch einen Platz zu ergattern. Schafft er es, steht am Ende wieder einer in der Mitte, der sich eine neue Eigenschaft ausdenkt. Beispiele: "...alle, die gerne Himbeereis essen", "...schon mal in Buxtehude waren", "...Etienne von Giga-Games doof finden", "...schon mal auf die Post geschimpft haben", "...heute gerne länger geschlafen hätten", "...noch nie Krabben gepult haben" und, und, und... Fragen nach Klamotten und Haarfarben sind laaaangweilig, dagegen können Leiter ganz gut einige Reflexionsfragen einbringen.

Angestiftet

Jeweils zwei der Teilnehmenden verbinden ihre ausgestreckten Zeigefinger mit Hilfe zweier dicker Stifte, die sie mit den Fingerkuppen halten. So "angestiftet" stehen sie im Raum und vollführen gemeinsam Bewegungen und Figuren. Dies erfordert viel Einfühlungsvermögen und Konzentration. Varianten
Variante 1: Das Spiel kann auch mit geschlossenen Augen gespielt werden. Dann werden die Bewegungen des Gegenübers besonders intensiv empfunden. Eine Übung mit offenen Augen sollte aber immer vorausgehen.

Variante 2: Es kann auch versucht werden, mehr als zwei Partner miteinander anzustiften.

Drei Hände abklatschen

Es werden zwei gleich starke Mannschaften gebildet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeder Mannschaft stellen sich nun nebeneinander in einer Reihe auf (Schulter an Schulter). Die beiden gegnerischen Reihen sollten sich etwa im Abstand von 10 Metern gegenüberstehen.

Es wird ausgelost, welche Mannschaft mit dem Abklatschen beginnt.

Dann geht ein/e Teilnehmer/in aus der beginnenden Gruppe auf die Reihe der gegnerischen Spieler zu, die alle eine Hand flach nach vorne ausgestreckt halten. Die andere Hand der Spieler ist auf den Rücken gelegt. Der Spieler oder die Spielerin, der/die sich der gegnerischen Gruppe genähert hat, soll nun dreimal auf unterschiedliche Hände der gegnerischen Spieler schlagen.

Sobald er/sie die dritte Hand abgeschlagen hat, wird er/sie zum Gejagten. Der an dritter Stelle abgeklatschte Spieler wird zum Jäger.

Der/die Gejagte versucht nun, so schnell wie möglich zurück zu seiner Gruppe zu kommen, ohne dass er/sie von dem gegnerischen Spieler, dessen Hand er/sie als drittes abgeklatscht hat, gefangen wird.

Wird er/sie gefangen, bevor er/sie seine Mannschaft erreicht, muss er/sie zur gegnerischen Mannschaft wechseln.

Nun ist ein Spieler der anderen Mannschaft an der Reihe, drei Hände abzuklatschen.

Das Spiel endet, wenn eine Mannschaft weniger als 5 Spielerinnen und Spieler hat, oder jede/r einmal bei der gegnerischen Mannschaft abgeklatscht hat.

4. C Ich und meine Gefühle

5. C1Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen

Selbstbild

Wünsche äußern, Bedürfnisse nennen; jede Teilnehmerin schreibt 3 Wünsche auf einen Zettel, was ich mir von meinem Partner wünsche

Drei nette Eigenschaften von sich selber benennen, „Das Netteste an mir ist.....“

Jede liest stehend auf einem Stuhl ihre positiven Eigenschaften vor.

Standogramm: Ein Kind stellt sich in die Mitte und nennt eine Eigenschaft und die anderen ordnen sich zu und stehen zu ihrer Meinung; stimmen zu stellen sich nah usw.

Steinchen im Schuh

Wenn ein ungutes Gefühl oder ein Problem möglichst früh angesprochen wird, ist es einfacher und schneller zu beseitigen, als wenn es erst mal größer und größer geworden ist. Genauso ist es mit einem kleinen Steinchen im Schuh. Zunächst drückt es nur ein bisschen. Aber dann wird der Schmerz stärker, eine Blase entsteht. Das Steinchen wird zum Felsbrocken, an dem sich der Fuß blutig scheuert. Deshalb ist es sinnvoll und gut für den Fuß, das Steinchen direkt aus dem Schuh herauszuholen. So ist es auch mit den Problemen.

Sie können eine Steinchen-im-Schuh-Runde einführen, alle selbst die kleinsten Steinchen aus ihren Schuhen holen und ihre Probleme ansprechen können, damit sie nicht gewaltigen Brocken werden.

Gemeinsam sind wir laut

Z: Auslöser für Wut und Aggression erkennen

Alle laufen kreuz und quer durch den Raum. Jeder ruft weit entfernten Personen etwas zu oder fragt etwas. Mitspieler versuchen, sich gegenseitig zu übertönen.

R: Hast du öfter das Gefühl, laut los schreien zu wollen? Gibt es Leute, die dich niederschreien wollen? Wie gut hältst du Lärm aus? Kennst du Leute, die Lärm schlecht ertragen? Wie fühlst du dich, wenn jemand anschreit? Ist Schreien immer Zeichen von Aggressivität?

Gefühlsgruppen

Z: Aggressive Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Aufteilung in zwei Gruppen. Gruppe A bekommt den Auftrag, eine bestimmte Haltung / Gefühlslage pantomimisch darzustellen. Gruppe B weiß nicht, was Gruppe A darstellt. Gruppe B soll auf Gruppe A reagieren und umgekehrt.

R: Was wurde wahrgenommen? Wie wurde darauf reagiert? Stimmen Wahrnehmung und Auftrag an Gruppe A überein?

Begrüßung am Morgen

Z: (Aggressive) Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Die Mitspieler laufen zu Musik durch den Raum. 1. Es ist sehr früh, ihr seid nicht ausgeschlafen. Ihr schlurft i. d. Schule, schaut die Leute, die euch begegnen nicht an.

2. Ihr habt große Angst vor einer Klassenarbeit und hättet lieber die Schule geschwänzt.

3. Ihr seid gut gelaunt, habt es aber sehr eilig, in die Schule zu kommen. Den Leuten, denen ihr begegnet, ruft ihr freundlich, aber flüchtig einen Gruß zu.

4. Es ist schulfrei ihr seid gut gelaunt und habt Zeit, alle Leute freundlich zu grüßen u. einige Worte mit ihnen zu wechseln.

5. In der Schulhalle herrscht großes Gedränge. Auf der anderen Seite d. Raumes siehst du Bekannte. Du rufst ihnen einen Gruß zu und versuchst, auf dich aufmerksam zu machen.

R: Welches dargestellte Verhalten / Gefühle kannst du bei dir oft beobachten? Welches Verhalten anderer Leute ist dir angenehm / unangenehm? In welcher Situation hast du dich am besten / schlechtesten gefühlt?

Hunde und Katzen

Z: Aggressive Gefühle wahrnehmen und ausdrücken, auch als Aufwärmspiel

Eine Hunde- und eine Katzengruppe begegnen einander aggressiv ohne sich zu berühren.

R: Was hat dich am meisten bedroht? War es das Gebrüll oder leises Knurren? War es plötzliche Stille? Die Nähe des Gegners? Der bedrohliche Anblick? Ungestümes Verhalten? Welches Verhalten anderer Menschen empfindest du als bedrohlich? Konntest du als Tier Wirkung erzielen? Hat dir etwas Sicherheit gegeben? Machte es Freude, andere zu beeindrucken?

Das Kind im Brunnen

Z: Ich-Stärke und Selbstwertgefühl aufbauen

Ein Kind kauert sich auf dem Boden zusammen. Es ist im Brunnen gefangen. Dieses Kind wird nun gefragt, von wem es gerettet werden möchte. Das Kind nennt eine Eigenschaft (z.B. wer die tollsten Grimassen machen kann) und sucht dann den entsprechenden Retter aus. Der Retter übernimmt nun die Rolle des Kindes im Brunnen etc.

Das Schlechte-Laune-Spiel

Z: Wut und Aggressionen beherrschen und abbauen

Jeder Mitspieler legt sich Schal oder Tuch über die Schulter. Alle bewegen sich im Raum und versuchen den anderen das Tuch von der Schulter zu ziehen und auf den Boden zu werfen. Das "Opfer" schimpft "So ein verdammter Mist, mein Tuch ist weg!", hebt Tuch auf und wirft es unter ausgiebigem Schimpfen auf den "Dieb" auf den Boden, hebt es dann wieder auf und spielt weiter. Erreicht werden soll, dass die Kinder sich zunächst mit sich selbst beschäftigen. statt sofort auf andere loszugehen.

Ich zeige dir, wie ich mich fühle

Z: Sich selbst und andere besser verstehen Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Die Mitspieler bilden Paare. A zeigt B durch Körpersprache / Gebärden, wie er sich fühlt. B verbalisiert die Gefühle von A.

Kriegstanz

Gruppe soll Kriegstanz aufführen. Sinnvoll:

Themen:

- Tanz zum Mitmachen vor dem Kampf
- T. z. Feiern des Sieges
- T. z. Demütigen von Gefangenen
- Wut Tanz
- Angriffs Tanz

Körpersprache

Z: Gefühle wahrnehmen und ausdrücken

Mitspieler laufen durch den Raum. Auf Kommando bleiben alle in ihrer momentanen Haltung stehen. Dann wird überlegt, welchen Gefühlen die jeweiligen Haltungen entsprechen.

Variante: Den Mitspielern wird aufgetragen sich entsprechend vorgegebener Gefühle zu bewegen.

Imponiergehabe der Streithähne

Z: aggressive Gefühle wahrnehmen und ausdrücken Aggressionsabbau

Eine Horde Urmenschen begegnet einander feindselig. Mitspieler haben keine gemeinsame Sprache. Sie versuchen, durch Geräusche, Gestik, Mimik die anderen zum Rückzug zu bewegen.

Darzustellende Aussagen:

- Komm mir ja nicht zu nahe
- Ich bin der Stärkste Ich kann unheimlich gefährlich sein
- Ich finde dich armselig und lächerlich
- Du lässt mich ganz kalt evtl. Benutzung von einfachen Rythmusinstrumenten

Schatzsuche

Material: ein Geldstück

Ablauf: Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kinder - der Schatzsucher - geht vor die Tür. Ein Kind erhält ein Geldstück, den Schatz. Alle Kinder schließen nun die Hände zu Fäusten und strecken sie nach vorne aus. Der Schatzsucher wird zurück in den Raum gerufen und soll nun herausfinden, wer den Schatz hat. Er darf allerdings nur 3x raten und muss auch jedes Mal begründen, warum er glaubt, dass ein bestimmtes Kind den Schatz hat (z.B. Thomas guckt mich gar nicht an und tritt von einem Fuß auf den anderen). Der Schatzsucher darf sich jedoch auch mit allen Kindern unterhalten, bevor er seine Vermutung äußert. Durch geschicktes Fragen und Beobachten erhält er evtl. wichtige Hinweise.

Eckenspiel

Ablauf: Die Kinder stehen zunächst alle in der Mitte des Klassenzimmers. Die Lehrkraft sagt z.B.: Alle Kinder, die sich vor Spinnen ekeln, gehen in Ecke A des Raumes, die anderen in Ecke B.

Weitere Beispiele:

Alle Kinder, die Angst im Dunkeln haben...

Alle Kinder, die sich freuen, wenn sie Fußballspielen können...

Alle Kinder, die wütend werden, wenn andere Kinder sie ärgern...

Alle Kinder, die Angst bekommen, wenn andere sie ärgern...

(Im Verlauf des Spiels kann auch ein Kind Anweisungen geben.)

Auswertung: Den Kindern verdeutlichen, dass ein und dieselbe Situation bei verschiedenen Menschen unterschiedliche Gefühle auslösen kann. In einem Streit kann das, was den einen wütend macht, dem anderen evtl. Angst einjagen. Um sich gegenseitig besser zu verstehen, ist es daher wichtig, in der Streitschlichtung die eigenen Gefühle zum Ausdruck zu bringen.

Masken werfen Mimikspiel, Gesichter weitergeben

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sitzen oder stehen im Kreis, so dass sie einander gut sehen können. Die Spielleitung streicht sich mit der Hand übers Gesicht und zieht/macht eine neue Miene (z.B. traurig, lustig, erstaunt, schmunzelnd usw.).

Dann streicht sie sich wiederum übers Gesicht und eine neue "Maske" entsteht.

Diese streift sie durch erneutes Streichen mit der Hand ab und hält sie demonstrativ in den Händen.

Mit den Worten "Setze du meine Maske doch mal auf" wirft sie die Maske in die Hand einer Mitspielerin oder eines Mitspielers. Die Person, die sie auffängt, streift sich die Maske ebenfalls über das Gesicht und wiederholt die Miene.

Gruppenpantomime

1. Die Gesamtgruppe wird in zwei Teilgruppen aufgeteilt. Diese stellen sich in zwei Reihen (etwa in drei Meter Entfernung) gegenüber auf und schauen sich an.
2. Hinter jeder Gruppe steht ein Mitspieler. Abwechselnd halten diese nun große Blätter mit Begriffen hoch, die von der gegenüberstehenden Gruppe pantomimisch dargestellt werden. Die Begriffe können einen Bezug zum Thema haben (thematisches Warm-up).
3. Die andere Gruppe versucht, die Begriffe so schnell wie möglich zu erraten. Ist dies geschafft, stellt sie nun einen Begriff pantomimisch dar.
4. Das Spiel endet, wenn die Lust abflaut oder alle Begriffe dargestellt und erraten wurden.

Zerplatzte Wünsche

Spielbeschreibung

Die Mitspielenden bekommen die Aufgabe auf einen kleinen Zettel einen Wunsch zu schreiben, der ihnen nicht erfüllt worden ist bzw. einen Wunsch von dem sie glauben, dass er ihnen nicht erfüllt wird.

