

# Methoden- und Aufgabensammlung für Jugendliche

---

Nils J. Fonteyne

nils@streber-online.de

Es ist nicht einfach, die mehr als 150 Übungen in Kategorien zu verteilen, da sie je nach Auswertungsmethode als eine Übung zur Kommunikation, Kooperation oder gar als Warming-up genutzt werden können. Aber dennoch gibt es diese Kategorien.

## 1 Kennenlernen

### 1.1 Die Geschichte meines Namens

Jeder Teilnehmer stellt sich vor und erzählt woher sein (Nick-)Name kommt, wieso er so genannt wurde, welche Bedeutung der Name hat, ...

### 1.2 Klopapiergeheimnis / M&M-Geheimnis

Alle Teilnehmer werden dazu aufgefordert von einer Rolle Klopapier einmal so viele Blättchen zu nehmen wie für eine gute Sitzung benötigt werden. Wenn alle etwas genommen haben, soll pro Blatt ein Geheimnis enthüllt werden. Die M&M-Variante geht ähnlich, nur pro genommene Schokoladenlinse dann halt ein Geheimnis.

### 1.3 Waschmaschine

Alle Spieler sitzen im Kreis, einer steht in der Mitte und sagt Kleidungsstücke / Eigenschaften an. Alle, auf die diese zutrifft, stehen auf und wechseln den Platz. Dabei darf man sich nicht auf den eigenen oder den beiden Plätzen neben dem eigenen Platz setzen. Der Spieler in der Mitte sucht sich dabei auch einen neuen Platz. Wer übrig bleibt, darf die neue Anweisung geben.

### 1.4 Vampirspiel

Aus der Gruppe werden je nach Größe 1-5 Vampire gelost. Diese haben die Aufgabe, alle anderen umzubringen, während sie mit ihnen alleine sind, also von anderen noch lebenden nicht beobachtet werden können. Die Gruppe kann in angekündigten Runden jeweils Verdächtigungen aussprechen und somit die Vampire ausschalten. Getötete registrieren sich an einer Pinnwand mit Name, Ort und Uhrzeit des Todes.

### 1.5 Mein geheimer Freund

Allen Gruppenmitgliedern wird ein geheimer Freund zugelost, welcher ihnen immer etwas Gutes tun muss und dabei nicht entdeckt werden soll.

### 1.6 Regierung stellen

(Wenn die Namen der Teilnehmer bereits relativ bekannt sind.) Alle Spieler sitzen im Kreis. Fünf benachbarte Stühle bilden die Regierungsbank. Ein Platz in der Regierung bleibt leer. Nun werden zwei

Mannschaften gebildet, indem jeder zweite Spieler zur ersten Mannschaft gehört und die Spieler dazwischen die zweite Mannschaft bilden. Diese werden (z.B. durch farbige Wäscheklammern) markiert. Man sollte darauf achten, dass bei ungleichen Mannschaften die beiden gleichen Nachbarn möglichst weit von der Regierungsbank entfernt sitzen. Nun zieht jeder einen Zettel mit dem Namen eines Mitspielers. Der Spieler links neben dem leeren Platz beginnt mit "Mein rechter Platz ist leer, da wünsch ich mir her." Anders als bei dem Klassiker kommt nun nicht der gewünschte Spieler, sondern der, der dessen Namen auf seinem Zettel hat. Zu guter Letzt tauschen diese beiden Spieler ihre Zettel. Und das Spiel geht an dem freigewordenen Platz weiter. Das Spiel ist aus, wenn alle Mitspieler auf der Regierungsbank aus der selben Mannschaft sind.

### 1.7 Alphabetischer Kreis

Alle Spieler stehen im Kreis und sagen ihre Namen. Die Gruppe soll sich jetzt in alphabetischer Reihenfolge in den Kreis setzen, ohne zu sprechen!

### 1.8 In 10 Jahren ist jetzt

Sich vorstellen, als wenn wir uns in 10 Jahren erst treffen würden.

### 1.9 Partnerinterview

Alle finden sich in 2er-Teams ein und interviewen den anderen nach vorgegebenen und freien Fragen. Das Ganze wird auf Blättern niedergeschrieben und hinterher aufgehängt.

### 1.10 Dreiecksspiel

Die Teilnehmer finden sich in Dreiergruppen zusammen. Auf einem Blatt Papier wird ein Dreieck gemalt. An jedem Eck wird ein Name notiert und eine Eigenschaft die diese Person in der Gruppe einzigartig macht. An den Seiten werden jeweils zwei Eigenschaften notiert die die jeweiligen Personen gemeinsam haben und in der Mitte werden drei Eigenschaften notiert, die alle drei gemeinsam haben. Wenn alle Gruppen fertig sind, werden die Dreiecke der gesamten Gruppe vorgestellt.

### 1.11 Barometer

Die Spieler schätzen sich selbst auf einer Skala von 1 bis 10 nach vorgegebenen Fragen (Ich freue mich auf das Seminar, Ich kenne hier viele,...) ein.

### 1.12 Dieser Raum ist (Deutschland, NRW, Dortmund,...) und ich wohne hier

Sich aufstellen je nach dem wo man wohnt.

### 1.13 Krummes Krokodil

Jeder sagt der Reihe nach seinen Namen und ein positives Adjektiv, welches mit dem gleichen Buchstaben, wie der Vorname anfängt. Z.B.: Ehrliche Eleonora. Die nachfolgenden Personen wiederholen dabei alle genannten Namen und Adjektive die vorher genannt wurden, bevor sie sich vorstellen.

### 1.14 Das sind meine Schuhe

Der Reihe nach stellen alle ihre Schuhe vor, nach dem Motto: "Ich bin Sarah und das sind meine Lieblingsschuhe". Es wird dabei etwas über die Schuhe erzählt (Kaufort, Farbe,...) und etwas über die Aktivitäten die mit den Schuhen gemacht werden.

### 1.15 Ich bin der einzige, der...

Alle Teilnehmer sitzen im Kreis und es steht nach einander (aber nicht in Reihenfolge) jemand auf und sagt: "Ich bin der einzige, der...". Es folgt eine Eigenschaft (... der ein Junge ist) oder ein Erlebnis (... der von einer Schlange gebissen wurde) oder einen Wunsch (... der gerne einen Beamer haben möchte.). Dabei sollte man immer etwas über die Person erfahren, was die anderen (wahrscheinlich) noch nicht wussten. Wenn er aber nicht der Einzige ist, dann melden sich die Personen, die die Aussage teilen können. In diesem Fall muss er nochmal versuchen, bis er eine Aussage treffen kann, die nur auf ihn zutrifft. In dem Fall ist der nächste Freiwillige dran. Die Übung ist beendet, wenn alle einmal dran gewesen sind.

### 1.16 Aufstellen nach Größe, Alter, ..

Die ganze Gruppe stellt sich auf den Stühlen im Stuhlkreis. Nun wird ohne Sprechen umsortiert nach Größe, Geburtstag und -monat,...

Variationen:

- Nun bekommen die Spieler vom Spielleiter die Zahlen ungeordnet zugesteckt. Die Gruppe muss sich den Zahlenwerten nach ordnen.
- Mann kann es auch so machen, dass man sich in eine Reihe stellt und den Platz mit dem Nächsten nur Tauschen kann, wenn man ihm zwischen den Füßen durchklettert.
- Die vorige Variante für Extremsportlerinnen: Wir spannen die Schnur relativ tief. Die Schnur muss immer zwischen den Beinen hindurch laufen, immer eine Hand jedes Spielers muss an der Schnur bleiben.
- Die Spieler bekommen Buchstaben, mit denen sie dann ein Wort bilden müssen. Hier wird das Chaos natürlich noch größer, weil es zuerst der Absprache bedarf, was für ein Wort man denn bilden will.

### 1.17 Namensfetzen

Jeder schreibt seinen Namen auf Krepp-Band. Nun werden die einzelnen Buchstaben getrennt und beliebig neu verteilt. Jeder muss nun im Raum seinen Namen zusammensammeln.

### 1.18 Postkartenvorstellung

Es werden Postkarten auf den Boden verteilt. Die Teilnehmer bekommen die Aufgabe sich eine Postkarte auszusuchen und sich anhand dieser Karte vor zu stellen. Warum haben sie diese Karte ausgesucht? Was ist zu sehen auf der Karte? Hat das Bild was mit den Hobbies oder dem Namen zu tun?...

Dies kann man auch mit einer Erwartungsabfrage koppeln. Dann sollten die Postkarten oder Bilder auf das Seminarthema ausgerichtet sein. Anhand des Seminarthemas dürfen sich die Teilnehmer Postkarten oder Bilder aus Zeitschriften oder so aussuchen, die für sie das Thema (z.B. Gewalt) ausdrücken. Alle müssen ihr Bild erläutern und begründen, weshalb sie es ausgesucht haben. Sie erzählen auch über sich und ihre

Erwartungen an das Seminar. Anschließend werden die Bilder nach Unterthemen sortiert (z.B. Arten von Gewalt) und der Teamer nennt natürlich auch die fehlenden Kategorien.

### 1.19 Über die Linie gehen

Der Seminarraum wird durch Krepp-Band in zwei Teile geteilt. Die Gesamte Gruppe befindet sich auf der einen Seite, welche die "Trifft nicht zu"-Seite ist. Der Teamer trägt einige Aussagen vor. Die Teilnehmer, die die Aussage für sich bejahen, gehen über die Linie auf die andere Seite. Es kann ein Kurzinterview gemacht werden.

Alternativ kann man die Bodenplatten als "Punkteleiter" verwenden. Bei jeder zutreffenden Aussage, dürfen die Teilnehmer eine Bodenplatte weiter gehen.

Aussagen in Bezug auf fremde Kulturen können sein:

- Ich spreche eine oder mehrere Fremdsprachen
- Ich mache ab und zu im Ausland Urlaub
- Ich war schon mal länger als 4 Wochen am Stück im Ausland
- Ich habe ausländische Freunde
- Ich wurde schon wegen meines Aussehens geärgert
- Ich habe mir schon mal gewünscht anders aus zu sehen
- Ich bin in einem Ausländer verliebt
- Ich schaue ab und zu fremdsprachige Fernsehsender
- Ich mag ausländisches Essen
- Ich war schon mal in einer Moschee
- ...

## 2 Kommunikation / Rhetorik

### 2.1 Gruppenzählen

Die Gruppe muss rückwärts von 15 (je nach Gruppengröße) bis Null zählen. Dabei darf keine Zahl übersprungen und keine Zahl doppelt genannt werden und es dürfen nie zwei Personen gleichzeitig sprechen. In jedem dieser Fälle muss von Neuem begonnen werden. Der Gruppe ist es nicht erlaubt, untereinander zu kommunizieren, auch sind alle blind oder stehen mit dem Rücken dem Kreisinneren zugewandt!

### 2.2 Schiffshaltbreite

#### 2.2.1 Auf Richtig

Die Kleingruppen finden auf verschiedenen Tischen (in den Ecken des Raumes oder besser in mehreren Räumen) ein Set von gut gemischten Karteikarten, die richtig zusammengesetzt ein großes Wort ergeben. Welche Gruppe zuerst das Wort richtig zusammengelegt hat, gewinnt.

### 2.2.2 Auf Zeit

Die Gruppen haben 3 Minuten Zeit, um aus ihren Buchstaben ein möglichst langes Wort zu bilden. Für jeden Buchstaben den sie verwenden, gibt es einen Punkt, dazu 5 Zusatzpunkte, falls alle Buchstaben verwendet wurden. Dann wechseln die Gruppen die Stationen, bis sie sich schließlich an allen Wörtern einmal versucht haben. Wörter, die sich gut für das Spiel eignen, sind z.B.: Zusammenarbeit, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Gemeinsamkeit, Verantwortung. Oder einfacher: Vertrauen, Absprachen, Zuhören, Kooperation, Verständnis oder Toleranz.

### 2.3 Stühle im Kreis bzw. Turm bauen

Die Gruppe wird geteilt. Die eine bekommt die Aufgabe, mit den Stühlen im Raum einen hohen Turm zu bauen. Die andere Hälfte muss einen größt möglichen Kreis bauen. Beide Hälften wissen nichts von der Aufgabe der anderen.