Dann bekommt jeder einen Luftballon, steckt den gefalteten Zettel hinein und bläst den Ballon auf. Die Luftballons werden untereinander - bei laufender Musik - getauscht, und auf Kommando der Spielleitung lassen die Mitspielenden die Luftballons zerplatzen. Jede Person sollte dann einen Zettel haben. Im Stuhlkreis sitzend beginnt eine Person einen „zerplatzen“ Wunsch vorzulesen.

Alle raten, wer zu der Aussage gehören könnte und die ermittelte Person erzählt anschließend etwas zur aufgeschriebenen Situation. Die Mitspielenden können gemeinsam überlegen, ob es eine Lösung für den "zerplatzten" Wunsch gibt.

Stimmungsmusik

ZIELE

Stimmungen und Gefühle äußern ,Aggressionsabbau ,Akustische Wahrnehmung schulen ,Hemmungen abbauen ,Kooperation fördern ,die Übereinstimmung zwischen Stimme und sprachlichem Inhalt hinterfragen

Die Mitspieler zeigen mit Hilfe von Orff-Instrumenten, mit Hilfe von Körpergeräuschen oder Lauten ihre Stimmung.

- Ein Mitspieler sagt eine provokante Äußerung, die anderen Mitspieler reagieren durch Geräusche und zeigen somit, was diese Äußerung bei ihnen auslöst.
- Die Mitspieler sagen in einem Satz ihre Stimmung. Sie sprechen dabei mit verstellter Stimme. Sie experimentieren mit der Stimme: laut, leise, schrill, dumpf, hoch, tief, schnell, langsam, .
Wie passen die Stimme und das Gesagte zusammen?
Die Mitspieler lassen sich gruppenweise vom Spielleiter einen Gestaltungsauftrag (Geräuschimprovisation) geben. In wenigen Minuten haben sie eine Improvisation erfunden und stellen sie den anderen Mitspielern vor: Trauermarsch, Hochzeitsmarsch, Freudentanz, Totentrommel, Kriegstrommeln, Kriegsgeschrei, Freudengeheul, Liebesständchen, Protestmarsch, .
- Jede Gruppe sucht Musikbeispiele zu einem Thema (Stimmung) und läßt die anderen Gruppen raten.

Wie können Geräusche, Laute, Töne, Musik unsere Stimmung beeinflussen? Nenne Musik und Musikbands, die Aggression/Liebe/Traurigkeit/Harmonie/ Hektik/ . . . ausstrahlen!
Wie leicht bist du dabei beeinflussbar?

Nenne Situationen im Alltag, bei denen deine Stimmung durch akustische Impulse beeinflusst wird!
Sprecht über akustische Hilfsmittel der Stimmungsmacher bei Massenansammlungen von Menschen!

6. C2 Kämpfen nach Regeln

Möhren rupfen,

Alle legen sich auf den Bauch und haken sich fest ein, der Gärtner rupft die Möhren. Die gezogenen Möhren werden zu Gärtnern. Achtung: nur flach ziehen, nicht die Beine nach oben ziehen.

Zeitungsschwanz

Jeder Spieler erhält zwei Streifen aus Zeitungspapier. Nun werden die Streifen von hinten so in die Schuhe gesteckt, das die Streifen großflächig den Boden berühren. Die Spieler versuchen nun, den anderen Spielern die Streifen abzutreten. Wer seine beiden Streifen verloren hat scheidet aus.

Variante: Die Zeitung wird als Schwänzchen geformt und in die Hose gesteckt. Nun versucht jeder dem anderen das Schwänzchen zu entwenden, um es sich in die Hose zustecken.

Kampf auf der Linie

Je zwei Spieler stehen sich auf zwei Linien Im Abstand von ca. einem Meter gegenüber. Beide halten in Brusthöhe ihre Hände vor dem Körper. Durch Stöße gegen die Handflächen des anderen versuchen sie, diesen aus dem Gleichgewicht zu bringen und ihn zu einem Ausfallschritt zu zwingen

Kegelspiel

Das Kegelspiel ist sehr anstrengend. Es erfordert Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit. Die Gruppe entwickelt eine enorme Energie und Dynamik. Jeder Einzelne hat eine besondere Verantwortung

Der Teilnehmer, der fällt, muss unbedingt durch den Griff des Partners abgefangen zum Boden begleitet werden.

1 Es werden 8 - 10 Holzkegel aufgestellt. Die Teilnehmer, 5 - 6 Personen, fassen sich an den Händen und versuchen sich gegenseitig in die Kegel zu ziehen. Jeder hat jeden zum Gegner. Wer einen Kegel umwirft scheidet aus. Das Spiel geht bis zum Endkampf.

Korb und Sandsack;

**Der Innenkreis fast sich an die Hände(der Korb), wenn der Korb die Hände hochnimmt steigt der Ballon. Der Außenkreis(Sandsäcke) verhindert dies durch niederdrücken der Oberarme.
Z.: Impulskontrolle, Kräfteinsatz, vorausschauendes Denken**

Banden bilden

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer finden sich zu etwa 3 - 4 gleich großen Gruppen zusammen. Kriterien der Findung bei Gruppen die sich nicht kennen, kann der' Aspekt der spontanen Sympathie sein. Das einfache Abzählen reicht zur Gruppenfindung ebenso aus.

"Kommt mit diesen zusammen und bildet eingehakt eine Menschenkette. Ihr nehmt als Gruppe den Raum in Anspruch, indem ihr umhergeht und euer Territorium sucht.

Fast immer entstehen Konflikte in der Orientierung. Gruppen 'rasseln' aneinander und versuchen ihr Territorium zu finden. Es entsteht meistens ein großes Knäuel in dem heftig geschoben und gedrückt wird.

Z. Rücksicht nehmen

Slow-Motion-Kampf

Z: Wut und Aggression beherrschen und abbauen auch als Aufwärmenspiel

Die Mitspieler teilen sich in Paare auf, die in Zeitlupe miteinander kämpfen. Die Kämpfer dürfen sich nicht berühren. Eventuell Fairnissregeln erarbeiten. Variante: Vorher Sieger und Verlierer festlegen.

Hintern hoch

Hintern hoch ist eine gute Übung, um Kraft, Balance und Zusammenarbeit zu trainieren. zwei Spieler setzen sich auf den Boden und schauen einander an. Dann stemmen sie die Fußsohlen gegen die ihres Spielpartners. die Füße sollen nun den Boden nicht mehr

berühren, die Beine sind angewinkelt, und die beiden Spieler stützen sich mit den Armen nach hinten ab. Durch Druck auf die Füße des Partners versuchen nun beide, den intern vom Boden zu lösen. Die Arme werden dabei zum Balancehalten eingesetzt.

enger zusammensitzen oder etwas auseinanderrücken kann eine Hilfe bei der Lösung dieses Problems sein.

Aufstehen

Zwei Personen etwa gleicher Größe sitzen sich auf dem Boden gegenüber. Die Knie werden leicht angewinkelt, die Fußspitzen berühren sich und die beiden fassen sich an den Händen. Aufgabe der beiden sich gegenüberstehenden Spieler ist es nun, sich gegenseitig hochzuziehen und zum gleichen Zeitpunkt vom Boden abzuheben.

Wenn beide erfolgreich auf den Füßen stehen, suchen sie sich das nächste Paar und probieren das ganze zu viert. Nach jedem geglückten Versuch sollten zwei weitere Personen dazukommen. Vielleicht schafft es zum Schluss ja die gesamte Gruppe?

Dies ist allerdings bereits ein recht anspruchsvolles Problem, bei dem verschiedene Strategien geplant und erprobt werden können.

Hilfe, die Löwen sind los!

Nicht zu fassen! All die lieben Schulkinder haben sich plötzlich in wilde Löwen verwandelt! Sie schleichen auf allen Vieren auf dem Boden des Klassenzimmers herum, manche strecken die Zunge heraus, andere brüllen laut und spreizen ihre gefährlichen Krallen.

Die finsternen Tiere brüllen sich auch 'mal gegenseitig an und bedrohen sich, aber sie berühren sich nicht!

Nach einer Weile werden sie immer zutraulicher und sanfter und schließlich verwandeln sie sich - zum Glück - wieder in lauter nette Schulkinder.

Schattenboxen

Die Kinder verteilen sich so im Raum, dass sie auch mit ausgestreckten Armen kein anderes Kind berühren. Jetzt stellt sich jeder einen Gegner vor, den man nun nach Herzenslust boxen, kneifen, schlagen oder treten darf. Schimpfen, fluchen oder beleidigen sind ausdrücklich gestattet, jedoch stets lautlos.

Nach einigen Minuten werden die Schattenkämpfe wegen K.o. der Schattengegner beendet.

Deckeldrehen

Material/Vorbereitung: Bierdeckel (Stapel etwa 20 cm), Spielfeld 3 x 4 Meter markiert und freigeräumt

Es werden zwei gleich große Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe bekommt eine Seite des Bierdeckels zugewiesen (Bild und Text oder so...). Der Spielleiter wirft die Bierdeckel in die Luft, sodass sie alle im Spielfeld landen. Jeder versucht, Bierdeckel so umzudrehen, dass die Seite seiner Gruppe oben liegt. Da das die andere Gruppe gleichzeitig tut, gibt es ein ziemliches Chaos auf dem Spielfeld. Niemand darf sich auf Bierdeckel setzen, es dürfen auch keine Deckel bis Spielende gehortet werden. Alle drehen die Deckel schön einzeln um. Beim "Stopp" des Spielleiters hören alle sofort auf. Die Gruppe gewinnt, von der die meisten Deckel mit der entsprechenden Seite nach oben liegen. Achtung: Das Spiel ist sehr wild und braucht Teilnehmer, die Regeln einhalten können! Ist das nicht der Fall, spielt was anderes!

Partner fangen (Action)

Durchführung: Aufteilung in Gruppe 1 und 2, die Gruppen liegen entlang einer imaginären und jeweils Kopf an Kopf mit einem Gegner, bei Ruf "1" springt Gruppe 1 auf und versucht zu entkommen, Grp. 2 versucht jeweiligen Gegner durch schnelle Reaktion festzuhalten, abwechselnd 1 oder 2 aufrufen.

Reise nach Sydney

Entsprechend der Anzahl der Schüler werden Stühle in zwei Reihen aufgestellt, wobei die Rückenlehnen zueinander zeigen. Die Moderation sagt: „Ihr seid mit dem Schiff auf einer Reise nach Sydney. Es ist wunderbares Wetter, die Sonne scheint, das Wasser ist warm und ihr geht im blauen Meer schwimmen.“ Dabei bewegen sich die Schüler schwimmend zu Musik um die Stühle herum. Der Moderator weiter: „Aber plötzlich tauchen Haie auf und ihr müsst euch ganz schnell aus dem Wasser auf das Schiff retten! Ihr sorgt dafür, dass alle gerettet werden.“ Dabei wird die Musik unterbrochen und die Schüler steigen auf die Stühle, wobei sie die Aufgabe haben, allen zu helfen und sie mitzunehmen. „Doch die Haie sind sehr gierig und beißen ein Stück des Schiffes weg.“ Das „Schiff“ wird verkleinert, indem je nach Gruppengröße mehrere Stühle entfernt werden. „Dann ist die Gefahr gebannt, es ist wieder schönes Wetter und ihr geht wieder schwimmen. Doch plötzlich sind wieder Haie in Sicht!... etc.“ Mehrere Durchgänge. Der Sinn des Spieles besteht darin, auf möglichst wenigen Stühlen alle Schüler unterzubringen.

Funktion:

Kooperation. Setzt Energie frei.

7. C 3 Selbstbehauptung und Grenze setzen

Platz da ich komme

Alle gehen mit festen Schritten durch den Raum. Mit den Ellenbogen schaffen sie sich pantomimisch - ohne jemanden zu berühren Platz und schreien gleichzeitig: Platz da, ich komme!

Auf Ansage einer Spielleiterin oder eines Spielleiters erhöhen die Kinder ihr Lauftempo nach und nach, auch das Geschrei wird zunehmend lauter - bis schließlich abrupt abgebrochen wird. Alle verharren in der Bewegung, die sie gerade gemacht haben.

Kegelspiel

Das Kegelspiel ist sehr anstrengend. Es erfordert Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit. Die Gruppe entwickelt eine enorme Energie und Dynamik. Jeder Einzelne hat eine besondere Verantwortung

Der Teilnehmer, der fällt, muss unbedingt durch den Griff des Partners abgefangen zum Boden begleitet werden.

1 Es werden 8 - 10 Holzkegel aufgestellt. Die Teilnehmer, 5 - 6 Personen, fassen sich an den Händen und versuchen sich gegenseitig in die Kegel zu ziehen. Jeder hat jeden zum Gegner. Wer einen Kegel umwirft scheidet aus. Das Spiel geht bis zum Endkampf.

FC Schalke Fan,

Die Mannschaften/Fans stehen sich ca. 6 Meter auseinander an der Linie gegenüber. Gruppe A tritt einen Schritt vor und brüllt FC Schalke. Dann folgt Mannschaft B und brüllt FC Bayern.

Z.:Stimme einsetz

Banden bilden

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer finden sich zu etwa 3 - 4 gleich großen Gruppen zusammen. Kriterien der Findung bei Gruppen die sich nicht kennen, kann der' Aspekt der spontanen Sympathie sein. Das einfache Abzählen reicht zur Gruppenfindung ebenso aus.

"Kommt mit diesen zusammen und bildet eingehakt eine Menschenkette. Ihr nehmt als Gruppe den Raum in Anspruch, indem ihr umhergeht und euer Territorium sucht.

Fast immer entstehen Konflikte in der Orientierung. Gruppen 'rasseln' aneinander und versuchen ihr Territorium zu finden. Es entsteht meistens ein großes Knäuel in dem heftig geschoben und gedrückt wird.

Gruppenbild mit Stuhl

In der Raummitte steht ein stabiler Stuhl. Die Sitzfläche ist zeigt zu den Teilnehmern. Fünf Mitspieler stellen sich mit dem Rücken zu Wand, möglichst weit auseinander auf. Auf ein Zeichen des GL stürzen sich alle Spieler auf den Stuhl. Nur einer kann den Platz erringen. Sobald der Stuhl besetzt ist, erstarren die anderen Mitspieler wie durch einen Gefrierschock für 10 - 15 Sekunden. Das Standbild wird aufgelöst und es beginnt einer neuer Versuch. Mann sollte in der Gruppe/Klasse möglichst viele Versuche durchführen. Die Unbeteiligten schauen sich das Standbild intensiv an.

Z: Wie setze ich mich durch

Schau mir in die Augen Kleines

Zwei Reihen bilden, ca 5 Meter auseinander, jede schaut ihrer Partnerin auf der anderen Seite in die Augen, Gruppe A schließt die Augen und geht auf die anderen zu, jede entscheidet wann sie stehen bleibt.

Zwei Schritte

Zu zweit gegenüber stehend, schließt eine die Augen (Impulsgeberin) und geht 2 Schritte vor und zurück, die Partnerin reagiert.

Z. sich auf die Partnerin einstellen, Rücksicht

Ballon auf dem Rücken

Zwei Spieler haben einen aufgeblasenen Ballon auf dem Rücken festgebunden und versuchen nun, sich gegenseitig die Ballons kaputt zu machen. (Hört sich einfach an, aber probier es mal selbst...)

Rasender Reporter

Jede Gruppe bestimmt einen Spieler zum Reporter. Die Reporter und die Gruppe befinden sich dann gegenüber im Raum ein.

Jede Gruppe liest seinem Reporter nun einen Zeitungsartikel vor, der vom Reporter der eigenen Gruppe aufgeschrieben werden

muss. Da jede Gruppe einen anderen Artikel bekommt , ist äußerste Konzentration notwendig, um den Artikel im ursprünglichen

Wortlaut wiederzugeben. Die Gruppe, deren Reporter den Ursprungstext am besten wiedergegeben hat, gewinnt

8. C 5 Cool down

Streichel- Karusel

Z: Nicht-aggressive Beziehungen aufnehmen Entspannung
Vertrauen

Die Hälfte der Gruppe legt sich sternförmig auf den Bauch (Decken unterlegen). Die anderen geben ihnen sanfte Ballmassagen zu entspannender Musik. Die Massierenden verständigen sich durch Blickkontakt darüber, dass sie den Platz tauschen, so dass jeder jeden massiert. Dann werden die Gruppen ausgetauscht.

Wie viele Hände

Ein Spieler stellt sich in die Mitte und schließt die Augen. Die anderen Mitspieler können nun eine oder beide Hände von sich irgendwo auf den Körper des "Blinden" legen. Dieser hat dann die Aufgabe, die Hände, die ihn berühren, blind zu erspüren und zusammenzuzählen. Dann wird nachgezählt, und ein anderer Spieler kann sich im Spüren erproben.

Vor Spielbeginn müssen Tabuzonen benannt und ausgeschlossen werden. Außerdem muss der Spielleiter deutlich machen, dass das Erspüren nur in einer ruhigen und konzentrierten Atmosphäre möglich ist. Am besten wird daher während des Spiels so gut wie gar nicht gesprochen.

Mein Körper Phantasiereise

Stärke und Selbstbewusstsein kann nur entwickeln, wer sich auch mit dem eigenen Körper anfreunden kann. Aber wer kennt den eigenen Körper schon? Hierbei kann eine Phantasiereise in den eigenen Körper helfen. Wenn alle Gruppenmitglieder auf ihrem Stuhl eine entspannte Haltung eingenommen haben, kann die Reise losgehen:

"Schließe die Augen und versuche dir vorzustellen, du würdest dich in einem Spiegel betrachten. ... Schau dich ganz genau an. Lass deinen Blick langsam von oben nach unten gleiten - und langsam wieder nach oben. ... Schau dir deinen Kopf genau an. Wie sieht er aus? ... Welche Form hat er? ... Wie liegen deine Haare? " Hast du heute deine Lieblingsfrisur? Oder wie trägst du deine Haare am liebsten? ... Schau dir dein Gesicht an: Stirn, Augen, Nase, Wangen, Mund, Kinn... Betrachte deinen Hals und deinen Körper. ... Wie groß ist er? ... Wie stark ist er? ... Wie lang sind deine Arme? ... Wie groß sind deine Hände? Wie weich sind sie? " Betrachte deine Finger. ... Sind sie schmal und lang oder eher kurz und gemütlich? ... Betrachte deine Beine. ... Wie lang sind deine Beine? ... Hast du große Füße oder eher kleine? ... Was hast du an? ... Was ziehst du am liebsten an? ... Stell dir vor, du trägst deine Liebingsachen. ... Welche Farben magst du besonders? ... Was musst du anhaben, damit du dich besonders gut fühlst? ... Worin fühlst du dich fremd oder unwohl? ... Schau dich jetzt noch einmal in aller Ruhe an. ... So wie du bist, bist du richtig. Du bist

einzigartig. Es gibt auf der ganzen Erde nur einen Menschen, der so ist wie du. Du bist wichtig. ... Denke daran, wenn du dich schlecht fühlst und du dir nichts zutraust. Rufe dir dann dein Bild, so wie du es jetzt siehst, in Erinnerung. ... Du bist einmalig. Du bist stark. ... Und nun öffne langsam die Augen und komm wieder zurück in die Gruppe."

Anschließend muss Zeit gegeben werden, damit alle, die wollen, über ihre Erfahrungen während der Phantasiereise sprechen können. Das Gespräch muss aber in jedem Fall freiwillig bleiben.

Wettermassage

1. Nieselregen: Die Fingerspitzen spielen auf dem Körper des Liegenden wie auf einem Klavier.
2. Dicke Regentropfen: Zeige- und Mittelfinger "platschen" zusammen auf den Körper des Liegenden
3. Landregen: Die Geschwindigkeit der Platsch Bewegung wird erhöht.
4. Platzregen: Mit der ganzen Hand wird auf den Körper geklopft.
5. Wind: Vom Kopf in Richtung Füße den Regen vom Körper streifen.
6. Sturm: Der Körper wird auf der Decke hin und her geschaukelt.
7. Sonnenschein: Die Hände werden flach auf den Körper aufgelegt.

Anschließend können die Rollen nach Bedarf getauscht werden.

Das Kind im Brunnen

Z: Ich-Stärke und Selbstwertgefühl aufbauen

Ein Kind kauert sich auf dem Boden zusammen. Es ist im Brunnen gefangen. Dieses Kind wird nun gefragt, von wem es gerettet werden möchte. Das Kind nennt eine Eigenschaft (z.B. wer die tollsten Grimassen machen kann) und sucht dann den entsprechenden Retter aus. Der Retter übernimmt nun die Rolle des Kindes im Brunnen etc.

"Pizza backen"

Ein Kind liegt auf einer Decke oder einer Matte auf dem Boden, das andere kniet neben ihm. Die Erzieherin/die Lehrerin erzählt, wie man beim Pizza backen vorgeht, dabei werden alle Handlungen des Teigknetens, Rührens, Teigbelegens etc. auf dem Rücken des liegenden Kindes dargestellt:

- "Zuerst müssen wir alle Zutaten für den Teig tüchtig miteinander verkneten (den Rücken mit beiden Händen "kneten').
- Der Teig ist noch zu fest, da muß etwas Wasser dazu (leichte vibrierende Bewegungen mit den Fingerspitzen).
- jetzt muß das Wasser untergeknetet werden (knetende Bewegungen).
- Der Teig klebt am Tisch; ich muß noch Mehl dazu geben (mit Fingerspitzen Mehl "einstäuben').
- Nun kann der Teig ausgerollt werden (den Unterarm auf den Rücken pressen, dabei Stück für Stück nach oben rollen').
- Immer noch klebt der Teig (Mehl mit Fingerspitzen rieseln lassen).

Diesmal wird das Mehl eingeklopft (mit den Fäusten leicht auf den Rücken klopfen).

jetzt wird er wieder ausgerollt und auf das Blech gelegt. Ein bißchen muß er noch in die Ecken gedrückt werden (sanfte Streichbewegungen an den Schultern und am Nacken).

Auf den Pizzateig kommt nun der Belag: Zuerst werden Tomaten daraufgelegt (mit der flachen Hand leicht auf den Rücken klopfen).

Dann wird geriebener Käse darüber gestreut (mit den Fingerspitzen schnelle, leicht klopfende Bewegungen ausfahren).

Da es eine Salami-Pizza werden soll, muß nun noch Salami drauf(mit dem Daumen auf verschiedene Stellen des Rückens drücken).

Autokauf

Das Kind befindet sich als Auto bei einem Autohändler (Es liegt auf Rollen, Rollbrett o.ä.). Ein Käufer kommt und möchte gerne ein Auto kaufen. Bevor er das Auto kauft, probiert er verschiedenes aus:

- Er streicht mit den Händen über das Auto um zu überprüfen, ob es gut lackiert ist
- Er drückt auf die Hupe (auf Rücken drücken)
- Er bewegt das Lenkrad (Kopf bewegen)
- Er bremst (an Beinen ziehen und festhalten)
- Er lässt die Scheibenwischer laufen(linken Arm nach links und rechts bewegen)
- Er schaltet das Licht ein und aus (Frage an Auto: Wo ist dein Licht)
- Er betätigt die Gangschaltung(rechten Arm vor- und zurückbewegen)

Wenn alles ausprobiert wurde und das Auto in Ordnung ist, wird es gekauft. Der Käufer steckt den Zündschlüssel in das Schloss (mit Finger auf den Rücken) und das Auto fährt los. (Kind schiebt sich auf Rollen/Rollbrett vorwärts). Wenn das Auto zu schnell fährt, wird es gebremst (An Füßen festhalten).

Regen

- Es fängt an zu regnen. Wie werden die Scheibenwischer betätigt?
- Es wird dunkel. Wo geht denn das Licht an?
- Das Auto ist kaputt. Wo muss es repariert werden? - Mit welchem Werkzeug?

Raketenstart

Zum Lösen von Spannungen kann ein Raketenstart gute Dienste

leisten. Er beginnt damit, dass die Kinder mit den Fingern auf den Tisch trommeln, erst leise und langsam, dann immer schneller und lauter, flachen Händen auf den Tisch schlagen oder in die Hände klatschen, ebenfalls mit zunehmender Lautstärke und zunehmendem Tempo, stampfen, auch hier wieder leise und langsam beginnen lauter und schneller werdend, leise summen und brummen bis hin zum lauten Schreien,

Lärm und Bewegung steigern sich mehr und mehr, die Kinder springen ihren Plätzen auf, werfen mit einem lauten Schrei in die Luft - die Rakete ist gestartet.

Langsam setzen sich die Kinder wieder hin. Ihre Bewegungen beruhigen sich. Der **Lärm** ebbt ab, nur noch ein Brummen ist zu hören, das immer leiser wird, bis es ganz verstummt - die Rakete ist **in den** Wolken verschwunden.

9. D Konflikte in unserer Klasse

10. D 1 Aggressive Erfahrungen

Burgenspiel

Mit Gewalt Einlass verschaffen. Nicht die rohe Gewalt verschafft Eintritt, sondern das Zauberwort bzw. die Zauberhandlung. Wer ist ideenreich und kommt auf das richtige Zeichen?

Einige Kinder gehen aus dem Raum, die Gruppe stellt sich im Kreis auf wobei sich alle mit dem Gesicht nach außen aufstellen und mit den Armen unterhaken oder den Kindern links und rechts den Arm über die Schultern legen.

Dieser Kreis stellt die Burg dar, und in diese Burg wird nur eingelassen, wer ein bestimmtes Zeichen, das die Burgkinder abgesprochen haben, herausfindet. Dieses Zeichen kann ein Lächeln sein, ein Kopfnicken, eine Bitte, ein Streicheln am Arm, ein sanftes Zupfen am Ohrläppchen oder irgend etwas Anderes.

Schwein schlachten

Z: Kooperation und Thema Mobbing wenn alle zu dem gemobbten halten

Ein freiwilliger geht hinaus und die Gruppe verteilt sich im Raum, eine erhält ein Tuch, das sie hinten in die Hose steckt(es darf nur ein wenig sichtbar sein). Der Metzger kommt hinein und will das Schwein schlachten, die anwesenden Schafe und das Schwein achten immer darauf das sie den Metzger ansehen. Der Metzger muss das Schwein finden . Ohne Gewalt

Wie gefallen dir deine Nachbarn

Der Klassiker unter den Kreisspielen für jung und alt und in zahlreichen Variationen bekannt! Im Kreis steht ein Stuhl weniger als Teilnehmer anwesend sind. Zu Beginn eröffnet der Gruppenleiter das Spiel. Die Frage lautet:

Wie gefallen Dir Deine beiden Nachbarn?

Drei Antworten sind möglich:

1. *Gut - ausgezeichnet - hervorragend - Super - klasse.*
2. *Geht so - miserabel - könnte besser sein - so lala.*
3. *Miserabel - unmöglich - absolut mies - ätzend*

Bei Antwort 1. "Gut" - geschieht nichts. Der Fragende geht weiter

Bei Antwort 2. "Geht so" - wechseln die unmittelbaren Nachbarn des Befragten die Plätze. Der Befragte bleibt sitzen. Der Fragende versucht einen der beiden Plätze zu besetzen.

Bei Antwort 3. "miserabel" - wechseln alle ihre Plätze. Niemand bleibt auf seinem Platz sitzen. Der Fragende versucht einen Platz zu besetzen.

Alarmanlage.

Ein Spieler wird vor die Tür geschickt. Die übrigen Spieler vereinbaren eine Körperstelle, die als "Aus-Schalter" wirken soll (z.B. Nase, linke Hand, rechtes Ohrläppchen). Zusätzlich wird ein Spieler als "Generalschalter" bestimmt.