### 2.4 Bürger von Palermo

.-. Komisch beschrieben .-. Vor Spielbeginn muss die Gruppe einen Bürgermeister wählen und je ein Spieler sich hinter ein Teelicht setzen, der Bürgermeister bleibt stehen. Dieser läuft und die Gruppe herum und sagt "Es wird langsam dunkel und die Stadt geht schlafen", daraufhin schließt jeder Spieler (außer dem Bürgermeister) die Augen und hält sich diese sicherheitshalber zu. Der Bürgermeister läuft weiter im Kreis herum und sagt "ich wähle nun die Mafia" und er tippt nach einiger Zeit zwei (bei weniger als 10 Spielern eine) Person aus der Gruppe an. Danach läuft er noch ein wenig weiter im Kreis. Mit "Die Mafia wurde gewählt" gibt er zu erkennen, dass die Wahl der Mafiosi abgeschlossen ist. Daraufhin wählt er mit "Ich bestimme nun den Detektiv" den Detektiv, wenn diese Wahl abgeschlossen ist, sagt er "Der Detektiv wurde bestimmt". Der Bürgermeister läuft weiter im Kreis und mit dem Kommando "die Mafia erwacht" öffnen die beiden Mafiosi ihre Augen und einigen sich auf ein Opfer. Sie geben dem Bürgermeister bekannt, wer das Opfer sein soll, woraufhin dieser sagt "Die Mafia hat ihre Wahl getroffen und legt sich wieder schlafen". Nun schließen die Mafiosi wieder ihre Augen und der Bürgermeister weckt mit "der Detektiv erwacht" den Detektiv. Dieser kann auf einen Mitspieler zeigen und der Bürgermeister gibt ihm durch nicken/Kopfschütteln Bescheid, ob es sich um einen Mafioso handelt. Nun schließt der Detektiv seine Augen, während der Bürgermeister sagt "der Detektiv legt sich auch wieder schlafen". Während all dieser Zeit läuft der Bürgermeister um die Gruppe herum und bestätigt durch Zeigen auf die Person, dass er verstanden hat, wen Mafia/Detektiv nominiert hat. Nun sagt der Bürgermeister "Es dämmt langsam ein Hahn kräht 'kikeriki' und die Stadt erwacht langsam, außer ... [Name der Person, die von der Mafia ausgewählt wurde]." Diese Person ist ausgeschieden. Danach müssen die Bürger der Stadt darüber diskutieren, wer die Mafia ist. Um unerkannt zu bleiben, diskutieren Mafia und Detektiv natürlich auch kräftig mit. Der Bürgermeister überwacht diese Diskussion, nimmt aber nicht daran teil. Ist die Diskussion abgeschlossen, werden mindestens 2 Personen durch die Spieler (Bürger, Mafia, Detektiv) angeklagt. Danach wird abgestimmt und der Spieler, der die meisten Stimmen hatte, wird von den Bürgern "erhängt" und scheidet ebenfalls aus. Nun gibt der Bürgermeister bekannt, ob es sich bei dem Hingerichteten um einen Mafioso oder einen Unschuldigen handelte. Danach legen sich die Spieler auf ihre Teppiche und der Bürgermeister beginnt wieder seine Runden zu drehen. Er sagt wiederum "die Mafia wacht auf" und die Prozedur wiederholt sich. Sind nur noch 6 Spieler oder weniger im Spiel, hat die Mafia die Möglichkeit zum Selbstmord. Die Bürger gewinnen das Spiel, wenn sie beide Mafiosi entlarvt oder deren Selbstmord aufgedeckt haben. Die Mafia gewinnt, wenn weniger als 4 Spieler im Spiel sind oder die Stadt ihren eventuellen Selbstmord nicht aufdeckt. Damit sich die Stadt auf einen Selbstmord festlegen kann, müssen ALLE Spieler dafür stimmen, ist einer anderer Meinung, so kann die Stadt nicht für Selbstmord stimmen.

## 2.5 Verkettete Pause

Die Teilnehmer bekommen ein langes Seil. Jeder darf sich ein Stück beliebiger Länge abschneiden. Diese Seilstücke werden an den Klamotten an beliebiger Stelle befestigt. Nun wird verraten was passieren soll: Die Seilstücke sollen wieder aneinander geknotet werden und in dieser Lage muss die nächste Pause überstanden werden.

## 2.6 Bleistiftspiel

Die Aufgabe lautet: "Möglichst viele beschreibende Zettel haben." Dabei wird die Gruppe in drei Gruppen aufgeteilt und jede Gruppe bekommt entweder einen Anspitzer, eine Primzahl-Anzahl (z.B. 13) Zettel oder zwei kaputte Bleistifte.

## 2.7 Abigail und Gregor / Sofie und Fred

### 2.7.1 Die Geschichte

Es war einmal ein Mädchen, das hieß Sofie. Sie lebte an einem Fluss, in dem es von Krokodilen nur so wimmelte. Ihr Freund Fred lebte auf der anderen Seite des Flusses.

Beide waren sehr ineinander verliebt und hatten große Sehnsucht, einander wiederzusehen. Unglücklicherweise hatte ein Unwetter die kleine Brücke zerstört, so dass es für beide kaum noch möglich war, zu einander zu kommen.

Sofie verging beinahe vor Sehnsucht. Daher suchte sie den Fischer Hans auf, der das einzige Boot in der Gegend besaß. Sie schilderte ihm die Situation und bat ihn, sie über den Fluss zu fahren. Hans erklärte sich dazu bereit, aber nur unter der Bedingung, dass sie vorher mit ihm schlief. Sofie war entrüstet über dieses Tauschgeschäft, weil sie Hans nicht liebte und deshalb nicht mit ihm schlafen wollte. Sie wies Hans' Ansinnen zurück und ging fort, um andere Leute zu suchen, die ihr helfen würden. Sie bat viele Leute um Hilfe, doch niemand wusste einen Weg für sie.

Enttäuscht ging sie nach Hause zu ihrer Mutter und erzählte von ihren vergeblichen Versuchen und von Hans' Vorschlag. Sie bat die Mutter um Rat. Die Mutter antwortete: "Tja, Sofie, du bist jetzt ein großes Mädchen. Du musst selbst wissen, was du tun willst und deine Entscheidung allein treffen." Sprach es und ging ihren eigenen Geschäften nach.

Sofie dachte lange nach. Schließlich entschloss sie sich, Hans' Vorschlag anzunehmen, weil sie Fred unbedingt wiedersehen wollte. In der Nacht schlief sie mit Hans. Er erfüllte sein Versprechen und brachte sie am nächsten Morgen ans andere Ufer des Flusses.

Nach einigen glücklichen Stunden mit Fred hatte Sofie das Bedürfnis, Fred zu sagen, was vorgefallen war. Als er die ganze Geschichte gehört hatte, geriet er außer sich vor Wut: "Was hast du getan!? Ich kann nicht glauben, dass du das getan hast! Du hast mit Hans geschlafen! Jetzt ist alles aus! Vergiss uns beide! Ich will nichts mehr mit dir zu tun haben!"

Verzweifelt ging Sofie fort. Bitter weinend traf sie einen jungen Mann mit Namen Klaus. Sie lehnte sich an seine Schulter und klagte ihm ihr Leid. Klaus hörte voller Empörung zu und ging zornig zu Fred, um ihn zu verprügeln.

Sofie folgte ihm, schaute von Ferne zu und begann zu lachen.

Die Aufgabe

Schreibt die Namen der in der Geschichte vorkommenden Personen (Mutter heißt Mutter :-)) auf, und zwar ganz oben die Person, deren Verhalten du am schlimmsten findest, und am Ende die Person, deren Verhalten ihr am wenigsten schlimm findet.

Daran schließt sich eine Diskussion, zunächst in Kleingruppen, dann im Plenum an, also nach dem "Kaskadenprinzip".

## 2.8 NASA-Spiel

Die Teilnehmer finden sich in Gruppen von etwa fünf Personen zusammen. Diese bilden nun eine Raumfahrergruppe und haben eine Notlandung überlebt. Sie landeten auf der Schattenseite 300 km entfernt vom Mutterschiff, welches auf der Sonnenzugewandten Seite des Mondes steht. Den Weg dorthin müssen sie zu Fuß bewältigen. Dabei sind nach der Notlandung folgende Gegenstände unversehrt geblieben:

- 1 Schachtel Streichhölzer
- 1 Dose Lebensmittelkonzentrat
- 15 Meter Nylonseil
- 30 qm Fallschirmseide
- 1 tregbarer Kocher
- 2 Pistolen
- 1 Dose Trockenmilch
- 2 Tanks mit 50 l Sauerstoff
- 1 Sternenkarte
- 1 Schlauchboot mit Kohlenstoffdioxidflaschen
- 1 Magnetkompass
- 20 l Wasser
- Signalfeuer (für luftleerem Raum)
- 1 Verbandskasten mit Injektionsspritze
- 1 FM-Sender und Empfänger, mit Sonnenenergie betrieben

Aufgabe ist es, sich als Gruppe für eine Rangliste zu entscheiden, welcher Gegenstand der wichtigste und welcher der unwichtigste ist. Die NASA hat dazu folgende Rangliste aufgestellt:

1. 2 Tanks Sauerstoff, unbedingt nötig zum Überleben
2. 20 l Wasser, zum Ausgleich des ungeheueren Wasserverlustes auf der Sonnenseite
3. Sternkarte, erstrangiges Hilfsmittel zur Navigation
4. Lebensmittelkonzentrat, wirksames Mittel den Energiebedarf zu decken
5. FM-Sender und Empfänger, zur Kommunikation mit dem Mutterschiff, aber nur auf Sicht da UKW
6. Nylonseil, nützlich zum Überklettern von Felsen oder Transport von Verletzten
7. Verbandskasten, gut für Injektion von Medikamenten oder Vitaminen
8. Fallschirmseide, Schutz vor Sonnenstrahlung

9. Schlauchboot, Kohlenstoffdioxidflaschen für Rückstoßantrieb nützlich
10. Signalfeuer, Nützlich für Notsignale, falls Mutterschiff in Sicht kommt
11. 2 Pistolen, nützlich für Rückstoßantrieb
12. Trockenmilch, Ergänzung der Nahrung aber sehr voluminös
13. Kocher, unnötig, außer auf der Schattenseite
14. Magnetkompass, wertlos, da der Mond kein Magnetfeld besitzt
15. Streichhölzer, wertlos, da kein Sauerstoff vorhanden auf dem Mond

Man kann die Ergebnisse auswerten. Dabei wird der Abstand vom Gruppenplatz des Gegenstandes zum NASA-platz gerechnet und addiert. 0-25: spitze, 26-32: sehr gut, 33-45: gut, 46-55: knapp, 56-70: naja, 71-112: werde niemals Astronaut!

## **2.9 Wendeltreppe / Blindes Bild malen**

Die Teilnehmerinnen werden dazu aufgefordert eine Wendeltreppe zu erklären. Dabei wird dann schnell eine typische Geste gemacht aber nicht wirklich in Worten erklärt was eine Wendeltreppe ist. Nun wird eine Person ausgewählt, die gut erklären kann. Diese wird hinter einer (Metaplan-)Wand gesetzt. Sie bekommt eine einfache Kinderzeichnung. Die anderen Teilnehmer müssen nun nach Anleitung diese Kinderzeichnung malen. Am Ende wird verglichen, wie sehr sich die Zeichnungen ähneln, oder auch nicht.

## **2.10 Was geht heuteabend?**

demokratie-übung

## **2.11 Inselspiel**

Die Gruppe wird in zwei Räume verteilt. Jeder einzelne hat die Aufgabe sein Traumhaus zu zeichnen mit einigen Elementen aus der Umgebung des Hauses. Dafür bekommen die Teilnehmer genügend Zeit. Jeder stellt sein Traumhaus vor und nennt die wichtigsten Sachen.

Nun bekommen beide Gruppenhälften jeweils die Aufgabe auf einem relativ kleinen Blatt Papier - eine Insel - alle Traumhäuser unter zu bringen. Alle sollen mit der Lösung zufrieden sein. Wenn dies vollbracht ist, wird reflektiert. Wie ist die Diskussion verlaufen?

Beide Gruppenhälften kommen nun wieder zusammen und müssen sich die Inseln gegenseitig vorstellen. Die Vorzüge und die Besonderheiten usw. Jetzt, allerdings, müssen alle Teilnehmer ihr Traumhaus auf einer neuen Insel unterbringen. Am Ende der Übung wird natürlich noch einmal reflektiert.