Nun stimmen alle ein nervenzerreißendes Alarmanlagen-Geheule an, was für den draußen wartenden Spieler das Signal ist, herein zu kommen. Er versucht nun, die Alarmanlage abzuschalten, indem er durch Ausprobieren die vereinbarte Körperstelle findet. Hat er dies geschafft, so verstummt der betreffende Spieler augenblicklich.

Wird der "Generalschalter" ausgeschaltet, so verstummen alle Spieler.

Thema Lautstärke in der Klasse. Vereinbarungen treffen.

Banden bilden

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer finden sich zu etwa 3 - 4 gleich großen Gruppen zusammen. Kriterien der Findung bei Gruppen die sich nicht kennen, kann der' Aspekt der spontanen Sympathie sein. Das einfache Abzählen reicht zur Gruppenfindung ebenso aus.

"Kommt mit diesen zusammen und bildet eingehakt eine Menschenkette. Ihr nehmt als Gruppe den Raum in Anspruch, indem ihr umhergeht und euer Territorium sucht.

Fast immer entstehen Konflikte in der Orientierung. Gruppen 'rasseln' aneinander und versuchen ihr Territorium zu finden. Es entsteht meistens ein großes Knäuel in dem heftig geschoben und gedrückt wird.

Gruppenbild mit Stuhl

In der Raummitte steht ein stabiler Stuhl. Die Sitzfläche ist zeigt zu den Teilnehmern. Fünf Mitspieler stellen sich mit dem Rücken zu Wand, möglichst weit auseinander auf. Auf ein Zeichen des GL stürzen sich alle Spieler auf den Stuhl. Nur einer kann den Platz erringen. Sobald der Stuhl besetzt ist, erstarren die anderen Mitspieler wie durch einen Gefrierschock für 10 - 15 Sekunden. Das Standbild wird aufgelöst und es beginnt einer neuer Versuch. Mann sollte in der Gruppe/Klasse möglichst viele Versuche durchführen. Die Unbeteiligten schauen sich das Standbild intensiv an.

Z: Wie setze ich mich durch

Trockenübung gegen Anmache

Es wird gemeinsam überlegt, wie angespannte Situationen durch schlagfertige, bzw. überraschende Antworten entschärft werden können. Z. B.:

- "Du Rotznase!" "Stimmt, hast du mal ein Tempo für mich?"

- "Schwächling!" „Ja leider, kannst du mir bitte gerade mal helfen!"

Fighter

2 Gruppen stehen mit zugewandtem Rücken in der Mitte des Raumes. Pro Gruppe wird ein Fighter bestimmt, die sich auf Distanz gegenseitig "beleidigen, heiß machen" und gegeneinander kämpfen wollen. Die Gruppen halten die Streitenden auf Distanz indem sie ihren eigenen Fighter zurückhalten. Es kann argumentiert, aber auch festgehalten werden. Ziel: die Kämpfer dürfen nicht zueinander kommen.

Fette Kuh

Z. erkennen wie Mobbing beginnt

Eine beginnt über jemanden zu reden, über das Aussehen, Streberin, Petze

Gespräch:

Wie wird bei euch ausgegrenzt-gemoppt? Benennen lassen und notieren!

Wer wird ausgegrenzt?

Aufschreiben lassen und vorlesen.

Handlungsviereck der „Täter-Opfer-Sehleute-Erwachsene“

Streithähne

Z.: Mobbing verhindern

2 Sp. gehen mit dem Lt. Hinaus und Täter und Opfer werden festgelegt, sie kommen in den Raum die **Sehleute** beobachten. Der Spl. fordert Einzelne auf sich einzumischen mit folgendem Satz: "Was ist da los?"

Auswertung , was geschah?

Spießrutenlauf

z: Auslöser für Wut und Aggression erkennen, Reflexion des eigenen Verhaltens ,negative und positive Gefühle

Die Mitspieler bilden ein Spalier, das trichterförmig zusammenläuft. Die im Spalier stehenden bedrohen diejenigen die hindurch laufen durch Gestik, Mimik und Zurufe

Umkehrung des Spiels ins positive

Auswertung:

Wie habt ihr euch gefühlt ,in der ersten Phase? in der zweiten Phase?

Was fällt euch leichter? Nett und freundlich zu sein oder andere zu ärgern?

Warum wird sich untereinander geärgert?

Besser als Spießrutenlaufen

Z: Ich-Stärke und Selbstwertgefühl aufbauen

Die Mitspieler bilden ein Spalier durch das jeder hindurchgeht. Die Kinder im Spalier sagen demjenigen, der hindurchgeht, was sie an ihm mögen und zeigen ihm durch Gestik und Mimik, daß sie ihn mögen.

Die Beschuldigung

Z: Auslöser für Wut und Aggression erkennen Gefühl des Ausgegrenzt-Seins kennenlernen

Ein Mitspieler wird vor die Tür geschickt. Die Gruppe erhält den Auftrag sich leise Beschuldigungen (Gerüchte) über den herausgeschickten Mitspieler zuzuzischen, sobald dieser hereinkommt. Dies soll sich zu regelrechten Beschimpfungen steigern.

Wichtig: nur selbstbewußtes Kind rausschicken Variante: Nach und nach wechseln einzelne Mitspieler die Seite und unterstützen den Beschuldigten.

Heiße Kartoffel oder Goldstück

2,3,4,8,10 Personen werfen sich abwechselnd den Ball zu.

Gruppe hell und dunkel wird gebildet, der Ball wird in der eigenen Gruppe weiter gegeben, die Gegner versuchen den Ball zu bekommen.

Neuer Impuls, der Ball ist eine heiße Kartoffel, Der Ball wird so schnell als möglich an die andere Mannschaft weiter gegeben.

Neuer Impuls , der Ball ist ein Goldstück und soll in den eigene Reihen verbleiben.

Z: Durch neu Impulse von außen(„Anheizer“ oder “Friedensengel“) verändert sich der Konflikt

Ich sitze im Grünen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bilden einen Stuhlkreis.

Ein Platz im Stuhlkreis ist frei.

Die Person rechts davon wechselt auf den freien Stuhl und sagt dabei: "ich sitze". Die Nächste rückt auf und sagt: "im Grünen". Die Dritte sagt: "und denke", die Vierte sagt: "ganz heimlich" und die Fünfte sagt: "an ... (und setzt den Namen eines Teilnehmers ein)". Die genannte Person muss schnell auf den freien Stuhl rennen. Ihre/seine Nachbarn rechts und links versuchen, sie/ihn festzuhalten. Beim freien Platz geht es dann weiter.

Z: Ausgrenzung Jeder darf neben jedem sitzen („neben der will ich nicht sitzen“)

11. E Wir arbeiten besser zusammen

12. E1 Kooperation

Blind bis 20 zählen

Alle schließen die Augen und zählen ohne Absprache bis 20. Sobald eine Zahl doppelt genannt wird beginnt der Spielleiter wieder mit eins. Jede ist am Prozess beteiligt, alle sollen eine Zahl nennen. Bei größeren Gruppen als 20, wird die Personenzahl zugrunde gelegt.

Z.: Hinhören, Konzentration, Gemeinschaftsgefühl

Bambusstöcke:

zu 5-6 Tn alle berühren mit dem Zeigefinger den Bambusstock, er soll nach unten gelassen werden. Alle haben dabei immer Kontakt mit dem Zeigefinger zum Stock (Kooperation).

Mühle mit 9 Stühlen

Ein Mühlespiel bei der jede Partei nur noch drei Steine(hierbei Personen) besitzt. Durch Kooperation unter den 3 Personen versuchen sie durch geschicktes setzen zu gewinnen.

1-2-3-4;

Viererreihe bilden, gemeinsam im Takt hüpfen

Runde :1,2,3 zählen und bei 4 sich gemeinsam umdrehen.

Runde: 1,2, zählen und bei 3 umdrehen

Runde: 1 zählen und bei 2 umdrehen

Runde: 1 zählen und umdrehen dabei

1-2-3: Paarweise

es wird abwechselnd 1-2-3-1-2 usw. gezählt, nach und nach werden die Zahlen durch Bewegungen ersetzt. Auch als Konzentrationsspiel geeignet

Pattern: Im Kreis ,

ein Ball wird kreuz und quer auf die Reise geschickt, jede merkt sich die Person, der sie den Ball zugeworfen hat und die Mitspielerin die ihr den Ball zu wirft. In der ersten Runde stellen die Sp. Den Fuß nach vorn die den Ball schon erhielten . Der Ball kehrt dann zur ersten Person zurück usw. Auf einem anderen Weg wird ein Städtenamen weiter gegeben. Es kann auch der gleiche Weg genommen werden und in der 2. Runde der Name des Kindes gerufen werden.

Wanderer

Ein müder Wanderer gelangt spät abends in ein halb zerfallenes Schloß. Erschöpft legt er sich in eines der Betten. Um Mitternacht setzt sich das Bett in Bewegung, so vorsichtig und langsam, daß der Wanderer nicht aufwacht. Dazu knien sich etwa 5 bis 7 Spieler auf den Boden. Der Kopf berührt den Boden, die Schultern sind leicht hochgezogen. Die Spieler knien dicht nebeneinander, Schulter an Schulter, Hüfte an Hüfte. Sie stützen sich mit den Händen leicht am Boden ab. Auf die Rücken der Spieler wird eine Decke und ein Kissen gelegt. Das "Bett" ist fertig. Nun kommt der "müde Wanderer". Er legt sich möglichst locker auf das "Bett", hält sich fest und versucht, nicht herunterzufallen. Bald ist er eingeschlafen. Man hört es an dem Schnarchgeräusch. Nun hört man 12 Schläge von der Turmuhr. Da setzt sich das "Bett" sehr langsam in Bewegung.

Schlangenhaut

Die Teilnehmer stellen sich breitbeinig in einer Reihe auf und halten ihre rechte Hand zwischen die Beine. Mit der linken Hand ergreifen sie die rechte Hand des Vordermanns. Wenn die Gruppe sich formiert hat, legt sich der Letzte auf dem Rücken zwischen die Beine des Zweitletzten (Füße in Richtung Kopf der Schlange). Die Schlange bewegt sich nun langsam rückwärts, die Gruppenmitglieder halten sich während des ganzen Spiels an den Händen. Wenn ein Teilnehmer den Kopf eines Liegenden passiert, legt er sich dahinter. Wenn alle Teilnehmer auf dem Boden liegen, ist die Schlange enthäutet.

Ballsafari

Es werden zwei Parteien gebildet. Die ersten beiden Spieler jeder Partei bekommen ein Marmeladenglas mit einem Tischtennisball in die Hand. Dieser Ball wird ausgeschüttet und muss mit möglichst wenig Aufhupfern wieder mit dem Glas aufgefangen werden. Das hört sich einfacher an als es ist und bedarf bei den meisten Spielern sicher einiger Übungsversuche. Ist der erste Spieler fertig, kommt der nächste dran, usw. Die Partei, die mit ihrem Durchgang am schnellsten fertig ist, hat gewonnen.

Baumstämme sortieren

Nicht Baumstämme werden sortiert, sondern die Gruppe muss sich, auf einem Baumstamm stehend, umsortieren.

Spielverlauf

Die ganze Gruppe stellt sich auf einen Baumstamm = Seil . Gemäß der Gruppengröße schreibt der Spielleiter aufeinander folgende Zahlen auf einzelne Zettel. Nun bekommen die Spieler vom Spielleiter die Zahlen ungeordnet zugesteckt. Die Gruppe muss sich den Zahlenwerten nach ordnen - ohne dass ein Teilnehmer den Boden berührt.

Elektrischer Zaun

Seil etwa in Hüfthöhe spannen (max. 150 cm)

Spielverlauf

Die ganze Gruppe muss als Gesamtes über das Seil, ohne dieses zu berühren und ohne Kontakt zueinander zu verlieren. Sollte der Kontakt zu einzelnen Teilnehmern unterbrochen werden, muss die ganze Gruppe von vorne beginnen. Ebenso, wenn der Zaun berührt wird.

Blinden-Fußball

Wie beim normalen Fußballspiel geht es darum, mit den Füßen Tore zu schießen. Alle Fußballspielerinnen haben verbundene Augen und eine/n Partnerin. Der/die jeweils Sehende führt den/die Blinde/n zum Ball, darf ihm/ihr einflüstern oder zu schreien - je nach Temperament - wie er/sie reagieren soll, nur selbst darf er/sie den Ball nicht schießen. Auf diese Art kann z. B. mit einem [Luftballon](#) sogar im Zimmer gespielt werden, allerdings dann nicht mehr als zwei gegen zwei. Wollt ihr das Spiel im Freien spielen, sollte das Spielfeld auch nur 20 x 30 m groß sein.

Tschibo Dose und Tischtennisball:

2 Gruppen laufen im Staffellauf gegeneinander und transportieren den TT-Ball drehend in der Dose.

Förderband

Durchführung: Alle Spieler / Spielerinnen liegen nebeneinander auf dem Boden, der/die Letzte liegt mit Rücken oder Bauch quer zur Gruppe auf dem "Förderband" und wird durch seitliches Abrollen in eine Richtung weitertransportiert. Am Ende angekommen wird er ein Teil des "Förderbandes" und ein neuer "Baumstamm", wird vom Anfang des Baumes weitertransportiert

Luftballonfußsitzball:

2 Mannschaften mit jeweils 3-4 Spielern versuchen einen Luftballon ins gegnerische Tor zu bringen. Die Spieler sitzen dabei auf Teppichresten, die als Rutschunterlage dienen. Aufstehen ist nicht erlaubt. Heißt ja nicht umsonst Sitzfußball.

Ein Luftballon wird mit beiden Füßen gehalten und an den Nachbar weitergegeben ohne dass der Ballon den Boden berührt

Ein Pullover muss ausgezogen werden, ohne dass gleichzeitig der Luftballon herunterfällt. Der Luftballon darf nicht mit den Händen festgehalten werden, sondern darf nur mit den Händen angetippt werden. Anschließend ist der nächste der Mannschaft dran.

Aufgabenlauf:

Staffellauf

Der erste rennt los, schnappt sich bei Punkt A eine Kerze, zündet diese an, rennt mit der brennenden Kerze weiter zu Punkt B, schnappt sich dort einen Luftballon, bläst diesen auf, macht einen Knoten rein, rennt dann mit brennender Kerze und aufgeblasenem Ballon zu Punkt C, nimmt dort mit einem Strohhalm Wasser auf, rennt mit Ballon, brennender Kerze und Strohhalm mit Wasser im Mund zu Punkt D füllt dort das Wasser in einen Messbecher, bringt den Ballon mit der Kerze zum Platzen. Erst dann darf der nächste starten. Usw. Welche Mannschaft ist am schnellsten und hat das meiste Wasser im Messbecher.

Insel

Wir breiten Zeitungspapier auf den Boden und stellen uns darauf ganz nah zusammen. Ein Spieler geht herum und reißt kleine Stücke des Papiers weg. Wir müssen uns immer enger aneinander drücken, uns festhalten und vielleicht sogar einige von uns hochheben, um nicht von der Insel herunterzufallen. Immer kleiner wird die Insel. Hier wird Kraft eingesetzt um gemeinsam ans Ziel zu kommen.

Lauf

Staffellauf:

in ca. 5 Meter Entfernung 35 Platten mit Zahlen ausgelegt. Beide erste Tln. Laufen los und suchen die 1 und berühren sie mit dem Fuß und laufen zu ihrer Mannschaft zurück, dann läuft die nächste.

Variante, hin laufen und wer als erste die Platte an sich nimmt, bringt sie mit zur eigenen Gruppe.

Z. Zusammenhalt in der Gruppe fördern, Krafteinsatz erproben, Regel: den Begriff fair einführen.

Über Wurzeln stolpern

Vertrauen entwickeln Körperkontakt aufnehmen Aggressionsverzicht üben Angst abbauen
Es werden zwei Gruppen gebildet. Die Spieler der Gruppe A legen sich mit weit von sich gestreckten Gliedmaßen so auf den Bauch, dass sie einander mit Händen und Füßen berühren. So entsteht im Raum am Boden ein weitverzweigtes Körpernetz. Die Spieler der Gruppe B versuchen nun, durch diesen finsternen Wald (blind) zu gelangen, ohne auf die Wurzeln zu steigen oder über diese zu stolpern.

Es werden drei Gruppen gebildet. Die Spieler der Gruppe C sind die Blindenführer der Gruppe B, während Gruppe A am Boden liegt.

SÄURETEICH

ein Baum, an der ein Seil(ein Tau) befestigt werden kann. Alle ziehen an dem Tau und einzeln gehen die Kinder darüber mit Hilfe.

Luftballonspiele:

alle blasen einen Luftballon auf . Die 1. Aufgabe der Gruppe besteht darin dafür zu sorgen , das kein Luftballon den Boden berührt.2. zwei Gruppen entstehen und jede Gruppe erhält die gleiche Aufgabe. 3. Als Wettstreit, die Bodenberührungen werden gezählt
Z.: gemeinsam nach Lösungen suchen, sich austauschen

Wettkampfspiel

Für dieses Spiel brauchst Du viele unaufgeblasene Ballons und einen Würfel. Jeder Mitspieler bekommt die selbe Anzahl Ballons, zum Beispiel 5. Jetzt wird solange gewürfelt bis jemand eine "6" würfelt. Der Spieler, der die "6" gewürfelt hat, bläst dann so lange einen seiner Ballons auf bis der nächste eine "6" gewürfelt hat. Beim Würfeln solltet ihr euch beeilen, denn wer zuerst alle 5 Ballons zum Platzen gebracht hat, hat gewonnen!!! Natürlich kannst Du hier auch neue Regeln erfinden, zum Beispiel "Wer eine "1" würfelt, muss wieder die Luft aus seinem Ballon herauslassen."

Luftballonfuß/hanball

Alle Spieler sitzen im ungefähr gleichen Abstand zueinander quer durch ein Zimmer verteilt. Zwei Torwarte sitzen in entgegen gesetzten Ecken. Beide haben eine Nadel. Zum Spielbeginn werden Ballons in die Zimmermitte geworfen. Jedes Team versucht (nur im Sitzen und ohne sich von seinem Platz zu bewegen!) seinem Torwart die Ballons zuzuwerfen. Der Torwart, der einen Ballon bekommt, zersticht ihn mit seiner Nadel. Das Team, dessen Torwart zum Schluss die meisten Ballon zerstoehen hat, hat gewonnen.

Brot schneiden

Die Spieler bekommen je eine Doppelseite einer Zeitung. Nach dem Startzeichen werden aus der Zeitung Streifen ("Brotscheiben") gerissen. Wer innerhalb einer Minute die meisten Brotscheiben hat gewinnt.
Als Wettkampfspiel

Artikel singen

Der Spielleiter benennt jeder Gruppe einen kleinen Artikel in einer Zeitung. Dieser muss nun von der Gruppe zur Melodie "Hänschen klein" gesungen werden. Wer singt am bestem ?

Zeitungen sortieren

Eine große Tageszeitung wird vor dem Spiel auseinander genommen und die einzelne Seiten gemischt. Welche Gruppe hat die Zeitung zuerst wieder richtig sortiert ?

Seilspinne

Mehrere Seile werden kreuzförmig übereinander gelegt und in der Mitte fest verknotet. Auf die Mitte versucht sich ein Mitspieler zu legen, welcher nun durch Anheben der einzelnen Seilenden vorsichtig hochgehoben wird

Knobelspiel bis „50“

Drei Gruppen spielen gegeneinander, welche Gruppe als erste durch würfeln die Zahl 50 erreicht, hat gewonnen.

Die erwürfelte Zahl wird addiert, das Risiko besteht darin, dass diese Punkte verloren gehen wenn eine 1 gewürfelt wird. Jede Gruppe entscheidet wann sie aufhört. Die bis dahin gesammelten Punkte gehen nicht mehr verloren.

Die anderen Gruppen versuchen die Gruppe zu animieren das Risiko einzugehen weiter zu würfeln—die Schadenfreude ist groß wenn bei 37 Punkten eine 1 gewürfelt wird. Erzielt eine Gruppe die 50 oder mehr, dann hat die gegnerische Gruppe die Chance ihnen die Punkte zu wieder zu löschen. Sie dürfen 3 mal würfeln, bei einer 1 sind alle Punkte wieder weg.

Schweiß die Gruppen zusammen und alle Entscheidungen werden gemeinsam getroffen(keiner hat die Schuld)

Drei Seile schlagen,

die Seile werden geschlagen(Dreieck) im Inneren stehen alle Tln. und unterlaufen das Seil ohne zu berühren, berührt einer das Seil müssen alle zurück.

Z. Kooperationsspiel, Verhalten erproben in Stresssituationen, Konfrontation erfolgt sobald jemand beleidigt/ausgelacht wird da er einen Fehler begeht.

Staffelspiel

Die Spieler setzen sich in 2 Reihen nebeneinander (Rücken an Rücken). In 5 Metern Entfernung liegt auf einem Stuhl ein Gegenstand (Halstuch oder Kissen). Auf der anderen Seite der 2 Sitzreihen ist der Spielleiter, der eine Münze dreht.

Diejenigen Mitspieler der zwei Sitzreihen, die in Richtung des münzgedrehenden Spielleiters sitzen, beobachten die Münze und sind die Signalgeber, alle anderen dürfen sie nicht sehen. Fällt Kopf müssen die Signalgeber lautlos per Handdruck ein Signal durch die Sitzreihe schicken. Es signalisiert dem ersten Mitspieler der Sitzreihe in Richtung Stuhl, dem Staffelläufer, los zu rennen und möglichst als 1. das Halstuch hochzuheben. Hat er es geschafft, darf er sich auf die andere Seite der Sitzreihe setzen und nun Signalgeber sein, hat er es nicht geschafft, bleibt er weiter Staffelläufer.

Bei Zahl muss Stille bewahrt werden und der Spielleiter dreht erneut die Münze.

Gewonnen hat die Mannschaft, in der als erstes alle Teilnehmer einmal Signalgeber waren.

Krokodilsee, Brücke

Einen "See" auf dem Boden markieren, dreier Gruppen mit 3 Stühlen

In dem angedeuteten See tummeln sich viele Krokodile, die zu den gefährlichsten der ganzen Gegend gehören und sehr hungrig sind. Die Dreiergruppen sollen nun den Krokodilsee überqueren.

Da für drei Spieler also jeweils nur drei Stühle zur Verfügung stehen, sind sie gezwungen, sich zeitweise zu dritt auf zwei Stühle zu verteilen, damit ein Stuhl frei wird und nach vorne gesetzt werden kann. Keine leichte Aufgabe!

Die Zeit kann gestoppt werden. Die schnellste Gruppe gewinnt.

Schrubberhockey

Zwei gleichstarke Gruppen sitzen sich gegenüber. In ihrer Mitte befindet sich das Spielfeld.

In der Mitte des Spielfeldes liegen zwei Besenstiele und ein Putzlappen. Auf jeder Seite des Spielfeldes steht ein Stuhl als Tor.

Die Spielleitung ruft nun eine Zahl. Die beiden angesprochenen Teilnehmer/innen rennen los, schnappen sich je einen Besenstiel und versuchen damit, so schnell wie möglich den Lappen in das gegnerische Tor zu befördern.

Die Tore werden gezählt. Die Mannschaft mit den meisten Toren hat gewonnen.

Hula - Hup-Spiel, Ab durch den Ring!

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis. Zwei Spieler greifen durch einen Hula-Hoop-Reifen. Ziel ist es nun, den Reifen durch den Kreis wandern zu lassen, ohne die Hände zu lösen.

Variante 1: Gerade bei größeren Gruppen bietet es sich an, mehr als einen Reifen auf die Reise zu schicken.

Variante 2: Das Spiel kann auch als Wettspiel gespielt werden. Die Gruppe wird in zwei (oder mehr) Gruppen geteilt, die jeweils einen Kreis bilden und einen Hula-Hoop-Reifen erhalten. Sie treten nun gegeneinander an. Wer schafft es, den Reifen schneller wandern zu lassen? Wenn nicht genügend Platz für zwei (oder mehr Kreise) vorhanden ist, können die Mannschaften auch lange Reihen bilden, die die Reifen durchlaufen müssen. Bei dieser Aufstellung lässt sich auch prima überschauen, wer an welcher Stelle liegt.

Frantic

Die Aufgabe der Gruppe besteht darin, alle Tennisbälle, die vom Spielleiter nach und nach eingegeben werden, so lange wie möglich in Bewegung zu halten. Wenn der Spielleiter sieht, dass der erste Ball liegenbleibt, so ruft er laut "eins", beim Zweiten "zwei" und so weiter. Wenn der sechste Ball liegengeblieben ist, wird das Spiel vom Spielleiter mit einem lauten "Stopp" beendet. Zu Beginn des Spieles werden genauso viele Bälle in das Spielfeld gerollt wie Personen mitspielen. Nach 30 Sekunden Spielzeit gibt der Spielleiter alle 10 Sekunden zusätzlich einen neuen Ball in das Spiel ein. Es ist einfacher, bei diesem Spiel mit zwei Spielleitern zu arbeiten. Einer hat dann die Aufgabe, die Bälle in das Spiel einzugeben und die Zeit zu stoppen, während der andere der Gruppe durch Zuruf bekannt gibt, der wievielte Ball liegengeblieben ist. Nach dem ersten Durchgang wird der Gruppe die erzielte Zeit mitgeteilt, und sie kann dann 5 Minuten lang überlegen, wie sie im zweiten Durchgang ihr vorangegangenes Ergebnis

Ballonjongleure

Die Teilnehmer bilden Gruppen von 4 - 6 Spielern. Jede Gruppe erhält einen Luftballon. Die Aufgabe ist es nun, diesen Luftballon solange wie möglich in der Luft zu halten, wobei die Spieler einen Kreis bilden und sich alle an den Händen halten müssen. Jede Berührung des Luftballons ergibt einen Punkt, und die Gruppe versucht eigene Rekorde aufzustellen und zu überbieten. Sobald der Ballon auf den Boden fällt oder die Kette auseinanderbricht, muss von vorne begonnen werden.

Nach jeder Bodenberührung verliert die Gruppe das Recht, einen bestimmten Körperteil einzusetzen (z. B. nacheinander Hände, Arme, Kopf, Schulter, Brust, Füße, Beine). Als letzte Möglichkeit verbleibt ihr schließlich, den Ballon alleine durch Pusten in der Luft zu halten.

Ein Spieler (in oder außerhalb der Gruppe) gibt wechselnde Kommandos, wie der Ballon jeweils beim nächsten Mal in der Luft zu halten ist

Seile schlagen

Drei Seile werden geschlagen (Dreieck) im Inneren stehen alle Tln. und unterlaufen das Seil ohne zu berühren, berührt einer das Seil müssen alle zurück.

Z. Kooperationsspiel, Verhalten erproben in Streßsituationen, Konfrontation erfolgt sobald jemand beleidigt/ausgelacht wird da er einen Fehler begeht.

EIN LOCH IST IM EIMER

Die Gruppe muß den löchrigen Eimer bis zum Überlaufen füllen.

Regel: Nur Körperteile dürfen zum Stopfen der Löcher verwendet werden.