# **3 Kooperation (oder als Wettkampf)**

## **3.1 Seifenkistenbauen**

Verschiedene Gruppen sollen eine Seifenkiste bauen und einen Namen für diese finden. Alle Seifenkisten sollen zum Schluss gleich aussehen. Die Gruppen bauen die Seifenkisten in unterschiedlichen Räumen so das sie nicht sehen können was die anderen Gruppen bauen. Damit die Seifenkisten zum Schluss dennoch gleich aussehen, benennt jede Gruppe einen Delegierten der sich regelmäßig mit den anderen Delegierten

trifft. Bei den Treffen können sich die Delegierten austauschen, hierbei dürfen aber keine Zeichnungen angefertigt werden. Insgesamt stehen den Delegierten 20 Minuten für Treffen zur Verfügung. Wann diese Treffen stattfinden, bestimmen die Delegierten selbst. Nach Ablauf der Zeit findet ein Rennen statt.

### 3.2 Murmelbahnbau

Die Gesamtgruppe muss eine Kugelbahn bauen die gewissen Anforderungen entspricht. Die Gruppe wird dazu in Untergruppen aufgeteilt, die jeweils ein Teilstück bauen mit eigenen Vorgaben. Zwischen den Untergruppen darf nicht kommuniziert werden. Es können nur Absprachen mit den Untergruppen getroffen werden in "Meetings", die jeweils auf fünf Minuten beschränkt werden und in einem separaten Raum stattfinden. An den Meetings darf von jeder Untergruppe nur eine Person teilnehmen. Hier dürfen weder Zeichnungen mitgebracht, noch angefertigt werden. Neben dem gestellten Material dürfen auch zusätzliche Materialien aus den jeweiligen Räumen mit verwendet werden (Möbel, Metaplan-Wände,...). Nur beim bauen des jeweiligen Teilstücks dürfen Test mit der Kugel gemacht werden. Wenn die einzelnen Untergruppen am Ende die Teilstücke der Kugelbahn zusammenfügen, darf kein Test mit der Kugel durchgeführt werden. Die Bahn muss am Ende mindestens 5 Meter lang sein. Die Anforderungen für die Teilgruppen:

1. Es muss eine S-Kurve in der Bahn sein und das Ende der Teilstrecke befindet sich auf Tischhöhe
2. Es muss eine Wende von  $360^\circ$  in der Bahn sein und der Anfang der Teilstrecke befindet sich auf doppelter Tischhöhe
3. Der Ball muss 15 cm tief in ein Glas fallen
4. In dem Teilstück muss ein Höhenunterschied von 1 Meter sein und am Anfang der Strecke fällt die Kugel in einem Trichter und das Ende der Strecke befindet sich auf doppelter Tischhöhe
5. Der Ball muss eine Zick-Zack-Strecke laufen und der Anfang der Teilstrecke befindet sich auf Tischhöhe

### 3.3 Reise nach Hattingen (auch: Reise von Jerusalem)

Ähnlich wie die Reise nach Jerusalem. Die Stühle stehen in einer Reihe Rücken an Rücken. Die Gruppe geht zur Musik um die Stühle herum und wenn die Musik aufhört, müssen alle auf die Stühle und drei Sekunden lang keinen Kontakt zum Boden haben. So geht es weiter. Es wird aber keine Person aus dem Spiel genommen, sondern Stühle. Am Ende des Spiels stehen also sehr viele Menschen auf sehr wenigen Stühlen. Das Spiel ist beendet, wenn die Gruppe sich darauf einigt, dass ein Stuhl weniger nicht machbar ist (oder der Teamer es nicht mehr verantworten kann :-)

### 3.4 Reise durch Hattingen

Eine Variante der Reise nach Hattingen, allerdings stehen die Stühle nicht in zwei Reihen Rücken an Rücken, sondern kreuz und quer im Raum verteilt.

### 3.5 Orientierungslauf durch den Wald

Die Teilnehmer müssen anhand einiger Hinweise (Fotos, Karte, Koordinaten,...) einen Weg durch den Wald finden.

### 3.6 Ja- und Nein-Stuhl

Die Spieler setzen sich in zwei Reihen gegenüber. An den Enden der Gasse steht ein Stuhl, der Ja- und der Nein-Stuhl. Die beiden Gruppen haben durchgezählt. Der Spielleiter ruft eine Nummer auf und stellt eine Wissens- oder Scherzfrage, die mit Ja oder Nein beantwortet werden kann. Beispiel: "Ist der Papst katholisch?". Wer von den beiden Aufgerufenen zuerst auf dem "richtigen" Stuhl sitzt, hat einen Punkt für sein Team gewonnen.

- Gab es heute Geschnetzeltes zu essen?
- Kommt in Heizölrückstoßabdämpfung ein Buchstabe zwei mal vor? Nein
- Wurde jede Zehe einer Mumie einzeln eingewickelt? Ja
- Kann ein Tornado eine Kuh fast einen Kilometer weit fliegen lassen? Ja, in Iowa 1962
- Ist Angstschweiß ein Wort mit den meisten Konsonanten in Folge? Ja
- Werden in der Bibel Katzen erwähnt? Nein
- Kann eine Kuh die Treppen runter gehen? Nein
- War "Das Pferd frisst keinen Gurkensalat!" der erste Satz der per Telefon übermittelt wurde? Ja
- Wird aus speziellen Läusen der rote Farbstoff für Campari gewonnen? Ja
- Hat der Planet Mars Ringe? Nein
- Haben Frauen zwei Y-Chromosome? Nein
- Kann ein Elefant hüpfen? Nein

### 3.7 Flussüberquerung

Es wird auf dem Boden ein breiter Fluss markiert. An die Gruppe werden nun Brettchen verteilt. Aufgabe der Gruppe ist es nun mit Hilfe der Brettchen von einer Seite des Flusses auf die andere Seite zu gelangen ohne das Wasser zu berühren. Berührt ein Teilnehmer das Wasser, muss die ganze Gruppe wieder von vorne anfangen. Die Brettchen dürfen nicht bewegt werden solange ein Teilnehmer auf ihnen steht oder es bereits gelegt wurde. Innerhalb des Flusses leben Krokodile (verkörpert von den Teamern), die versuchen der Gruppe die Holzbrettchen zu stehlen. Dies ist aber nur möglich wenn die Brettchen von Niemandem aus der Gruppe berührt werden.

### 3.8 Landung der Alliierten

Zwei oder mehr Gruppen sitzen sich in Reihen auf Stühlen gegenüber. Am Ende jeder Reihe befindet sich ein leerer Stuhl und in einer Entfernung von etwa 5m zum anderen Ende der Reihen wird eine Ziellinie auf den Boden gezeichnet. Auf ein Startsignal hin, beginnen die beiden Reihen, den leeren Stuhl zum anderen Ende durchzugeben. Sobald dieser fest auf der Erde steht, darf die letzte Spielerin loslaufen und sich drauf setzen. Sobald sie sitzt, darf der nunmehr freigewordene letzte Stuhl nach vorne gereicht werden. Die Gruppe, die als erste über die Ziellinie kommt, gewinnt. Dabei kann bei stabilen Stühlen durchaus die Variante gespielt werden, dass die Spielerinnen nicht auf den Stühlen sitzen, sondern stehen und ihre Brücke bauen müssen, ohne den Kontakt zum Boden herzustellen. Falls doch, wird neu angefangen.

### 3.9 Langer Stock / Hoola hoop gemeinsam ablegen

Auf den Fingerspitzen der Teilnehmer, die sich nebeneinander aufgestellt haben, wird ein Stock gelegt. Aufgabe ist es, gemeinsam den Stock hin zu legen, ohne dass jemand den Kontakt zum Stock verliert.

### 3.10 Magischer Teppich

#### 3.10.1 Sehend

Etwa sechs Personen pro Teppich (Matte, Meta-Plan-Papier,...) bekommen die Aufgabe, den Teppich um zu drehen. Sie dürfen dabei aber den Teppich nicht verlassen.

#### 3.10.2 Blind

Die Aufgabe wird verschärft indem alle Blind gemacht werden und nur wenige sich nicht auf dem Teppich befindlichen Teilnehmerinnen Anweisungen geben müssen. Die Blinden wenden also den Teppich, ohne dass die Sehenden Personen oder Teppich anfassen dürfen.

### 3.11 Das kleine Haus

Etwa sechs Personen stellen sich auf ein Meta-Plan-Papier und müssen versuchen den Grundriss eines Hauses auf dem Blatt zu malen, in dem alle unterkommen können. Allerdings gewinnt die Gruppe, die das kleinste Haus hat. Niemand darf sich außerhalb des Blattes abstützen.

### 3.12 Wächter-Spiel

Die Teilnehmer bekommen die Aufgabe, mit einer begrenzten Anzahl von Füßen eine vorher festgelegte Strecke zu überwinden. Die Anzahl der Füße ergibt sich aus der Gruppengröße. Pro Teilnehmerin ein Fuß, dann noch ein paar Füße abgezogen und schon kann es losgehen. Ein und derselbe Fuß darf selbstverständlich häufiger in der Strecke den Boden berühren (z.B. beim Hüpfen). Im Bereich der abgesteckten Strecke dürfen außer den zur Verfügung stehenden Füßen auch Hände, der Kopf oder sonst ein Körperteil den Boden berühren. Bis wohin bei Euch der Fuß geht (Knie, Hüfte) bleibt Euch überlassen.

#### 3.12.1 Variante

Die Teilnehmerinnen bekommen eine genaue Anzahl von Füßen und Händen vorgeschrieben, die sie für die Strecke benutzen müssen.

### 3.13 2 Euro-Spiel

Die Spieler sitzen im Kreis. Das Geldstück, mit dem gespielt wird, wird auf den Handrücken des Spielleiters gelegt. Nun gibt dieser es seinem Nachbarn so weiter, dass es bei ihm ebenfalls auf dem Handrücken liegt. Dabei darf er nicht die andere Hand zur Hilfe nehmen. Wie die Übergabe gemacht wird, ist den beiden jeweils Beteiligten überlassen, das Geldstück darf aber nicht herunter fallen. Falls es doch herunter fällt, müssen die beiden die Übergabe solange noch einmal probieren, bis es klappt. Die nächsten Runden werden jedesmal schwieriger:

- Weitergabe von kleinem Finger zu kleinem Finger

- Weitergabe von Arminnenseite zu Arminnenseite
- Weitergabe von Fuß zu Fuß
- Weitergabe von Stirn zu Stirn
- Weitergabe von Oberschenkel zu Oberschenkel
- Weitergabe von Bauch zu Bauch (am Boden liegend)
- ...

### 3.14 Ei-Rettung

Die Spieler werden in Kleingruppen von 4 - 5 Spielern eingeteilt. Jede Kleingruppe erhält die folgenden Materialien: 1 rohes Ei, 25 Strohhalme und 1,25 m Klebefilm. Die Aufgabe besteht nun darin, das Ei mit diesen Materialien so einzupacken, dass es einen Sturz aus 2,50 m Höhe unbeschadet übersteht. Dafür dürfen jedoch nur die angegebenen Materialien verwendet werden. Jede Gruppe erhält für die Konstruktion ihres "Ei-Rettungs-Systems" 30 - 40 Minuten Zeit. Nach dieser Zeit darf an dem eigentlichen System nicht mehr gebaut werden, die Gruppe hat jetzt nochmals 5 - 10 Minuten Zeit, sich einen Namen und eine gute Präsentation für ihr Rettungssystem zu überlegen. Danach treffen sich alle Kleingruppen und präsentieren sich gegenseitig ihre "Ei-Rettungs-Systeme".

### 3.15 Brückenbau

Die Kleingruppen müssen in vorgegebener Zeit mit vorgegebenem Material eine Brücke bauen. Dabei soll alles verwendet werden. Je länger die Brücke, desto besser. Je kreativer, desto besser. Die Brücke soll zwischen zwei Tische stehen können und dabei 10 Eddings tragen können. Ein Kreativer Name, ein Werbeplakat und eine Präsentation der Brücke schließen die Übung ab.

### 3.16 Polarmeerüberquerung

Weniger Stühle als Mitspieler (bei 15 Mitspielern z.B. 12 Stühle) müssen wild in der hinteren Hälfte des Raums aufgestellt werden. Alle Hindernisse sollten beseitigt werden. Die Spieler sollen sich auf die Stühle verteilen. Sobald das Spiel beginnt, darf keiner mehr den Boden berühren, sonst muss wieder neu gestartet werden. Ziel ist es nun, ohne springen mit dem Stuhl oder schleifen auf dem Boden einen Weg für alle zur Tür zu bilden.