Die Anzahl der Löcher im Eimer richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer. Für 12 Teilnehmer schlägt man ungefähr 120 Löcher (Durchmesser 1 - 2cm) mit Hilfe eines Nagels in den Eimer (10 Finger x 12 Teilnehmer). Bei kleineren Gruppen kann man einige Löcher mit Korken wieder verschließen. Wie weit entfernt man den Eimer von der Wasserquelle aufstellt, hängt vom Schwierigkeitsgrad ab, den man der Gruppe zumuten will.

MENSCHLICHER KNOTEN

Die Teilnehmer bilden einen großen Kreis und halten sich an den Händen. Ohne loszulassen verknoten sich die Teilnehmer. Es ist ein Knoten entstanden, der entknotet werden soll. Durch einen außen stehenden Mitschüler.

Hindernislauf

Dies ist ein Hindernislauf über Stock und Stein und wenn keine Stöcke und Steine da sind, nimmt man einfach die Spieler selbst. . .

Auf der Rennstrecke stellt man "Bäume", "Felsen" und "Flüsse" auf. Einen Fluss markiert man einfach durch Stöcke. Die "Felsen" gehen in Bankposition, die Bäume stehen aufrecht, die Arme ausgebreitet. "Berge" nun werden wie beim Bockspringen überwunden. Bäume werden umrundet, Flüsse und Steine sauber übersprungen. Wenn nun ein Spieler sich beim Überspringen eines Flusses verschätzt und "hineinspringt", wäre es unsinnig, gleich die ganze Mannschaft zu disqualifizieren; also sollte der Pechvogel das vorhergehende Hindernis noch einmal überwinden.

Zwischen den Hindernissen gleichen Typs sollten gut 1,5 m liegen, der Abstand zwischen verschiedenen Hindernisarten sollte runde zehn Meter betragen - oder besser mehr, wenn genügend Raum vorhanden ist. Ein Fluss mag 2,5 m, ein Bach nur 1,5 m breit sein. Die Mannschaften stehen in zwei Reihen gut anderthalb Meter weit auseinander. Das Ganze wurde früher ähnlich wie unsere Staffelläufe gespielt.

Bärengang

Statt Krabben liefern sich hier Bären ein Wettrennen - mit allem Drum und Dran.

Im Vergleich zum "Krabbgang" kann man den "Bärengang" ein wenig erschweren, und man benötigt mehr Übung, bis man einen perfekten "Bären" mimen kann.

Die Vorbereitungen sind die gleichen wie beim Krabbgang. Die Linien sind jetzt allerdings 20 m und weiter voneinander entfernt. Diesmal müssen die Spieler auf allen Vieren vorwärts schreiten und dabei möglichst wirklichkeitsnah einen Bären nachahmen. Das rechte vordere "Bein" (d.h. der Arm des Spielers) geht bei jedem Schritt vor, das rechte hintere aber zurück, während Arm und Bein auf linker Seite etwa in der Mitte des Körpers zusammenkommen. Das geschieht also immer versetzt: Linker Arm zurück, linkes Bein vor, gleichzeitig rechter Arm vor, rechtes Bein zurück.

Wer dann noch den Kopf wiegen kann wie ein Bär, ab und zu ordentlich brüllt und schnell am Ziel ist, hat sicherlich Beifall verdient. . .

Transport

Alle Spieler legen sich mit den Köpfen einander zugewandt in eine Reihe auf den Boden. Dabei zeigen die Beine des ersten Spielers genau in die entgegengesetzte Richtung wie die des zweiten, die Beine des dritten in die gleiche Richtung wie die des ersten und die des vierten in die gleiche Richtung, wie die des zweiten und so weiter. Wenn sich diese Reihe gebildet hat, legt sich der erste Spieler, der befördert werden soll, vorsichtig auf die hochgestreckten Arme der ersten Förderbandspieler und wird von der ganzen Gruppe dann bis zum Ende weitertransportiert. Wer die ganze Strecke befördert wurde, wird nun Teil des Förderbandes. Und der nächste kann transportiert werden.

VERKEHRSSTAU

Stecken, Hölzer, Kreide, Tapetenstreifen, etc., um Quadrate am Boden zu markieren.

Der Spielleiter malt in einer Linie Quadrate auf den Boden, die jeweils einen Schritt voneinander entfernt sind. Die Anzahl der Quadrate bestimmt sich nach der Anzahl der Teilnehmer. Es muß ein Quadrat mehr als Teilnehmer vorhanden.

Die Gruppe teilt sich in zwei Gruppen mit gleicher Anzahl auf. Zu Beginn stellt sich die eine Gruppe auf die Quadrate, die links vom mittlerem Quadrat liegen, die andere Gruppe rechts davon. Das mittlere Quadrat bleibt frei. Alle Teilnehmer stehen mit dem Gesicht zum mittleren Quadrat.

Aufgabe der gesamten Gruppe ist es, ihre Plätze so zu tauschen, daß bei Beendigung des Spieles die Person, die zu Beginn ganz links stand, nun ganz rechts steht. Die Person, die als zweite von links stand, muß jetzt zweite von rechts sein usw.. Dabei sind jedoch einige

Regeln zu beachten:

- (1) Eine Person darf in den freien Raum vor ihr rücken.
- (2) Eine Person darf um eine Person herum auf ein freies Quadrat rücken, wenn die Person vor ihr in der entgegengesetzten Richtung steht.
- (3) Niemand darf rückwärts gehen.
- (4) Niemand darf um eine Person herumgehen, auf deren Rücken er

Schweben

1. Teil: Schweben

Zwei Reihen von Spielern stehen sich gegenüber. Jede Reihe sollte aus mindestens fünf Spielern bestehen. Die sich in den Reihen gegenüberstehenden Spieler geben sich die Hände. Dann knien sich alle hin, und der erste Spieler kann sich auf den Rücken in die Schaukel hineinlegen. Der Spieler schließt die Augen und wird von den anderen, nachdem sie sich gleichmäßig erhoben haben, hin und her geschaukelt. Die Schaukelbewegungen sollen sanft und nicht heftig sein. Je ruhiger alle sind, desto intensiver kann der Geschaukelte das Spiel erleben.

2. Teil: Erdung

Nach ca. 20 - 30 Sekunden wird der Schwebende wieder sanft zu Boden gelassen. Dann legen alle Gruppenmitglieder ihm eine Hand auf (Arme, Beine, Schultern, bei Männern auch Brust) und drücken ihn relativ fest, so dass deutlich eine Kraft zu spüren ist, ohne dass dies schmerzen darf. Der nunmehr am Boden Liegende wird so für ca. 5 Sekunden "geerdet", auf ein nonverbales Zeichen hin lassen dann alle Gruppenmitglieder gleichzeitig los. Erst dann öffnet der Liegende die Augen und kehrt wieder in die Gruppe zurück.

Magie Basket

Jeder Spieler bekommt einen Tennisball. Das Problem für die Gruppe besteht darin, so schnell wie möglich alle Tennisbälle in einen relativ hohen Behälter (Pappsäule, hochgehängter Korb oder Eimer, Reifenturm oder ähnliches) zu werfen. Die Öffnung oder besser das Ziel befindet sich fünf bis sechs Meter über dem Boden. Der Spielleiter stoppt die Zeit, die die Gruppe benötigt, um alle Bälle in das Ziel zu bekommen. Nachdem die Gruppe den ersten Spieldurchgang beendet hat, berät sie sich, wie sie die soeben erreichte Zeit verbessern kann. Die Gruppe kann nach jedem Durchgang selbst entscheiden, ob sie die vorangegangene Zeit noch unterbieten will oder die Grenze des Machbaren erreicht hat.

-Statt der Tennisbälle kann die Gruppe auch Gymnastikreifen benutzen. Diese müssen dann über einen entsprechend hohen Pfosten geworfen werden.

Codeknacker

Auf Bierdeckeln sind die Zahlen von 1-30 aufgeschrieben, welche verteilt im Raum liegen. Die Gruppe hat Zeit sich die Zahlen anzuschauen und muss sich eine Strategie überlegen, wie sie sich die Zahlen merkt. Danach muss die Gruppe den Raum verlassen und die Bierdeckel werden umgedreht. Immer eine Person darf den Raum betreten und einen Bierdeckel umdrehen (und zwar immer die nächst höhere Nummer). Danach muss der nächste hereinkommen. Macht die Gruppe einen Fehler muss sie von vorne beginnen.

Abklatschen

Es werden zwei gleich starke Mannschaften gebildet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer jeder Mannschaft stellen sich nun nebeneinander in einer Reihe auf (Schulter an Schulter). Die beiden gegnerischen Reihen sollten sich etwa im Abstand von 10 Metern gegenüberstehen.

Dann geht ein/e Teilnehmer/in aus der beginnenden Gruppe auf die Reihe der gegnerischen Spieler zu, die alle eine Hand flach nach vorne ausgestreckt halten. Die andere Hand der Spieler ist auf den Rücken gelegt.

Der Spieler oder die Spielerin, der/die sich der gegnerischen Gruppe genähert hat, soll nun dreimal auf unterschiedliche Hände der gegnerischen Spieler schlagen.

Sobald er/sie die dritte Hand abgeschlagen hat, wird er/sie zum Gejagten. Der an dritter Stelle abgeklatschte Spieler wird zum Jäger.

Der/die Gejagte versucht nun, so schnell wie möglich zurück zu seiner Gruppe zu kommen, ohne dass er/sie von dem gegnerischen Spieler, dessen Hand er/sie als drittes abgeklatscht hat, gefangen wird.

Wird er/sie gefangen, bevor er/sie seine Mannschaft erreicht, muss er/sie zur gegnerischen Mannschaft wechseln.

Nun ist ein Spieler der anderen Mannschaft an der Reihe, drei Hände abzuklatschen.

Das Spiel endet, wenn eine Mannschaft weniger als 5 Spielerinnen und Spieler hat, oder jede/r einmal bei der gegnerischen Mannschaft abgeklatscht hat.

Lautloser Kampf

Zunächst wird die Gruppe so aufgeteilt, dass sich Untergruppen von jeweils max. zehn TN ergeben. In jeder Gruppe wird eine „Schwertmeisterin“ bestimmt. Sie erhält 15-20 Insignien (Wäscheklammern), die an den Kleidungsstücken befestigt werden, und eben ein Schwert (Styropor-Schläger) zur Verteidigung dieser Insignien. Alle anderen TN sind Schwertschülerinnen. Mithilfe von Seilen werden je nach Anzahl der Untergruppen Kreise von ca. 6 m Durchmesser ausgelegt. Die Schwertmeisterinnen setzen Augenbinden auf und begeben sich ins Zentrum ihres Kreises. Neben ihnen wird eine leere Plastikschüssel aufgestellt. Die Schwertschülerinnen verteilen sich um die Außengrenzen der Kreise. Lautlos versuchen sie nun, die Insignien der Schwertmeisterin zu erobern. Dabei gelten folgende Regeln:
Glaubt die Schwertmeisterin eine Schülerin heranschleichen zu hören, so kann sie versuchen, diese mit dem

Schwert abzuschlagen.

Trifft sie, so muss sich die Schülerin aus dem Kreis zurückziehen und 30 Sekunden abwarten, bis sie wieder einen neuen Versuch starten kann. Hatte sie zu den eine Klammer erobert, muss sie der Schüssel ablegen.

Trifft sie nicht, so zählen die Schüler laut einen Fehlschlag. Beim siebte schlag muss die Meisterin ihren Platz der Schülerin räumen, die zu diesem Zeitpunkt die meisten Insignien erobert hat.

Gelingt es einer Schülerin, sich mit einer Klammer aus dem Kreis zu stehlen darf sie sich diese anheften. Hat eine Schülerin auf diese Art und Weise drei Insignien erobert, wird sie automatisch sofort zur nächsten Schwertmeisterin.

Außerhalb des Kreises darf keine Schülerin abgeschlagen werden.

In der Schüssel abgelegte Klammern können nicht mehr erobert werden.

Ist die letzte Klammer erobert oder in der Schüssel abgelegt und es ist bis dahin keiner der Schülerinnen gelungen, die Meisterin nach obigen Regeln abzulösen verbleibt diese für eine weitere Runde im „Amt“.

- Bei einem Wechsel werden der neu Meisterin zunächst *alle* im Spiel befindlichen Klammern von den Schülerin ansteckt. Jede Runde beginnt also mit gleichen Ausgangsbedingungen.

Duell der Augen

Dieses Spiel kann als altes japanisches Kampfspiel vorgestellt werden. Ziel ist es hier allerdings, möglichst lange *nicht* in ein direktes Duell zu geraten! Die Gruppe stellt sich zunächst in einem relativ engen Kreis auf. In festgelegter Reihenfolge - z. B. von links nach rechts - geben die Spielerinnen nun nacheinander immer zwei Kommandos: „SCHAUBODEN“ bedeutet, dass alle Mitspielerinnen vor sich auf den Boden schauen. Gleichzeitig tritt vollständige Ruhe ein und alle überlegen für sich, welche Mitspielerin sie als Nächstes anschauen wollen. Kurz darauf erfolgt nämlich das Kommando „HOCHSCHAU“, was bedeutet, dass alle Köpfe gleichzeitig gehoben und die Augen unmittelbar auf die vorher ausgewählten Personen gerichtet werden.

Sehen sich nun zwei Personen direkt in die Augen, so haben beide Pech gehabt und scheiden für den Rest des Spieles aus. Der Kreis wird verkleinert und die anderen Spielerinnen setzen das rituelle Kampfspiel so lange fort, bis (bei ungerader TN-Zahl) eine Siegerin übrig bleibt bzw. (bei gerader TNZahl) die beiden letzten Spielerinnen unweigerlich ein finales Duell austragen.