### 3.17 Schritt über die Schlange

Auf dem Boden wird ein Strich gemalt. Dieser Strich soll eine Schlange darstellen. Eine die sich im tiefen Schlaf befindet. Man kann locker mit einem Schritt über die Schlange treten, ohne dass sie wach wird. Spürt (Schlangen können nicht hören, sondern spüren unsere Schritte) die Schlange allerdings mehr als einen Schritt, wird sie wach und frisst alle Teilnehmerinnen auf. Die Aufgabe der Gruppe besteht darin, über die Schlange zu kommen.

### 3.18 Elektrischer Draht

Die ganze Gruppe muss über ein gespanntes Seil gelangen, 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 das Seil berührt wird. (Evtl. auch ohne Kontakt unter einander und evtl. mit Bonus bei sehr schweren Menschen.)

### **3.19 Spinnennetz**

Es ist ein Netz gespannt mit genau so viele Löcher wie Teilnehmer (inklusive oben drüben und drunter her). Aufgabe ist es, alle Teilnehmer auf die andere Seite zu bekommen. Dabei müssen sie durch das Netz. Ist ein Loch einem durchquert, darf es nicht mehr benutzt werden. Wird das Netz berührt, fängt die ganze Gruppe von vorne an.

### **3.20 Ballonbett**

Jeder Teilnehmer muss zwei Ballons aufblasen. Aufgabe ist es, dass so viele wie möglich auf den Ballons liegen und dabei 3 Sekunden lang keinen Kontakt zum Boden haben.

### **3.21 Schneller Ball**

Ein Ball soll in schnellst möglicher Zeit von allen Mitgliedern der Gruppe in einer bestimmten Reihenfolge berührt werden.

### **3.22 Säuresee**

Mit einem 60 Meter langen Seil müssen die Teilnehmer einen kleinen Schatz aus einem Säuresee bergen. Der Schatz liegt dort auf einer Säule die aus dem See herausragt. Alles was den See berührt wird weggeätzt, also auch Teilnehmer und Seile.

### **3.23 Blindes Bild malen**

Entweder malt eine Person ein Bild, oder man gibt ihr ein Bild. Diese Person soll nun den anderen das Bild erklären und der Rest der Gruppe soll das Bild möglichst genau nachmalen. Sie dürfen das Bild nicht sehen, sie können aber Fragen stellen. Es sollten nicht zu viele Farben benutzt werden, bzw. die Vorlage nicht zu schwer sein.

### **3.24 Hoola-Hoop-Ring Kreiseln**

Alle Teilnehmer stellen sich im Kreis auf und geben sich die Hand. Um einen Arm wird ein Hoola-Hoop-Ring gelegt. Nur wird dieser Ring im Kreis weitergereicht indem die Teilnehmer durch den Ring steigen. Dabei dürfen sie die Hände nicht lösen.

Die Gruppe kann auch in kleine gleichgroße Gruppen aufgeteilt werden. Diese bekommen dann die gleiche Aufgabe, und welche Gruppe am schnellsten ist, hat gewonnen und kann schon mal in die Pause.

### **3.25 Streichholz-Lauf**

Die Teilnehmerinnen werden in Paare aufgeteilt. Alle bekommen eine Streichholzschachtel auf dem Kopf. Ein Paar ist nur dann Bewegungsfähig, wenn beide die Schachtel auf dem Kopf liegen haben. Aufgabe der gesamten Gruppe ist es, dass alle Paare einmal den Flur auf und ab gelaufen sind. Bewegungsfähige Paare

dürfen bewegungsunfähige helfen die Schachtel auf zu heben und auf den Kopf zu legen. Man darf dies keineswegs selber machen.

## 4 Reflexion

### 4.1 Regeln

Zunächst sollten Regeln aufgestellt werden. Regeln nach denen das Seminar abläuft und Regeln wie eine Reflexion verlaufen soll. Regeln im Seminar sind z.B. die Seminarzeiten, Ess- oder Trinkverbote (oder Alkoholverbot), Pünktlichkeit, Toleranz, ... Es sollte auch selbstverständlich sein, dass der Teamer Ansprechperson ist für Regeln im Haus (z.B. Türcode oder Nachtruhen) und organisatorische Sachen.

### 4.2 Feedbackregeln

#### 4.2.1 Feedback geben

- In der Ich-Form sprechen; eigene Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken
- Das Verhalten beschreiben und nicht interpretieren, moralische Bewertungen vermeiden
- Sich auf konkrete Situationen beziehen
- Nur Sachen ansprechen, die man beeinflussen kann
- Die eigene Beobachtung durch andere Überprüfen lassen
- Feedback möglichst direkt nach dem Verhalten geben
- Mögliche Irrtümer einräumen

#### 4.2.2 Feedback entgegennehmen

- Feedback als Chance zur eigenen Entwicklung werten
- Bis zum Schluss zuhören und aussprechen lassen
- Nicht argumentieren und sich nicht verteidigen
- Nur zum besseren Verständnis nachfragen
- Gefühle und Bedürfnisse äußern
- In der Ich-Form sprechen

### 4.3 Postkarten schreiben

Die Teilnehmer schreiben eine Postkarte an einer Person denen sie über die Zeit im Seminar berichten. Da kann die Unterkunft, die Verpflegung, das Seminar und das Rahmenprogramm beschrieben werden. Anschließend werden die Postkarten eingesammelt und nach dem Seminar von den Teamern ausgewertet.

#### 4.4 Briefkasten

Von Beginn des Seminars an wird ein Briefkasten aufgestellt. Hier können die Teilnehmer Sorgen, Anregungen, Beschwerden, Nettigkeiten und Verbesserungsvorschläge einschmeißen. Diese können anonym sein. Regelmäßig wird der Briefkasten von den Teamern geleert und bei Bedarf werden die Anliegen in der Gruppe besprochen.

#### 4.5 Persönliche Botschaft

Alle bekommen einen Zettel auf den Rücken geklebt. Jetzt dürfen alle etwas auf den Zettel schreiben. Eine persönliche Botschaft an die jeweilige Person über die Zeit im Seminar.

#### 4.6 Zwiebelrunde

Es wird ein Innen- und ein Außenkreis gebildet. Nun gibt man dem Außenkreis ein Thema vor, über das sie mit dem jeweiligen Gegenüber im Innenkreis reden sollen. Erst redet der Außenkreis eine Minute, dann der Innenkreis eine Minute. Der jeweils Andere darf nicht reden. Wenn beide geredet haben, dreht sich der Außenkreis einen Stuhl weiter und mit einem neuen Thema gehts weiter.

#### 4.7 Punkten

Auf einer Metaplan-Wand werden verschiedene Aspekte des Seminars mit Klebepunkte bewertet von "Sehr gut" bis "Sehr schlecht". Aspekte können sein: Haus, Essen, Freizeit, Methoden, Thema des Seminars, Spiele, Teamer, Gruppe,...

#### 4.8 Fünf Stühle

Es gibt fünf (oder mehr oder weniger) Themenstühle, auf denen jeder Teilnehmer sich einmal setzen muss. Zu jedem Thema gibt er dann sein Feedback. Themen können sein: Haus, Essen, Freizeit, Methoden, Thema des Seminars, Spiele, Teamer, Gruppe,...

### 5 Rhetorik

#### 5.1 Sklavenhandel

Jeder hat auf dem Sklavenmarkt etwa eine Minute Zeit seinen Partner zu preisen, warum andere ihn als Sklaven kaufen sollten. Zum Schluss soll jeder sagen, wen er kaufen würde. Ausserdem soll er sagen, ob er die Person der Eigenschaften wegen, oder der Präsentation wegen kaufen würde. Diesem Spiel könnte ein "Partnerinterview" vorhergehen, damit die Leute Eigenschaften erfahren.

#### 5.2 Spontane Rede

Jeder zieht einen Begriff/Satz und soll spontan dazu eine Rede halten. Die Begriffe sollten "aus dem Leben" der TeilnehmerInnen sein, oder die Möglichkeit bieten, etwas witziges dazu zu erzählen.

### 5.3 Pro-Kontra-Reden

Es werden Pärchen gebildet und jeder muss zu einem Thema (Kinder sind toll/schlecht, weil ...) reden. Sobald der Gegenüber klatscht, muss die Person von der Pro- zur Kontra-Position wechseln und umgekehrt.

### 5.4 Stilles Bilder malen

Zwei Personen sollen zusammen ein Bild malen (Haus, Baum, Hund). Sie bekommen dazu mind. ein DIN A3-Blatt und einen Filzstift. Nun sollen sie zusammen (beide müssen immer den Stift in der Hand halten) zusammen das Bild malen. Hierbei dürfen sie nicht reden.

### 5.5 Reden mit Störungen

Eine Person soll einer anderen Person oder der Gruppe eine Geschichte erzählen, oder etwas erklären. Der Rest der Gruppe bekommt nun die Aufgabe, zu stören. Sie können z.B. "desinteressiert" sein, schwätzen, wegsehen, den Redner anstarren, Kulli klicken, dazwischen fragen ...

### 5.6 Heißluftballon

Rahmengeschichte: einige Prominente sitzen im Heißluftballon über die Alpen. Das Gas ist leer und der Ballon würde an den Bergen kleben bleiben, wenn nicht einer aussteigt. Jeder Schüler soll sich einen Prominenten ausdenken und überlegen, warum diese Person nicht sterben darf. Die Fünf steigen in den "Ballon" und müssen erklären warum sie ("Ich, Claudia Schiffer ...") nicht sterben darf und der Welt erhalten bleiben muss. Anschliessend soll das Publikum entscheiden, wer raus muss.

### 5.7 Video-Auswertung

Eine Rede auf Video aufnehmen und mit dem Schüler auswerten. Ist sehr zeitaufwendig, aber auch sehr effektiv, weil Leute Dinge an sich entdecken, die sie sonst nicht sehen.

### 5.8 Ähm-Spiel

Jeder schreibt einen allgemeinen Begriff auf einen Zettel. Nun setzen sich zwei Teams gegenüber. Aus der einen Gruppe zieht jemand einen Zettel und muss nun spontan innerhalb von 30 Sek, oder 1. Min. möglichst viele Begriffe aufzählen, die ihm dazu einfallen. Die eigene Gruppe zählt die Begriffe, die gegnerische Gruppe zählt die Füllwörter. Gegenseitige Kontrollgruppen könnten sinnvoll sein. Jeder Begriff gibt einen Punkt, jedes Füllwort einen Minus-Punkt. Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Punkten, nachdem die Minuspunkte abgezogen wurden.

### 5.9 Trutzburg

#### 5.9.1 Das Spiel

Fünf Spieler aus der Gruppe erhalten - am Besten einige Zeit vor dem Spiel - ihre Rollenbeschreibungen. Sie spielen fünf Bürger einer mittelalterlichen Stadt: Bürgermeister, Arzt, Krankenpfleger, Wächter und Schmied. Die anderen Spielerinnen übernehmen im folgenden Spiel eher passive Rollen: sie beobachten und dokumentieren den Spielverlauf. Die fünf Spieler werden angewiesen, ihre Rollen genau zu studieren und die Informationen auf keinen Fall einer anderen Person mitzuteilen. Die Spielleitung sollte in Rollenspielen

unerfahrene Spieler darauf hinweisen, daß sie versuchen sollen, sich gut in die beschriebene Rolle einzufühlen und im Spiel stimmig zu agieren. Sich in die Rolle einzufühlen bedeutet auch, die Rolle entsprechend auszubauen und sich zu überlegen, welche Informationen von seiner Rolle man im Spiel sofort, später oder überhaupt nicht preisgibt. Die Spielleitung teilt der Gruppe kurz das Szenario mit:

Die mittelalterliche Stadt Trotzburg wird von den Hochbergern belagert. Sie beschuldigen die Trutzburger, einen Kaufmann umgebracht zu haben und fordern innerhalb einer Stunde die Auslieferung des Schuldigen. Die Spielleitung kann der Gruppe auch gleich zu Beginn den Zweck des Spieles erläutern: Es geht darum, Verhaltensweisen zu studieren, die in jeder Gruppe oder Gesellschaft ablaufen können, die aber in einer ausgewogenen Situation wie in diesem Spiel besonders deutlich hervortreten. Daher sollten die Zuschauerinnen das Verhalten der Spieler beobachten und auf speziellen Auswertungsbögen dokumentieren. Sinnvoll ist es auch, einzelnen Zuschauerinnen bestimmte Spieler zuzuordnen, so daß nicht alle alles beobachten. Für die Spieler wird eine Art kleiner Bühne vorbereitet, die zu den Zuschauerinnen hin offen ist, so daß der Spielablauf gut beobachtet werden kann.