WAHRNEHMUNG

Ausdruckskette

Mittels einer pantomimischen Kette soll eine Geste, eine Mimik oder ein relativ einfacher Ausdruck möglichst originalgetreu weitertransportiert werden. Dazu stellen sich die Spielerinnen in zwei Reihen auf, die ausgehend von der Spielleiterin, zueinander wie ein V verlaufen. Alle Spielerinnen stehen zunächst so, dass sie von der Spielleiterin wegschauen. Auf ein Zeichen drehen sich die beiden am nächsten zur Spielleitung stehenden Personen um und versuchen sich den Ausdruck der Spielleiterin - die für einen kurzen Moment in einer Art Standbild verharrt - möglichst genau einzuprägen. Dann geben sie der jeweiligen Vorderfrau ein Zeichen und imitieren den soeben gesehenen Ausdruck. So wird die Kette bis zu den am Ende des Vs platzierten Personen fortgesetzt. Diese führen ihre Ausdrücke noch der ganzen Gruppe vor und die jeweiligen Standbilder werden mit dem Original der Spielleiterin verglichen.

Variante A: In einer größeren Gruppe können a oder zwei zusätzliche Reihen gebildet werden, die dann sternförmig von der Spielleitern aus in verschiedene Richtungen zeigen

Variante B: Nach einer anfänglichen Eingabe die Spielleitung können sich natürlich anschließend auch verschiedene Mitspl. neu bei der Eingabe von Standbild wechseln.

Variante C:

Statt eines beliebigen Ausdrucks kann präzisiert werden, dass es sich bei der Kombination an aus Gestik und Mimik um ein Gefühl handeln soll. Mit dieser Vorgabe kann d auch als Reflexionsmethode genutzt wobei der Grundton dann etwas ernster halten werden sollte.

Gruppen-Memo

Auf einer freien Fläche, um die herum noch genug Platz sein sollte, werden die ausgewählten Gegenstände großzügig so ausgelegt, dass sie gut sichtbar sind. Dann wird das Ganze mit dem Fallschirm vollständig verdeckt.

Jetzt wird die Gruppe um den Fallschirm herum versammelt und sie erfährt die Aufgabe: Während der Fallschirm für fünf Sekunden gelüftet wird, sollen sich alle so viele Gegenstände wie möglich merken. Anschließend zählen alle Gegenstände, die der Spielleiterin von einem Mitglied der Gruppe benannt werden können, einen Punkt. Vor Beginn der eigentlichen Aufgabe hat die Gruppe eine Planungszeit, in der sie sich auf eine Schätzung einigt, wie viele Punkte sie vermutlich erreichen wird.

Material:

ein Fallschirm, zahlreiche nützliche und weniger nützliche Gegenstände unterschiedlichster Art (ca. 5 pro Mitspieler:in Papier und Stifte)

Variante:

Statt Punkte zu sammeln erhält die Gruppe alle Gegenstände, die sie sich merken konnte, zur weiteren Verfügung. Das ist sinnvoll wenn für eine folgende Aufgabe ohnehin eine größere Anzahl an Materialien gebraucht werden. Diese müssen dann natürlich unter dem Fallschirm vorhanden sein, ergänzt durch eine bunte Sammlung „überflüssiger“ Gegenstände.

Barfußlabyrinth

Auf dem Boden sind die Seile derart ausgelegt, dass eine Art in sich geschlossenes Labyrinth mit zahlreichen Kreuzungen entsteht. Abgesehen davon liegen die Seilstränge immer soweit auseinander, dass ein versehentliches Wechseln zu einer anderen Passage nicht möglich ist. Die Spieler:innen werden barfuß und mit verbundenen Augen zu dem Labyrinth geführt und dort möglichst weit voneinander entfernt verteilt. Ihre Aufgabe ist es dann, das Labyrinth zu erkunden und dabei möglichst vielen anderen Spieler:innen zu begegnen. Dabei soll nicht gesprochen werden. Begegnen sich allerdings zwei Spieler:innen, so dürfen sie einen Summton, an dem sie sich zu erkennen versuchen, von sich geben. Das Seil stellt den Weg dar und darf während der ganzen Zeit niemals verlassen werden. Anlässlich einer Begegnung gibt es also nur zwei Möglichkeiten des Weiterkommens: zurückzukehren oder aneinander vorbei zu balancieren.

Material:

je nach Komplexität 2-4 Seile von 40-50m Länge, Augenbinden

Variante A: Verschiedene Punkte des Parcours können besonders markiert werden, z. B.

Gymnastikreifen, die auf dem Weg oder auch durch eine Reihe völlig verschiedener stabiler Gegenstände, die mit den verknüpft werden. Zusätzlich haben die die Aufgabe, jeden dieser Punkte zu besuchen.

Variante B: Das Labyrinth erhält einen Ein- und Ausgang. Zusätzlich kann auch eine von Sackgassen geschaffen werden. Bei dieser Variante hat die Gruppe die Aufgabe den Weg durch das Labyrinth zu bahnen und es auf der anderen Seite wieder zu verlassen. Dieses muss hier allerdings auch so groß und verwinkelt sein, dass die Gruppe sich wirklich verlaufen kann bzw., dass es für Einzelne viele Möglichkeiten zur eigenständigen Erkundung gibt. Um die Situation etwas dramatischer zu gestalten, kann zusätzlich ein Zeitlimit sinnvoll sein.

Bäume im Sturm

Die Gruppe teilt sich in zwei Hälften auf: Baumriesen und Försterinnen. Die Baumriesen verteilen sich möglichst gleichmäßig im Raum, schließen die Augen und lassen die Arme locker am Körper herabhängen. Sie stellen sich vor, uralte Baumriesen zu sein, die in einen fürchterlichen Sturm geraten und bereiten sich innerlich darauf vor, diesem bald zum Opfer zu fallen. Die Försterinnen teilen sich je nach Gruppengröße in mehrere Gruppen zu mindestens vier Spielerinnen auf. Sturz und Abtransport der Baumriesen gehen nach folgendem Muster vor sich:

- Ein Baumriese, der angetippt wird, weiß, dass seine Stunde geschlagen hat und macht sich steif.
- Die Försterinnen kippen ihn vorsichtig nach hinten und fangen ihn auf.
- Der Abtransport soll eine Art Entschädigung für den erlittenen Sturz bieten: Der Baumriese wird mit schaukelnden Bewegungen auf eine imaginäre Reise flussabwärts geschickt und schließlich dicht neben allen anderen Stämmen auf einer weichen Unterlage abgelegt.

Material:

Decken, Matten oder sonstige weiche Unterlage, CD-Player und CD mit Sturm- und/oder Urwaldgeräuschen

Wenn alle Stämme am Bestimmungsort angekommen sind, wird die Hintergrundmusik langsam ausgeblendet und nach einer kurzen Auswertung können die Rollen getauscht werden.

Fliegende Untertassen

Eine Strecke von 100-200 m ist von der Gruppe zurückzulegen. Das Problem: Es sind dabei auch einige „fliegende Untertassen“ zu transportieren. Wie der Name schon sagt müssen diese die gesamte Strecke fliegend, unterbrochen lediglich von einigen Zwischenlandungen, zurücklegen. Im Detail bedeutet dies:

- Die Tennisringe müssen geworfen werden.
- Die einzige Art der Zwischenlandung besteht darin, dass eine andere Person ihren Arm ausstreckt und der Tennisring auf der so gebildeten stangenförmigen Landebahn niedergeht. Die Hände dürfen bei diesem Vorgang also *nicht* zum Ergreifen eines Ringes genutzt werden.
- Verfehlt ein Tennisring diese Landebahn, so muss er wieder zum Ausgangspunkt des letzten Wurfes zurückgebracht werden.
- Eine TN, die einen Ring in der beschriebenen Weise aufgefangen hat, kann sich selbst erst dann wieder vom Fleck bewegen, wenn sie den Ring wieder erfolgreich zur nächsten Station geworfen hat.
- Eine Person kann maximal zwei Ringe an Landestation aufnehmen.
- Den jeweiligen Abstand zwischen zwei Landestationen können die TN selbst legen.
- Mitspielerinnen ohne Ring können frei bewegen.
- Auch hinter der Ziellinie müssen die Ringe ein letztes Mal in der beschriebenen Weise aufgefangen werden, dann können sie dort abgelegt werden. Unter Berücksichtigung dieser Regeln die Gruppe versuchen, mit allen TN „fliegenden Untertassen“ so schnell möglich ins Ziel zu gelangen.

KOOPERATION

Sitzkreis

Alle stellen sich im Kreis auf - Schulter an Schulter und drehen sich auf Kommando in eine Richtung. Danach gehen sie noch ein Stück weiter in die Mitte bis alle sehr eng beieinander stehen. Auf das nächste Kommando setzen sich alle langsam auf den Schoß der hinteren Person, so daß alle im Kreissitzen.

Variante: Wenn der Kreis stabil sitzt, kann versucht werden langsam zu gehen.

Lasersicherung

Die Aufgabe für die Gruppe besteht darin durch einen „lasergesicherten“ Gang von einem Punkt A zu einem Punkt B zu kommen. Der Gang ist so konstruiert, dass alle Teilnehmerinnen darin gleichzeitig agieren können und enge Passagen sich mit etwas breiteren Zwischenräumen abwechseln. Die Laser werden durch Schnüre, Gymnastikreifen und andere geeignete Materialien dargestellt, der Gang selbst ebenfalls durch Schnüre. Bei der Durchquerung dürfen diese Gegenstände durch die Mitglieder der Gruppe nicht berührt werden. Geschieht dies trotzdem, so muss je nach Komplexität die Gruppe als Ganzes wieder erneut beginnen, nur die berührende Spielerin oder aber alle Spielerinnen müssen jeweils ein Hindernis zurück.

Die Gruppe kann sich den gesicherten Gang vor der Durchquerung anschauen und eine entsprechende Strategie überlegen. Die eigentliche Passage findet dann allerdings lautlos statt. Die Berührung des Laserstrahles wird durch einen Pfiff mit der Trillerpfeife angezeigt.

Material:

Schnüre, Gymnastikreifen, Trillerpfeife Befestigungsmaterial

Kommentar:

Die Entscheidung darüber, ob die C Kontakt mit den Laserstrahlen hatte, nachdem sowohl von der Gruppe als; von der Spielleitung oder von beiden sein werden.

Zentimeterarbeit

Ein Zollstock wird an einigen Stellen geknickt auf den Boden gelegt. Darauf werden kleine Gegenstände gelegt. Dann hat die Gruppe die Aufgabe, den Zollstock hochzuheben und mit den Gegenständen darauf über eine bestimmte Hindernisstrecke zu transportieren. Bis auf zwei Spielerinnen sollten dabei immer alle Kontakt zu dem Zollstock haben.

Die Hindernisstrecke kann z. B. mithilfe von Holzblöcken markiert werden, die als Tore durchquert werden müssen. Während des Transportes dürfen die Gegenstände von den Spielerinnen nicht berührt werden.

Fällt ein Gegenstand herunter, soll die Reise vom letzten überwundenen Hindernis aus wieder aufgenommen werden. Davor können die Spielerinnen alle Gegenstände, inklusive des heruntergefallenen, noch einmal sicher positionieren.

Material: ein Zollstock, diverse Kleinmaterialien (z. B. Dame-Spielsteine, Steinchen, Schrauben, Kastanien, Holzklötzchen usw.)

Kommentar:

Diese Aufgabe eignet sich besonders gut, wenn man in einem Haus mit vielen verwinkelten Durchgängen arbeitet. Aber auch ein künstlicher Parcours in einem einzigen Raum kann sich als sehr anspruchsvoll erweisen. Die Komplexität des Problems hängt sehr stark von der Größe und Schwere der Gegenstände ab, die auf dem Zollstock platziert werden. Je größer und schwerer diese sind, desto herausfordernder wird die Aufgabe.

Variante:

Das Spiel kann auch mit einigen „blinden“ Mitspielerinnen gespielt werden.

Der Kanal

Die Aufgabe der Gruppe besteht darin, alle Wasserlebewesen (Plastiktiere) und das Wasser eines Teiches (erste Plastikwanne) mithilfe der Plastikfolien in den großen See (zweite Plastikwanne) zu befördern. Der markierte Weg zum See ist allerdings durch einige Hindernisse blockiert. Durch und über diese muss der zu bildende Kanal von der Gruppe gebaut werden.

Für den Transport gelten folgende Regeln:

- Alle Wasserlebewesen müssen selbstverständlich immer im Wasser bleiben und dürfen von den Spielerinnen nicht berührt werden.
- Zum Bau des Kanals dürfen von den Spielerinnen nur die Plastikfolien benutzt werden.
- Außer den Folien dürfen keine zusätzlichen Hilfsmittel verwendet werden.

Hilfsmittel:

2 oder mehr große, dünne Plastikplanen von 10 bis 20 m Länge, jede Menge Plastiktire, Seile, Gymnastikreifen, 2 große Plastikwannen

Kommentar:

Bei der Folie sollte es sich um sehr dünne Tapezierfolie handeln, die es recht günstig im Baumarkt zu kaufen gibt. Das Spiel lebt entscheidend von der Spannung, ob die Folie hält oder zerreißt. Aus diesem Grund sollten die Hindernisse in ihrem Abstand zueinander und vor allem in ihrer Höhe so variiert werden, dass die Aufgabe nicht zu einfach, aber auch nicht zu schwer wird.

Tennisballberg

Eine Spielerin der Gruppe soll so viele Tennisbälle wie möglich auf und mit ihrem Körper tragen, festhalten und ausbalancieren, ohne dass die Bälle dabei herunterfallen und den Boden berühren.

Für das Tragen, Halten und Ausbalancieren der Tennisbälle gelten folgende Regeln:

- Die Tennisbälle dürfen nicht in Taschen
oder in die Kleidung gesteckt werden.
- Die Tennisbälle dürfen zwar von den an deren Spielerinnen angereicht oder aufgelegt, aber nicht festgehalten werden.
- Die Tennisballträgerin darf höchstens mit ihren Füßen den Boden berühren.
- Der Tennisballberg soll mindestens 10 Sekunden ohne einzustürzen halten.