Nachdem die Vorbereitungen abgeschlossen sind, wird die Beratung der fünf Beteiligten gespielt, in der entschieden werden muß, wer den Hochbergern als Schuldiger ausgeliefert werden soll. Es wird relativ schnell passieren, daß den fünf Bürgern die Idee kommt, mit den Hochbergern zu reden. Wenn die Spieler im Spiel auch weitgehend frei in ihren Entscheidungen ist: Die Forderung der Hochberger ist klar ausgesprochen, und sie werden auch nicht davon abrücken. Ebenso werden sie nach einer Stunde die Stadt stürmen und niederbrennen, wenn nicht ein Schuldiger ausgeliefert wird. Auch eine Verteidigung ist für das arme Städtchen Trotzburg nicht denkbar, bzw. hätte keinen Sinn.

Wie andere Rollenspiele mit einer starken Dynamik, kann auch "Trotzburg" weit über den Rahmen des Spiels hinausgehen und zu Wut, Ohnmachtsgefühlen usw. übergehen. Die Spielleitung sollte auf jeden Fall deutlich machen, daß die gespielte Entwicklung der Beratung nicht von speziellen Personen abhängig ist, sondern in allen Gruppen so ähnlich ablaufen wird.

### 5.9.2 Arzt

Die kleine mittelalterliche Stadt Trotzburg ist mit der benachbarten reichen Stadt Hochberg zerstritten.

Eines Tages kommt der Schmied zum Arzt und sagt: "Draußen vor der Stadt liegt ein Kaufmann aus Hochberg verwundet im Schnee. Komm doch raus und hilf ihm! Er hat mich überfallen wollen, ich habe mich gewehrt und ihn verwundet. Eben war ich schon beim Bürgermeister, aber der will nichts unternehmen!" Der Arzt denkt sich: "Geschieht ihm recht, dem Hochberger!" und sagt: "Was?! Ich soll zu einem Hochberger rausgehen in dieser Kälte? Fällt mir gar nicht ein. Bringt ihn rein, dann kann ich ihn vielleicht behandeln." Der Schmied läuft zum Krankenpfleger und bittet ihn, den Kaufmann mit in die Stadt zu tragen, aber der will erst etwas unternehmen, wenn es der Bürgermeister befiehlt. Der Schmied rennt zum Bürgermeister, der befiehlt es endlich und gemeinsam schaffen der Schmied und der Krankenpfleger den Kaufmann zum Arzt. Der Arzt sieht, daß der Kaufmann todkrank ist, weil er solange im Schnee gelegen hat. Er verbindet die Wunden, aber Arznei gibt er dem Kaufmann nicht, weil er sich denkt: "Wozu soll ich diesem Hochberger auch noch kostenlos meine teure Arznei geben?". In der Nacht stirbt der Kaufmann. Der Arzt sagt zu den anderen: "Der war nicht mehr zu retten, die Kälte hat ihn fertiggemacht. Wenn der Wächter gesehen hätte, was los ist, und uns sofort Bescheid gegeben hätte, hätte ich ihn vielleicht durchgebracht."

Kurze Zeit darauf kommen die Soldaten von Hochberg vor die Stadt. Sie sind in der Übermacht. Sie lassen den Trotzburgern eine Botschaft überbringen: "Liefert uns binnen einer Stunde den Schuldigen aus, der den Kaufmann getötet hat! Anderenfalls brennen wir die Stadt nieder!" Kurz vor der Beratung, in der entschieden werden soll, wer den Hochbergern als Schuldiger ausgeliefert werden soll, kommt der Wächter zum Arzt und bezahlt eine längst fällige Rechnung.

### 5.9.3 Wächter

Die kleine mittelalterliche Stadt Trotzburg ist mit der benachbarten reichen Stadt Hochberg zerstritten.

Der Wächter steht auf seinem Turm und beobachtet die Straße, die an der Stadt vorbeiführt. Eines Tages sieht er, wie der Schmied von Trotzburg einen Kaufmann, der aus Hochberg kommt, überfällt und niederschlägt. Der Wächter meldet es aber nicht in der Stadt, weil er sich denkt: "Was geht mich ein Hochberger an?" Kurz darauf kommt der Schmied zu ihm auf den Turm gestiegen und gibt ihm Geld, damit er in der Stadt sagt, er hätte nichts gesehen. Dem Wächter ist es recht und er verspricht, nichts zu sagen. Der Schmied läuft weiter zum Bürgermeister und stellt die Sache so dar, als sei er vom Kaufmann angefallen worden und hätte sich gewehrt. Im Kampf hätte er dann den Kaufmann verwundet. Der Bürgermeister tut nichts. Da läuft der Schmied weiter zum Arzt, aber der Arzt will nicht hinausgehen. Höchstens, wenn jemand den Verwundeten hereinbrächte, würde er ihn behandeln. Also rennt der Schmied zum Krankenpfleger, aber der will nur hinausgehen, wenn der Bürgermeister es befiehlt. Nachdem der Schmied vom Bürgermeister den Befehl eingeholt hat, den Kaufmann zu holen, geht der Krankenpfleger mit vor die Stadt. Aber es ist schon zu spät. In der Nacht stirbt der Kaufmann. Der Arzt sagt: "Der war nicht mehr zu retten, die Kälte hat ihn fertiggemacht. Wenn der Wächter gesehen hätte, daß da einer verwundet im Schnee liegt und uns Bescheid gegeben hätte, hätte ich ihn vielleicht durchgebracht."

Kurze Zeit darauf kommen die Soldaten von Hochberg vor die Stadt. Sie sind in der Übermacht. Sie lassen den Trotzburgern eine Botschaft überbringen: "Liefert uns binnen einer Stunde den Schuldigen aus, der den Kaufmann getötet hat! Anderenfalls brennen wir die Stadt nieder!" Kurz vor der Beratung, wer den Hochbergern als Schuldiger ausgeliefert werden soll, kommt der Wächter zum Arzt und bezahlt eine längst fällige Rechnung.

### 5.9.4 Schmied

Die kleine mittelalterliche Stadt Trotzburg ist mit der benachbarten reichen Stadt Hochberg zerstritten.

Der Schmied von Trotzburg sieht eines Tages, als er vor der Stadt ist, einen Kaufmann von Hochberg vorbeikommen. Er denkt sich: "Dem nehme ich sein Geld ab!" Er überfällt den Kaufmann, schlägt ihn zusammen und raubt das Geld. Wie er aber den Kaufmann verwundet im Schnee liegen sieht, bekommt er es mit der Angst und rennt in die Stadt, um Hilfe zu holen. Zuerst steigt er allerdings zum Wächter in den Turm und gibt ihm die Hälfte des geraubten Geldes, damit er nichts verrät. Der Wächter verspricht, nichts zu sagen. Der Schmied läuft zum Bürgermeister und sagt: "Eben hat mich ein Kaufmann aus Hochberg überfallen wollen! Ich habe mich gewehrt und ihn verwundet. Jetzt liegt er draußen im Schnee." Der Bürgermeister zählt gerade die Stadtkasse nach und sagt: "Das werden wir schon kriegen.", tut aber nichts. Da läuft der Schmied zum Arzt und sagt: "Komm mit vor die Stadt, da liegt ein verwundeter Kaufmann aus Hochberg im Schnee. Wir müssen ihm helfen!" Der Arzt sagt: "Was?! Zu einem Hochberger soll ich hinausgehen?! Fällt mir gar nicht ein. Wenn ihr ihn hineinschafft, werde ich ihn vielleicht behandeln, sonst nicht." Da läuft der Schmied zum Krankenpfleger und bittet ihn: "Trag doch mit mir den Kaufmann hinein. Allein schaffe ich es nicht." Der Krankenpfleger sagt: "Du hast mir gar nichts anzuschaffen. Wenn es der Bürgermeister sagt, komme ich mit, sonst nicht." Der Schmied läuft wieder zum Bürgermeister, der immer noch beim Geldzählen ist. Er sagt: "Meinetwegen soll er ihn hereinschaffen." Der Schmied läuft zum Krankenpfleger und zusammen schaffen sie den Kaufmann in die Stadt und der Arzt verbindet die Wunden des Kaufmanns. In der Nacht stirbt der Kaufmann. Der Arzt sagt: "Der war nicht mehr zu retten, die Kälte hat ihn fertiggemacht. Wenn der Wächter gesehen hätte, was los ist und uns Bescheid gegeben hätte, hätte ich ihn vielleicht durchgebracht."

Kurze Zeit darauf kommen die Soldaten von Hochberg vor die Stadt. Sie sind in der Übermacht. Sie lassen den Trotzburgern eine Botschaft überbringen: "Liefert uns binnen einer Stunde den Schuldigen aus, der den Kaufmann getötet hat! Anderenfalls brennen wir die Stadt nieder!"

### 5.9.5 Krankenpfleger

Die kleine mittelalterliche Stadt Troztburg ist mit der benachbarten reichen Stadt Hochberg zerstritten.

Zum Krankenpfleger von Troztburg kommt eines Tages der Schmied und sagt: "Draußen vor der Stadt liegt ein Kaufmann aus Hochberg. Er hat mich angefallen, und ich habe mich gewehrt und ihn zusammengeschlagen! Wir können ihn nicht im Schnee liegenlassen. Komm und hilf mir, ihn in die Stadt zu tragen!" Der Krankenpfleger hat wenig Lust, einem Hochberger zu helfen. Deswegen sagt er: "Du hast mir gar nichts anzuschaffen! Wenn es der Bürgermeister sagt, geh ich hinaus, sonst nicht." Eigentlich ärgert er sich ja über den Bürgermeister, weil der ihm soviel anschafft, aber jetzt ist es ihm ganz recht. Der Schmied sagt, er wäre schon beim Bürgermeister gewesen und beim Arzt, und beide wollen nicht recht etwas tun. Aber der Krankenpfleger besteht darauf. Der Schmied läuft weg und kommt nach einer Weile wieder: Der Bürgermeister hätte es jetzt befohlen. Da geht der Krankenpfleger mit dem Schmied hinaus und sie holen den Verwundeten hinein. Der Arzt verbindet die Wunden des Kaufmanns, gibt ihm aber keine Arznei. In der Nacht stirbt der Kaufmann. Der Arzt sagt: "Der war nicht mehr zu retten, die Kälte hat ihn fertiggemacht. Wenn er schneller hierher gebracht worden wäre, hätte ich ihn vielleicht durchgebracht."

Kurze Zeit darauf kommen die Soldaten von Hochberg vor die Stadt. Sie sind in der Übermacht. Sie lassen den Troztburgern eine Botschaft überbringen: "Liefert uns binnen einer Stunde den Schuldigen aus, der den Kaufmann getötet hat! Anderenfalls brennen wir die Stadt nieder!"

### 5.9.6 Bürgermeister

Die kleine mittelalterliche Stadt Troztburg ist mit der benachbarten reichen Stadt Hochberg zerstritten.

Der Bürgermeister mag die Hochberger gar nicht. Eines Tages, als er gerade die Stadtkasse nachzählt, kommt der Schmied zum Bürgermeister gerannt und erzählt: "Eben hat mich ein Kaufmann aus Hochberg überfallen wollen! Ich habe mich gewehrt und ihn verwundet! Jetzt liegt er draußen im Schnee." Der Bürgermeister denkt sich "Das geschieht dem Hochberger recht!" Und weil er die Hochberger nicht mag, bleibt er hinter seinem Geld sitzen und sagt nur: "Das werden wir schon kriegen." Der Schmied läuft daraufhin zu Arzt, aber der will nicht hinausgehen. Höchstens wenn der Kaufmann zu ihm gebracht würde, würde er ihn vielleicht behandeln. Der Schmied läuft zum Krankenpfleger und bittet diesen, ihm zu helfen, aber der will nur etwas tun, wenn der Bürgermeister es befiehlt. So rennt der Schmied also wieder zum Bürgermeister zurück und erzählt ihm alles. Der Bürgermeister sagt: "Na, meinetwegen soll der Krankenpfleger ihn reinschaffen." Gemeinsam tragen der Schmied und der Krankenpfleger den Verwundeten zum Arzt. Der Arzt verbindet die Wunden des Kaufmanns, aber in der Nacht stirbt der Kaufmann. Der Arzt sagt zu den anderen: "Der war nicht mehr zu retten, die Kälte hat ihn fertiggemacht. Wenn der Wächter gesehen hätte, was los ist, und uns sofort Bescheid gegeben hätte, hätte ich ihn vielleicht durchgebracht." Der Wächter sagt: "Ich habe von dem ganzen Vorfall nichts gesehen."

Kurze Zeit darauf kommen die Soldaten von Hochberg vor die Stadt. Sie sind in der Übermacht. Sie lassen den Troztburgern eine Botschaft überbringen: "Liefert uns binnen einer Stunde den Schuldigen aus, der den Kaufmann getötet hat! Anderenfalls brennen wir die Stadt nieder!"

## 6 Theater

### 6.1 Assoziationskette

Alle stehen im Kreis und nach einander muss jeder ein Wort sagen, welches er assoziiert mit dem Wort der Vorgängerin. Zum Beispiel: Haus - Stein - Schleuder - Waschmaschine - Klamotten - Einkaufen - ...

## 6.2 Gemeinsame Geschichte

Ähnlich wie die Assoziationskette sagt nun jeder ein Wort, allerdings muss sich eine Geschichte entwickeln. Dabei müssen Sätze gebildet werden und die Grammatik muss korrekt sein. Wenn ein Satz beendet wird, darf diese Person ausnahmsweise zwei Wörter sagen, und zwar das letzte Wort und das Wort "Punkt".

## 6.3 Professor mit 3 Köpfen

Wir spielen in einer Talkshow mit besondereren Gästen mit. Der heutige Gast ist ein Professor mit 3 Köpfen. Ein Satz bildet dieser Professor in dem jeder Kopf nur ein Wort sagt. Die Erfindung oder das Hobby können auf verschiedene Art gewählt werden. Das Publikum kann wählen (ohne dass der Professor dies mitbekommt), der Professor kann wählen (ohne das Publikum) oder der Professor wählt und das Publikum soll durch Fragen das Geheimnis herausfinden.

## 6.4 Werbespot

Jede Untergruppe bekommt ein Wort, dessen Bedeutung sie nicht kennt (oder was keine Bedeutung hat), und muss zu diesem "Produktname" einen Werbespot vorführen. Die Vorbereitung dazu findet zwischen den Seminarblöcken statt. Wörter können sein: Barabajagl, Aramsamsam, Frewstrowjinic, qplay, reberts, ...

(Ergebnisse bzgl. qplay bitte an Nils -> [tester@qplay.org](mailto:tester@qplay.org) berichten. Siehe auch [www.qplay.org!](http://www.qplay.org!))

# 7 Vertrauen, blindes und ruhiges

## 7.1 Radarspiel

Durch Summen steuert die Gruppe einen Spieler zu einem vorher bestimmten Gegenstand. Ein Freiwilliger wird hinausgeschickt oder bekommt Augen und Ohren zugehalten. Die übrigen einigen sich auf einen Gegenstand, der sich in der Nähe befindet und auf eine Tätigkeit, die man damit ausführen kann. Dann beginnen alle leise zu summen. Durch leises bzw. lauterer Summen der ganzen Gruppe wird der Suchende an den Gegenstand herangeführt, mit dem er etwas tun soll. Hat er seinen Gegenstand herausgefunden und die dazugehörige Aufgabe erfüllt, ist der nächste Freiwillige an der Reihe.

## 7.2 Die Jammerquaks

Die Jammerquaks sind ziemlich blöde Viecher. Erstens sind sie blind, zweitens halten sie sich mit den Händen an den Knöcheln fest, drittens gehen sie nur rückwärts und viertens quaken sie ständig. Eine Hälfte der Gruppe faßt sich an den Händen und bildet einen großen Kreis, der allerdings an einer Stelle offen ist. Die anderen Teilnehmer stehen wie oben beschrieben im Kreis und sind die bescheuerten Jammerquaks. Die Jammerquaks suchen verzweifelt nach dem Ausgang aus ihrem Gefängnis. Wenn sie es gefunden haben, quaken sie vollends hektisch, um den anderen auch den Ausgang zu zeigen.

## 7.3 Löwe und Wildschwein

Alle Teilnehmer sitzen im weiten Kreis auf dem Boden. Es sitzt immer eine Löwenunterstützer neben einer Wildschweinunterstützerin. Die Löwenunterstützer unterstützen die Löwin durch leise und laute Grölgeräusche und die Wildschweinunterstützerinnen unterstützen das Wildschwein durch leise und laute

Knurrgeräusche. Ein Teilnehmer spielt den Löwen, eine andere ist das Wildschwein. Beide befinden sich mit verbundenen Augen im Kreis. Der Löwe muss das Wildschwein abschlagen. Die Geräusche der Teilnehmerinnen sollen die Teilnehmer in der Mitte bei ihrer Aufgabe helfen.

#### 7.4 Menschenbett

Einer legt sich rücklings auf die Rücken der anderen Spieler, die auf allen Vieren nebeneinander knien. Dann schaukeln die Spieler den auf ihnen Liegenden (der die Augen schließen sollte) sanft und im koordinierten Rhythmus hin und her, langsam auf und ab. Jeder sollte mal drankommen. Hilfreich ist eine Decke als Unterlage für die Knie.

#### 7.5 Bist du Goofy?

Alle Spieler legen sich eine Augenbinde an, bis auf einen Spieler, der stumm ist. Alle laufen herum und wer einen anderen Spieler trifft, fasst diesen an und fragt: "Bist du Goofy?" Der Andere muss mit "Nein" antworten. Erhält man keine Antwort, so hat man Goofy gefunden. Man nimmt dann die Augenbinde ab, fasst "Goofy" an der Hand und wartet auf den nächsten Spieler der fragt: "Bist du Goofy?". Da man jetzt auch ein Goofy ist, darf man nicht mehr antworten. So entsteht eine lange Kette. Die Menschenkette muss versuchen, sich von den anderen Goofysuchern nicht berühren zu lassen. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle sich an der Kette entlang getastet haben und "Goofys" sind.

#### 7.6 Blinden-Leiten

Die einen werden blind gemacht mit einer Augenbinde oder schließen die Augen. Die anderen führen diese Blinden nun durch den Raum. Dabei kann variiert werden, ob geführt wird indem man sich lediglich an einem Finger berührt, durch Geräusche und ohne Berührung,... Im Raum ist die Aufgabe, dass alle durcheinander laufen, aber die Blinden nicht angerampelt werden oder irgendwo gegen laufen. Nette Varianten mit Aufgaben die erledigt werden müssen oder wo man raus geht und über verschiedene Böden läuft sind sehr beliebt.

#### 7.7 Ei und Samen

Paarweise einigen sich die Teilnehmer auf ein gemeinsames Geräusch und darauf, wer Samen und wer Ei ist. Die Eier verteilen sich im Raum und die Samen stellen sich eng gepackt in einer Ecke und werden blind gemacht. Wenn alle bereit sind, gibt es einen Stratschuss woraufhin die Eier ihre Lock-Geräusche machen und die Samen das Ei suchen.

#### 7.8 Mein Freund der Baum

In einem Waldstück werden einer Person aus jedem Paar die Augen verbunden. Nun wird sie zu einem Baum geführt, den sie sich durch fühlen merken soll. Nachdem Sie wieder von dem Baum weggeführt wurde, darf sie sich die Augenbinde abnehmen und muss nun versuchen, ihren Baum wiederzufinden.

#### 7.9 Geräuschewald

Alle Teilnehmer müssen einen Gegenstand mitbringen womit sie Geräusche generieren können. Mitten im (halbwegs wegsamen) Wald stellen sie sich im Kreis auf. Sie bekommen etwas Beratungszeit ihre Aufgabe abzusprechen. Sie werden Blind gemacht. Ab jetzt darf nicht mehr geredet werden. Alle müssen so weit weg

gehen, bis sie kein Geräusch mehr hören als nur noch das eigene. Wenn dies der Fall ist, bleiben sie stehen oder hocken sich hin und hören auf ihr Geräusch zu machen. Wenn alle ruhig sind, gibt der Spielleiter ein Signal. Jetzt beginnt der Zweite teil der Aufgabe. Die Teilnehmerinnen müssen nun zurück in den Kreis (!). Es darf weder geguckt werden, noch gesprochen. Lediglich die Geräusche dürfen wieder gemacht werden. Die Aufgabe ist gelöst, wenn alle Teilnehmer im Kreis stehen und dem Spielleiter ein Signal gegeben wurde. Erst jetzt dürfen die Teilnehmer wieder sehen und reden.

### 7.10 Blind rennen

Eine Spielerin stellt sich mit verbundenen Augen in die Ecke der Halle. Die Gruppe baut sich in etwa 10 Meter Abstand in einem Halbkreis auf. Die Blinde rennt volle Kanne zur Gruppe und wird dort von den Kollegen aufgefangen.

### 7.11 Fühlparcours

Es wird mit Naturmaterialien und neuen Bodenbelägen ein Parcours ausgelegt, auf dem die Teilnehmerinnen unter Führung blind entlanglaufen können. Die Bodenbeläge wechseln dabei von weichen Sachen (Sand, nasse Tücher, o.ä.) und harten Gegenständen (Steine, Seile, o.ä.), zwischen stumpfen Sachen (Korken) und spitzen (Kronkorken). Naturmaterialien verändern sich dabei (Kastanien werden zerdrückt), andere bleiben gleich. Scherbenlaufen kann sich anschließen (nicht blind). Während des Laufens oder auch danach können die Läuferinnen raten, über was sie gerade gelaufen sind.

### 7.12 Scherben laufen

Alle Teilnehmer werden animiert, barfuß über einen Scherbenhaufen zu gehen. Obacht ist geboten!

### 7.13 Luftballontragen

Die aufgeblasenen Luftballons werden an jeweils zwei Teilnehmerinnen übergeben. Sie beiden haben die Aufgabe diesen Luftballon oder diese Luftballons über eine bestimmte Strecke gemeinsam zu transportieren. Der Luftballon wird zwischen den beiden Bäuche / Rücken / Stirne / Bauch-Stirn / ... geklemmt und darf zwischen Start und Ziel nicht auf den Boden fallen. Die Hände oder andere Körperteile oder Hilfsmittel dürfen nicht verwendet werden.

### 7.14 Vertrauensbrücke

Zwei Teilnehmer stehen sich zueinander gewandt gegenüber und geben sich beide Hände im sicheren Handgelenk-Griff. Die Fußspitzen beider Spieler berühren sich und die beiden halten sich mit angezogenen Armen im Gleichgewicht. Der Körper ist gerade. Po und Bauch anspannen. Blickkontakt halten. Die Arme werden langsam ausgestreckt und beide entspannen auch die Schultern, so dass sie sich richtig hängen lassen können.

#### 7.14.1 Varianten

Wenn sich beide dabei sicher fühlen, können sie eine Hand loslassen und sich nur noch mit der anderen Hand halten. Dabei werden der freie Arm und der Oberkörper nach hinten aufgeklappt. Der Blickkontakt muss bestehen bleiben. Mit dem anderen Arm wiederholen.

Beide gehen gemeinsam in die Hocke und kommen wieder hoch.

### 7.15 Standwippe

Eine Variante der Vertrauensbrücke. Die Spieler setzen sich abwechselnd hin und werden vom anderen wieder hochgezogen. Das kann schnell werden.

### 7.16 Pendeln (2-er, 3-er, Gruppe, Zwiebelring)

2) Die Teilnehmer lassen sich nach hinten fallen und werden von einer anderen Person aufgefangen.

3) Die Teilnehmer teilen sich in 3-er-Gruppen auf und stellen sich so auf, dass sich 2 gegenüber stehen und der Dritte sich in der Mitte befindet und jeweils zu den beiden anderen umkippen kann.

g) Die Teilnehmer stehen in Mitten eines Kreises und lassen sich zu allen Seiten fallen und werden dort aufgefangen und weitergependelt.

z) Nun stehen die Teilnehmer in zwei konzentrischen Kreisen mit gleichvielen Personen (Zwiebelring). Die im inneren Kreis schauen nach innen und haben die Augen geschlossen. Die im äußeren Kreis sind bereit wie in 2) die Leute aus dem inneren Kreis auf zu fangen. Auf ein Zeichen der Spielleitung hin geht der äußere Kreis eine bestimmte Anzahl Plätzen weiter. Dabei halten die inneren die Augen geschlossen. Nun können sie die Unterschiede spüren und raten wer sie aufgefangen hat.