Zur Lösung des Problems bekommen die TN vorab eine Planungs- und Strategiezeit. Bevor die Gruppe dann mit der Umsetzung der Lösungsstrategie beginnt, soll jede Spielerin einen Tipp abgeben, aus wie vielen Tennisbällen der Berg am Ende besteht. **Variante A:**

Die Spielerin, die versucht alle Tennisbälle festzuhalten, darf mit keinem ihrer Körperteile den Fußboden berühren.

Variante B:

Zwei oder mehr Spieler können gemeinsam den „Berg“ bilden, auf dem die Bälle gelagert werden sollen.

Variante C:

Eine Mischung unterschiedlichster Bälle bzw. sonstiger weicher Gegenstände steht zum Bau des „Berges“ zur Verfügung. Je nach Größe und Handhabbarkeit zählen sie unterschiedlich viele Punkte.

Weich gebettet

Die **G*** wird in **KG*** zu 6-7 Personen eingeteilt. Jeder **T*** bekommt einen Luftballon, den er aufbläst. Jede **KG*** hat nun die Aufgabe, einen **T*** auf sieben Luftballons zu betten, so dass kein Teil des Körpers mehr den Boden berührt. Hat die **KG*** dies geschafft, probiert sie es mit sechs, fünf oder sogar nur vier Ballons. Platzt ein Ballon, wird ein Ersatzballon aufgepustet.

13. E3Deeskalation

Und Was hat man dir getan?

Z.: sich um Belange anderer kümmern, Kultur des Hinschauens

Ein Kind wird zur "Täterin" oder zum "Täter" bestimmt. Während alle Kinder frei im Raum umhergehen, sucht es sich plötzlich ein "Opfer", dem es im Vorbeigehen ein Schimpfwort ins Ohr flüstert oder das es von den anderen unbemerkt - an einer beliebigen Körperstelle berührt. Schlagen, kneifen oder andere schmerzhaft Berührungen sind nicht erlaubt.

Das "Opfer" bleibt stehen und beginnt zu klagen und zu wimmern. Die anderen versuchen nun herauszufinden, was man ihm angetan hat. Ist das gelungen, ist das "Opfer" wieder ruhig, und alle setzen ihren Spaziergang fort.

Das Kind, das als erstes richtig geraten hat, wird zur "Täterin" oder zum "Täter" und darf sich ein neues "Opfer" suchen. Das Spiel wird leichter, wenn entweder nur Berührungen oder nur Beschimpfungen zugelassen sind und vor Spielbeginn über die möglichen Berührungen oder Beschimpfungen gesprochen worden

ist.

Pro und Kontra (portmann)

Z: Konflikte friedlich lösen

Es werden zwei Gruppen gebildet, von denen die eine Pro-Argumente zu einem Streithema finden muß, die andere Kontra-Argumente, egal welche Einstellung die einzelnen Gruppenmitglieder zum Thema haben. Die Sammlungen sollen als Wandzeitung aufgehängt werden.

Welche Argumente sind überzeugender? Wofür entscheiden sich die einzelnen Kinder? *War* es schwer Argumente zu finden, die der eigenen Einstellung widersprechen?

Wenn zwei sich streiten

Z: Konflikte friedlich lösen

Die Mitspieler teilen sich in Dreiergruppen auf A und B führen ein Streitgespräch, wobei B die Anweisung hat, A unbedingt zu widersprechen, egal ob es seiner tatsächlichen Meinung entspricht oder nicht. C bekommt die Anweisung, mit eigenen Argumenten den Streit zu schlichten, was nach der Vorgabe natürlich nicht gelingt. Nach etwa 5 Minuten Rollenwechsel, so daß jedes Kind jede Rolle spielt.

Anschließend in der Großgruppe über

Vorraussetzungen nachdenken, die gegeben sein müssen, damit ein Streit geschlichtet werden kann. Evtl. Streitregeln aufstellen.

Fallübungen

Z: Nicht-aggressive Beziehungen aufnehmen Vertrauen

1. Die Mitspieler lassen sich nacheinander rückwärts von einem Tisch fallen (steif machen!). Die übrigen Mitspieler stehen hinter dem Tisch, halten sich paarweise an den Händen (Arme nicht verdrehen, Ellbogengelenke nicht steif machen!) und fangen ihn auf

2. Die Mitspieler stehen in einem Kreis. Einer steht in

der Mitte, schließt die Augen, macht sich steif und läßt sich rückwärts fallen. Die anderen fangen ihn auf: drehen ihn sanft weiter und lassen ihn so zum nächsten Fänger weiterfallen, daß er dort mit dem Rücken ankommt.

3. Wie bei 2., aber in Dreiergruppen.

Schutzhütte

Z: Nicht-aggressive Beziehungen aufzunehmen

Ein Kind baut sich aus 3 oder 4 Mitspielern eine Schutzhütte in die es sich hineinkuscheln und Wohlfühlen kann.

Besser als Spießrutenlaufen Z: Ich-Stärke und Selbstwertgefühl aufbauen

Die Mitspieler bilden ein Spalier durch das jeder hindurchgeht. Die Kinder im Spalier sagen demjenigen, der hindurchgeht, was sie an ihm mögen und zeigen ihm durch Gestik und Mimik, daß sie ihn mögen.

Nähe-Distanz

Z: Sich selbst und andere besser verstehen Verteidigung eigener Grenzen

Paarübung, im Wechsel. A steht und läßt B auf sich zukommen, A gibt B Zeichen, wenn B zu nahe kommt. A sitzt auf dem Boden. A dreht B den Rücken zu.

R: Warum sind Wohlühlabstände unterschiedlich? Sind Wohlühlabstände immer gleich oder sind sie abhängig von den beteiligten Personen und momentanen Befindlichkeiten?

Perspektivenwechsel (portmann)

Z: Konflikte friedlich lösen

In der Mitte des Stuhlkreises sitzen sich A und B gegenüber und führen ein Streitgespräch (echter Konflikt). A muß die Position von B vertreten und umgekehrt. Gemeinsam müssen sie versuchen, eine Lösung des Konflikts zu erreichen. Die übrigen dürfen helfend eingreifen, wenn das Gespräch ins Stocken gerät, bzw. einer der Streitenden aus der Rolle fällt.

Drei-Schritt- Botschaft

Z: Konflikte friedlich lösen

Verteidigung der eigenen Grenzen

1. benennen 2. bewerten 3. anweisen

Bsp.: 1. Du kommst mir zu nahe. 2. Das mag ich nicht.

3. Bitte halt Abstand

Heißer Stuhl

Z: Ich-Stärke und Selbstwertgefühl aufbauen

Ein (trostbedürftiges) Kind setzt sich in die Mitte des Stuhlkreises. Die anderen Mitspieler sagen dem Kind der Reihe nach, was sie an ihm besonders toll finden.

Das Schlechte-Laune-Spiel (portmann)

Z: Wut und Aggressionen beherrschen und abbauen

Jeder Mitspieler legt sich Schal oder Tuch über die Schulter. Alle bewegen sich im Raum und versuchen den anderen das Tuch von der Schulter zu ziehen und auf den Boden zu werfen. Das "Opfer" schimpft "So ein verdammter Mist, mein Tuch ist weg!", hebt Tuch auf und wirft es unter ausgiebigem Schimpfen auf den "Dieb" auf den Boden, hebt es dann wieder auf und spielt weiter. Erreicht werden soll, daß die Kinder sich zunächst mit sich selbst beschäftigen. statt sofort auf andere loszugehen

Heiße Kartoffel oder Goldstück

2,3,4,8,10 Personen werfen sich abwechselnd den Ball zu.

Gruppe hell und dunkel wird gebildet, der Ball wird in der eigenen Gruppe weiter gegeben, die Gegner versuchen den Ball zu bekommen.

Neuer Impuls, der Ball ist eine heiße Kartoffel, Der Ball wird so schnell als möglich an die andere Mannschaft weiter gegeben.

Neuer Impuls , der Ball ist ein Goldstück und soll in den eigene Reihen verbleiben.

Z: Durch neu Impulse von außen(„Anheizer“ oder “Friedensengel“) verändert sich der Konflikt

Ein Konflikt hat immer zwei Seiten

Unterschiedliche Wahrnehmungen anhand von Kippbildern verdeutlichen

Material: Kippbild von Hase und Ente

Ablauf: Die Kinder fragen, wer was sieht.

Auswertung: Mit den Kindern erarbeiten, dass beide Sichtweisen richtig sind (auch in Streitfällen hat in der Regel jede Konfliktpartei seine spezifische Sichtweise der Dinge, die für die einzig richtige gehalten wird

Zeit zum Streiten / Roter und grüner Stuhl

Die Streiter selbst und auch die Außenstehenden können kaum ein Wort verstehen, wenn zwei Streithähne

gleichzeitig aufeinander einschimpfen. Eine wunderbare und dabei sehr einfache Art, dieses Problem zu lösen, ist Folgendes:

Zwei Stühle werden im Abstand von etwa zwei Metern so hingestellt, dass die beiden Streiter, die sich darauf setzen werden, einander zugewandt sind.

Ein Stuhl wird mit einem roten Schild versehen und wird damit zum "Zuhörerstuhl", der andere bekommt ein grünes Schild und wird dadurch zum "Sprecherstuhl". So, nun dürfen sich die Streithähne für jeweils zwei Minuten auf die Stühle setzen. Ist die Sprech- bzw. Zuhörzeit vorbei, tauschen sie ihre Plätze und das jeweilige Verhalten. So wird weiter verfahren, bis alles gesagt und alles gehört wurde und sich das Problem meistens dadurch von selbst erledigt hat. Die Lehrerin greift, wenn überhaupt, erst am Ende ein und versucht das Resümee zu ziehen.

Ich lasse mich nicht provozieren, Abstempelungen entgegentreten

Abstempelungen werden zusammengetragen und auf ein Plakat geschrieben.

- Großkotz
- Transuse
- Käskopp
- Schwarzfuß
- Fetti
- Muttersöhnchen
- Hängst am Rockzipfel
- Trottel
- Schwuchtel

Im Kreis sitzend, steht eine auf und es werden ihr 4 Begriffe entgegengeschleudert---Im Kopf läuft ein Film ab, ich lasse mich nicht provozieren—lasse Bilder aufsteigen und Antworte z.B.:

Fette Sau **Antwort: hat leckere Kottelets**
Jammerlappen **ich putze gerne**

Z. Innerlich ruhig bleiben und kontern lernen

4 + 1 für alle mit Rollenübernahme, Aquarium mit Rollenübernahme, Fishbowl mit Rollenübernahme, Pool

Um einen freien Stuhl in der Mitte werden drei bis sechs weitere Stühle (je nach Anzahl der verteilten Rollen) im Kreis aufgestellt. Um diesen inneren Stuhlkreis wird nun ein äußerer Stuhlkreis gebildet. Die Anzahl der Stühle insgesamt entspricht der Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Nun werden die Rollen, die zu übernehmen sind, benannt und verteilt. Wenn es beispielsweise um eine "Skaterbahn" geht, bieten sich Rollen wie Bürgermeister, Anwohner, Skater, Stadtplaner an.

Die Diskutanten nehmen im inneren Stuhlkreis Platz. Alle übrigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzen sich in den Außenkreis. Sie stellen die "Öffentlichkeit" dar.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in der Mitte diskutieren nun aus der Perspektive der jeweils übernommenen Rolle ein Thema. Während des Gesprächs haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus

dem Außenkreis die Möglichkeit, sich auf den freien Stuhl in der Mitte zu setzen, um neue Aspekte bzw. Argumente einzubringen. Danach kehren sie sofort in den Außenkreis zurück.

B Ich und meine Klasse/Gruppe

B1 Wir lernen uns besser kennen

- ☞ Haie
- ☞ Zollstock
- ☞ Kartenspiel
- ☞ Visualisierung, Alter, Größe..
- ☞ Eisbär

B2 Selbstwahrnehmung / Fremdwahrnehmung

- ☞ Emotionale Anker, Spruchkarten

B3 Kontakt, Berührung, Vertrauen

- ☞ Pendeln im Kreis
- ☞ Führen mit dem Gummiband
- ☞ Klammern klauen

B4 Konzentration

- ☞ Ballrunde, Städtenamen

☞ **Klatschkreis**

- ☞ Seil hüpfen
- ☞ TT Ball und Tschibodose

B5 Kommunikation

- ☞ 1-2-3-1 , Bewegung
- ☞ 1 bis 20 blind zählen
- ☞ Seilspinne

C Ich und meine Gefühle

C1 Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen

- ☞ Gefühlskarten und Bildergeschichte

C2 Streiten und wütend sein

- ☞ Burgspiel

C3 Selbstbehauptung und Grenzen setzen (Coping Strategie)

- ☞ Cafe Ole
- ☞ Der König ist krank
- ☞ Abstandsübung

C4 Kämpfen nach Regeln

- ☞ Fingerklatschen am Tau
- ☞ Fritten
- ☞ Kegel umwerfen
- ☞ Englische Dogge

C5 Cool down

- ☞ Eutonie
- ☞ Atmung

D Konflikte in unserer Klasse/Gruppe

D1 Aggressive Erfahrungen in der eigenen Klasse

- ☞ Alarmanlage

D2 Täter und Opfer

- ☞ Wie findest du deine Nachbarn

D3 Gruppe(endruck) und Außenseiter

D4 Konflikte in der Klasse bearbeiten und lösen

E Wir arbeiten besser zusammen

E1 Kooperation und Zusammenarbeit

- ☞ Akrobatik
- ☞ Stühle kippen
- ☞ Ab durch den Hula Hoop Reifen und balancieren
- ☞ Staffellauf 1 bis 35

E2 Verantwortungsübernahme erproben

- ☞ Decke wenden
- ☞ Wanderer
- ☞ Rundtau; ziehen und balancieren
- ☞

E3 Deeskalation