### 7.17 Adler

Eine Person legt sich mit geschlossenen Augen in ein Spalier der anderen Mitspielerinnen. Diese pressen nun sanft auf ihren Körper, der sich mehr und mehr anspannt. Wenn die Körperspannung komplett ist, nehmen die Mitspielerinnen ihre Hände vom Körper und schieben sie darunter. Dann heben sie den Körper langsam hoch, bis er auf ihren ausgestreckten Armen ruht. Während des Tragens sorgt eine Mitspielerin dafür, dass der Kopf und Nacken der Fliegerin gestützt wird. Nun folgt eine Drehung um die Senkrechte und dann wird der Körper langsam wieder abgelassen. Dabei lassen die Mitspielerinnen den Körper wie eine Feder langsam zu Boden gleiten. Bevor die Fliegerin ihre Augen öffnet sollte sie das Gefühl des Bodens noch ein paar Sekunden auskosten.

### 7.18 Fallen lassen

Auf einem stabilen Tisch, Podest, Mauer von ca. 80 bis 120 cm Höhe stellt sich eine Person. Vor ihr bauen sich mindestens 8 Fänger auf. Diese stehen sich in zwei Reihen, Schulter an Schulter eng zusammen gegenüber. Die Reihen stehen etwa 60 - 80 cm auseinander. Die Fänger ordnen ihre Arme in einem Reißverschlussmuster an. Sie stehen stabil, d.h. mit leicht angewinkelten Knien den Körper zum Fallenden hin ausgerichtet. Die auf dem Podest Stehende kann sich nun, nach einem festgelegten Ritual, in die Arme der Fänger fallen lassen. Dieses Ritual läuft folgendermaßen ab: Nachdem die Person ihre Konzentrationsphase beendet hat, fragt sie laut "Fertig!". Alle Gruppenmitglieder antworten klar mit "Ja!", falls sie bereit sind. Dann lässt sie sich in die Arme der Fänger fallen.

#### 7.18.1 Varianten

Vorwärts fallen verringert das Risiko, dass sich der Körper mit dem einknickenden Po zwischen den Fängern hindurchpresst. Rückwärts fallen bietet eine angenehmere Fläche für die Fänger. Beim Rückwärtsfall sollten die Hände auf der Brust verschränkt sein, beim Vorwärtsfall gestreckt über dem Kopf.

Unter den auffangenden Armen kann sich ein weiteres Gruppenmitglied legen, damit zwei Personen ein aufregendes Erlebnis haben. Mit etwas Übung: Die Fänger haben ihre Hände an der Hosennaht. Nun

kann die fallende Person runterzählen "3, 2, 1!". Wenn sie nun fällt, heben die Fänger ihre Arme in die Ausgangsposition.

### 7.18.2 Kommentar

Diese sehr intensive Vertrauensübung sollte nicht den Charakter einer klassischen Mutprobe haben. In der Einleitung werden zwei Aspekte betont:

1. Der Mut, sich überhaupt auf die Plattform zu begeben und dort zu spüren, wie sich die Herausforderung anfühlt. Oben hat jeder soviel Zeit wie er braucht.
2. Die Entscheidung zwischen zwei mutigen Schritten - dem Fall in die Arme der Gruppe und der ebenso mutigen Entscheidung, auch angesichts des Risikos, vor den anderen weniger gut dazustehen, zurückzugehen.

## 7.19 Land der Achtsamkeit

Es wird ein geschlossener Parcours markiert, in dem eine Landschaft mit Schätzen aufgebaut wird. Dieser besitzt zwei Zugänge. Aufgabe ist es nun, Menschen mit verbundenen Augen von außen durch den Parcours zu lotsen, ohne dass Sehende den Parcours betreten oder komplett umrunden können. Die Blinden sollen dabei die Schätze einsammeln ohne andere Gegenstände zu berühren. Für jede Berührung innerhalb des Parcours kann ein Schatz wieder abgenommen werden.

## 7.20 Rücken an Rücken hinsetzen und aufstehen

### 7.20.1 Zu zweit

Die Teilnehmerinnen setzen sich zu zweit Rücken an Rücken auf den Boden und haken ihre Arme ein. Aus dieser Position sollen sie nun versuchen, aufzustehen, ohne die Hände auf den Boden aufzustützen

### 7.20.2 Zu dritt

... ist es enorm schwierig. Noch schwieriger wird es, wenn die Hände beim Aufstehen auf den Oberschenkeln der anderen liegen!

### 7.20.3 Gruppe

Die Spieler teilen sich in zwei Gruppen und stellen sich in einer Reihe Rücken an Rücken gegeneinander auf. Jeder Spieler hakt sich nun bei seinem rechten und linken Mitspieler ein. Auf ein Kommando versucht nun die ganze Gruppe, gemeinsam ohne Umfallen in die Hocke zu kommen. Das war noch der leichte Teil, denn nun wird der Aufstand geprobt. Auf Kommando stehen alle wieder auf.

## 7.21 Gruppensofa

Alle Spieler stellen sich im Kreis auf, mit dem linken Fuß nach innen, so eng, dass sich der Fuß mit denen der Nachbarn berührt. Anschließend gehen alle Spieler auf Kommando langsam in die Hocke, bis sie auf dem Oberschenkel des hinteren Nachbarn sitzen.

## 7.22 Alltagswahrnehmung

Die Teilnehmerinnen setzen sich paarweise Rücken an Rücken auf einem Stuhl. Sie werden dazu angehalten ruhig und konzentriert zu sein. Nun müssen sie sich daran erinnern, was der Partner für Klamotten usw. trägt. Die Spielleitung leitet dies ein wenig an, indem sie Fragen stellt wie: "Welche hose hat dein Partner an?" oder "wie trägt dein Partner die Haare heute?". Nach einer Weile wenden sich die Teilnehmer, sodass sie sich sehen können und tauschen aus welche "Erinnerungen" sie hatten und was davon stimmt und warum sie sie hatten. In der Auswertungsrunde kann darauf eingegangen werden, wie intensiv oder oberflächlich man sein Gegenüber wahrnimmt und wie schnell Stereotypen und Vorurteile entstehen.

## 7.23 Beobachtung

Am Anfang des Seminars wird jedem Teilnehmer durch geheimes Losen eine Teilnehmerin zugeordnet die er dann über das ganze Seminar unbemerkt beobachtet. Das Verhalten, die Veränderungen, die Stimmungen und so weiter können beobachtet werden. Am Ende des Seminars wird die gesamte Beobachtung nach den Feedback-Regeln reflektiert.

## 7.24 20ct

Der Spielleiter hält eine Münze sichtbar in einer der auf den Rücken verschränkten Händen. Die Teilnehmerinnen sollen im Raum diese Münze finden. Sie bekommen gesagt, dass eine Münze im Raum liegt, sichtbar ohne dass etwas drauf liegt und wenn sie sie Münze gesehen haben, sollen sie sich irgendwo hinsetzen. Bei der Suche dürfen die Teilnehmer nicht mit einander reden.

## 7.25 Burg erstürmen

Die eine Hälfte der Spielerinnen kniet sich im Kreis und bildet die Burg. Sie einigen sich auf einen gemeinsamen Schlüssel, der die Erstürmerinnen hinein lässt. Dieser Schlüssel kann eine Bewegung (Händeklatschen, auf einem Bein stehen), ein Geräusch (Brummen, Piep piep piep) oder eine Berührung (am Ohr läppchen streicheln, den Bauchnabel mit dem kleinen Finger berühren) sein. Die andere Hälfte der Mitspielerinnen betritt nun den Raum und muss den Schlüssel finden. Wenn eine Spielerin den Schlüssel gefunden hat, darf sie in die Burg, allerdings behält sie die Lösung für sich. Selbstverständlich darf keine Gewalt angewendet werden.

## 7.26 Traumreise - Sommer

Stell dir vor, du liegst auf einer Wiese. Es ist Sommer und du spürst, wie die Sonne auf deinen Körper scheint und ihn erwärmt. Unter dir spürst du das Gras und du riechst den Duft der vielen Wildblumen, die auf der Wiese wachsen. Du entschliefst dich, aufzustehen und in den Wald, der hinter der Wiese ist, zu gehen. Du spürst den weichen Waldboden unter deinen Füßen, während du hindurchgehst, und siehst die Sonne durch das hellgrüne Blätterdach blitzen. Hinter dem Waldstück siehst du einen See, den du dir genauer ansehen willst. Du erkennst eine kleine Insel in dem See, die du gerne besuchen möchtest. Du läufst am Ufer entlang durch den warmen weichen Sand, der sich bei jedem Schritt zwischen deine Zehen drückt. Tatsächlich findest du ein Ruderboot, das du in das klare blaue Wasser schiebst. Dann kletterst du hinein und ruderst zu der Insel hinüber. Du siehst beim Näherrudern viele interessante Pflanzen, die auf der Insel wachsen und eine kleine Bucht mit einem Steg, wo du anlegst und das Boot festbindest. Du folgst einem schönen geschlängelten Pfad in die Mitte der Insel. Dort siehst du auf einer Lichtung einen schönen großen Heißluftballon. Es ist niemand zu sehen und du beschließt, dir den Ballon genauer anzuschauen. Er ist wirklich sehr groß und in dem Korb, der unten an ihm dranhängt, hast du bequem Platz. Du siehst ein

Schild an dem Korb mit den Worten "Steig ein!". Du steigst ein und bald erhebt sich der große Ballon mit dir in die Luft. Du siehst die Insel und den Steg, das Boot und den ganzen großen See. Der Ballon steigt höher hinauf und schwebt über den Wald, durch den du vorhin gegangen bist. Du kannst in der Ferne Berge mit weißen Gipfeln sehen und unter dir Vogelschwärme und die ganze weite Landschaft. Du spürst den leichten Wind, der deinen Ballon langsam über das Land schweben läßt. Langsam sinkt der Ballon tiefer, und du erkennst unter dir die Wiese, auf der du vorhin gelegen hast. Der Ballon landet mit einem ganz leichten Ruck und du kletterst aus dem Korb und legst dich wieder auf die Wiese. Langsam kommst ihr jetzt mit euren Gedanken wieder hierhin, wo ihr liegt. Atmet alle einmal tief ein - und wieder aus. Noch einmal einatmen - und wieder ausatmen. Ballt dreimal eure Hände zur Faust und lasst sie dann wieder locker. Macht die Augen wieder auf und streckt euch noch einmal.

### 7.27 Traumreise - Winter

Legt euch gemütlich hin. Deckt euch bei Bedarf warm zu.

Du bist unterwegs im Schnee. Es geht bergauf. Du hast deinen Schlitten dabei. Unter deinen Füßen knistert der Schnee. Er ist frisch. Du machst die ersten Spuren in den Schnee. Es schneit recht kräftig. Die Flocken bleiben bei dir an der Jacke hängen. Du bist warm angezogen. Mütze, Schal, Handschuhe und gute Stiefel. Dir ist auch sehr warm. Bald bist du oben auf dem Berg angekommen. Dein Schlitten folgt immer noch. Du bist oben angekommen. Du genießt den Ausblick. Du kannst weit gucken. Alles ist verschneit. Du kannst den Ort sehen von wo aus du losgegangen bist. Du richtest den Schlitten aus. Zurück nach unten soll es gehen. Noch einen kurzen Anlauf: und los geht es! Du schwingst dich auf den Schlitten und die Fahrt beginnt. Rasant geht es hinab. Du spürst die Geschwindigkeit. Es wird immer schneller. Der Schnee fliegt dir entgegen. Die Fahrt ist trotzdem sanft. Der Schlitten hält die Spur. Die Bäume rasen vorbei. Du fühlst dich wohl und lachst vor Vergnügen. Jetzt kommt eine Kurve. Es wird kurz spannend. Mit voller Geschwindigkeit fährst du runter. Der Schlitten hält die Spur. Die Kurve meisterst du ohne Probleme. Du bist gleich unten. Deine Fahrt wird langsamer. Der Schlitten kommt zum Stillstand vor einer Blockhütte. Du gehst hinein. Du wärmst dich auf. Die warme Schokolade auf dem Tisch gehört dir. Es brennt ein Feuer im Kamin. Du legst dich auf dem Sofa und kuschelst dich in einer Decke. Die Eindrücke des Tages gehen dir nochmal durch den Kopf. Atme einige Male kräftig ein und aus und strecke dich wenn du wieder hier bei uns bist.

### 7.28 Regenmassage

Die Spieler finden sich in Gruppen mit maximal 6 Teilnehmern zusammen, die Gruppen verteilen sich im Raum und wählen einen Freiwilligen aus, der massiert wird und sich auf den Bauch auf eine Decke legt. Die anderen Gruppenmitglieder setzen oder knien sich im Kreis um den Liegenden, hierbei sollten jeweils zwei Personen vor den Beinen und zwei weitere vor dem Rücken des Liegenden platziert sein. Der Helfer wartet solange ab, bis alle bereit sind. Nun beschreibt er eine Situation: Beispiel: "Man liegt mit dem Bauch auf einer Wiese und döst. Plötzlich ziehen dunkle Wolken am Himmel auf und es beginnt zu regnen." Jetzt beschreibt der Helfer einige unterschiedliche Regenarten. Beginnend mit leichtem Nieselregen, beginnen die Teilnehmer leicht mit den Fingerspitzen auf dem Rücken und Beinen des Liegenden zu tippen. Dann kommt es zu dicken Regentropfen, hierbei tippt man etwas kräftiger mit zwei Fingern auf den Körpern. Bei Regenschauern bzw. Wind streicht man mehrmals mit der flachen Hand vom Rücken nach hinten über die Beine. Nach einiger Zeit und Wiederholungen in unterschiedlicher Reihenfolge, kommt die Sonne wieder hervor und somit legen die Teilnehmer flach ihre Hände auf den Rücken und Beine des Liegenden und lassen sie dort ruhen. Jetzt können die Plätze getauscht werden und es wird von vorn begonnen.

## 7.29 Schiffsbruch

Ein Schiff ist untergegangen. Alle konnten sich auf jeweils eine kleine Insel retten. Ein Schlauchboot liegt in einer Nebelbank. Jeder der in dieser Nebelbank gerät, kann nichts mehr sehen (Augen verbinden). Alle müssen zum Schlauchboot und dazu auch noch alle Gegenstände die im Wasser treiben einsammeln und mit an Bord nehmen. Um ins Boot zu gelangen dürfen die Plättchen (Inselchen) verlegt werden. Aber nur wenn sich niemand darauf befindet. Auf einer Insel können mehrere Personen stehen. Wer ins Wasser tritt, ist verloren.

# 8 Warming-ups und Bewegungsspiele

## 8.1 Bierdeckel-Spiel

Jeder Mannschaft wird ein Feld mit jeweils 50 Bierdeckel darauf verteilt, zugeteilt, in dem sie sich verteilt. Die Bierdeckel werden aber noch nicht angefasst! Der Spielleiter gibt das Startzeichen. Nun beginnen beide Mannschaften, möglichst viele Bierdeckel aus dem eigenen in das gegnerische Feld zu befördern. Dabei dürfen die Spieler die Mittellinie nicht übertreten. Sobald die Zeit um ist, pfeift er das Spiel ab, woraufhin alle sofort alle Bierdeckel, die sie noch in der Hand halten, im eigenen Feld fallen lassen müssen. (Vorsicht, es wird viel geschummelt!) Anschließend wird gezählt. Gewonnen hat die Mannschaft, die die wenigsten Bierdeckel in ihrem Feld hat. Geht auch mit Ballons (sehr lustig) oder Bälle usw.

## 8.2 Erdbeben

Die Teilnehmerinnen bilden 3er-Gruppen. Diese bilden jeweils ein Nur-Dach-Haus mit einem Bewohner. Zwei stellen sich dazu gegenüber und stützen sich gegenseitig ab während die Dritte dazwischen unters Dach sitzt. Eine Person ist aber zuviel (Im Zweifel muss daher eine Teamerin mitspielen). Diese Person kann Befehle geben wie "Linke Haushälfte", "Rechte Haushälfte" oder "Bewohner". Hiernach müssen die jeweils genannten ein neues Haus suchen und dort die 3er-Gruppe komplettieren. Es kann auch der Befehl "Erdbeben" genannt werden, wonach alle neue 3er-Gruppen bilden müssen. Die neu übrigbleibende Person kann nun wieder einen Befehl geben,...

## 8.3 Hase und Jägerin

Die Teilnehmer stehen im Raum verteilt und haben die Hände in die Hüfte gestützt. Eine Jägerin wird bestimmt, die einen Hasen jagt. Der Hase kann sich durch einhaken bei einem der herumstehenden Teilnehmer retten. Der Teilnehmer bei dem sich der Hase einhakt wird nun Jägerin und die bisherige Jägerin wird zum Hasen.

## 8.4 Kissenrennen

Im Kreis wird die Gruppe in zwei Mannschaften unterteilt. Die Mitglieder der Mannschaft stehen abwechselnd. Die eine Mannschaft bekommt ein Kissen und gegenüber bekommt ein Mitglied der anderen Mannschaft ein Kissen. Auf ein Zeichen hin werden die Kissen herumgereicht, immer nur zum nächsten Mannschaftsmitglied. Die Mannschaft, die es schafft ihr Kissen schneller herumzugeben, und damit das gegnerische Kissen ein zu holen, hat gewonnen.

## 8.5 Gruppenverknotten

Die Teilnehmer stellen sich in einer Kette auf, aber nicht Hand in Hand, sondern zwischen jeweils zwei TeilnehmerInnen wird ein Kleidungsstück/Stofffetzen gehalten. Ein mittleres Kleidungsstück wird auserkoren. Hier muss nun ein normaler Knoten rein, ohne dass die Teilnehmer die Kleidungsstücke loslassen.

## 8.6 Stofffetzen-Schwänze klauen

Jede Teilnehmerin muss einen Stofffetzen an ihre Kleidung unterbringen, wobei es sehr locker sitzen muss und nicht verknottet werden darf, weil es leicht abgehen muss. Jeder versucht fremde Fetzen zu erbeuten ohne sein eigenes zu verlieren.

Erbeutete Fetzen werden auf einen verabredeten Platz geworfen und dürfen dort dann wieder angesteckt werden. Wer seinen Fetzen wieder angesteckt hat, darf wieder mitspielen.

### 8.6.1 Variante

Wer seinen Fetzen verloren hat, darf sich ein bereits erbeuteter Fetzen anhängen und weiterspielen. Wenn sie keinen Fetzen mehr hat, scheidet sie aus.

## 8.7 Paketspiel

Alle TeilnehmerInnen werden in einer festen Gruppe in Bauchhöhe mit einem Seil fest zusammengebunden. Auf ein Startzeichen hin müssen alle gemeinsam versuchen ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

## 8.8 Gefängnisausbruch

Alle Spieler bilden eingehakte 2er-Gruppen, die durchnummeriert auf Stuhlpaaren (Zellen) sitzen. (Beachte: Die Paare, nicht die Stühle, sind nummeriert!) Die Insassen einer bestimmten Zelle in der Mitte rufen die Nummern, der Paare, die die Plätze tauschen müssen. Die Insassen in der Mitten können sich in der Zeit eine neue Zelle aussuchen, denn sie sind kurzfristig frei. Das Paar, welches keine Stühle findet, muss in die Mitte. Bei dem Befehl "Gefängnisausbruch" müssen alle die Zellen tauschen.

## 8.9 Luftballonplatzen

Zwei Gruppen stehen in je einer Reihe hintereinander. Gegenüber liegen zwei Matten. Jede Teilnehmerin hat einen Luftballon in der Hand. Auf das Startkommando rennt ein Teilnehmer je Gruppe zur Matte, pustet den Luftballon erst dort auf und bringt ihn durch draufsetzen zum Platzen. Schnell gehts zurück zur Gruppe um den nächsten durch antippen loszuschicken.

## 8.10 Evolution

Bis zu sechs Entwicklungsstufen werden vorgestellt: Amöbe (Schwimmbewegungen machen) Mücke (summen, mit den Flügeln schlagen) Frosch (quaken, in der Hocke hüpfen) Dinosaurier (gebeugt aufrecht gehen und schrecklich brüllen, Krallen) Gorilla (die Hände auf die Brust klopfen) Mensch (aufrecht stehen bleiben und den anderen zusehen, Nachdenken)

Alle sind anfangs eine Amöbe und wollen sich auf die nächsthöhere Ebene entwickeln. Das tun sie, indem sich zwei gleicher Gattung treffen und ausknobeln (Schere-Stein-Papier), wer zum nächsthöheren Level fortschreitet. (Option: Der Verlierer muss wieder eine Stufe zurück.) Wer einmal Mensch geworden ist, bleibt dabei

und genießt das Zusehen. Es dürfen immer nur gleichartige Wesen miteinander knobeln. Das bedeutet auch, dass am Schluss des Spiels von jedem Wesen eines übrig ist!

### 8.11 Rauchender Schornstein

Die Gruppe wird in 4er-Gruppen aufgeteilt. Diese stehen jeweils eng im Kreis, so dass die Arme auf den Schultern des Nachbarn liegen. Ohne die Hände zu benutzen müssen alle versuchen die in ihrer Mitte liegenden Luftballons nach oben und somit aus dem Schornstein zu stoßen.

### 8.12 Türkischer Bazaar

Alle suchen sich einen Gegenstand aus den sie gerne verhöckern wollen. Einen Gegenstand den sie nicht mehr haben wollen. Alle rennen im Raum durcheinander und wenn die Musik aufhört, stellen die Teilnehmerinnen ihren Gegenstand pantomymisch dar. Danach tauschen sie und erklären erst jetzt dem anderen, was der Gegenstand war. So wird mehrfach getauscht. Am Ende stellt jeder sein neuer Gegenstand vor.

### 8.13 Sing-Schrei-Spiel

Ein paradoxes Spiel. Zwei Reihen stehen sich gegenüber. Dahinter steht jeweils ein Mitspieler der Mannschaft, die weiter weg steht und diesen Spieler anschaut. Kompliziert etwa so: Spieler A, Reihe B, Reihe A, Spieler B. Die Reihe A schaut zum Spieler A und die Reihe B schaut Richtung Spieler B. Spieler A und B geben zu Beginn der Runde dem Spielleiter bekannt, welchen Song sie ihrer Mannschaft zusingen. Die Reihe der anderen Mannschaft muss nun versuchen, durch Lautstärke zu verhindern, dass die gegnerische Reihe das Lied errät. Andersrum natürlich auch. Das Paradoxe ist nun, dass jede Reihe möglichst viel Krach machen muss, um die andere Seite an der Kommunikation zu hindern, aber auch ihr Lied erraten soll.

### 8.14 Stühle kippen

Pro Person wird ein Stuhl in den Kreis gestellt. Die Stühle werden nun nach vorne gekippt. Es gibt zwei Befehle: Hip und Hop. Bei Hip wechseln alle einen Stuhl nach rechts und bei Hop nach links, ohne dabei die Stühle fallen zu lassen. Wer einen Stuhl fallen lässt, ist raus. Entweder wird der Kreis immer kleiner gemacht, oder die Stühle bleiben am ursprünglichen Ort stehen, was längere Wege bedeutet, bis eine Person übrig bleibt.

### 8.15 Kartensitzen

Den Teilnehmerinnen, welche im Kreis sitzen, werden Karten ausgegeben. Sie sollen sich lediglich die Farben (Kreuz, Pick, Herz, Karo) merken, aber ohne es den anderen zu verraten. Die Karten werden wieder eingesammelt und mit den restlichen vermischt. Die Spielleitung deckt nun nach und nach eine Karte vom Stapel auf und diejenigen Teilnehmer die ihre Farbe erkennen, müssen einen Stuhl nach links rücken. Unter Umständen muss sich diese Teilnehmerin auf den Schoß eines Teilnehmers setzen. Solange jemand jemand anders auf den Schoß hat, darf nicht verrückt werden, wenn die eigene Farbe kommt. Das Spiel ist beendet, wenn eine Teilnehmerin als erste ihren Ausgangsstuhl erreicht hat.

### 8.16 Ebbe und Flut

Die Teilnehmer gehen im Raum umher. Die Teamerin erzählt eine Geschichte in deren Verlauf die Worte "Ebbe" und "Flut" vorkommen. Bei dem Wort "Ebbe" müssen sich alle auf dem Bauch auf dem Boden

legen und bei "Flut" muss sich jeder einen Platz suchen, an dem er den Boden nicht berührt. Um es etwas anspruchsvoller zu machen, können noch mehr Begriffe eingebaut werden: Kaugummi (en müssen mindestens drei zusammenkleben), Eis (alle erstarren), Urlaub (alle legen sich wie im Strandstuhl auf dem Boden),...

### 8.17 Stiftmaschine

Die Stifte werden nach einem ganz bestimmten Bewegungsablauf in der Gruppe herumgereicht. Das Tempo wird immer weiter angehoben. Menschen die Stifte ansammeln oder fallen lassen, müssen laut "Kikiriki" rufen.

### 8.18 Gordischer Knoten

Die Mitspieler stehen im Kreis und strecken mit geschlossenen Augen ihre Hände nach innen, bis sich die Fingerspitzen berühren. Jeder Spieler fasst nun zwei zufällig gewählte andere Hände (mit jeder Hand eine) und hält sie fest. Die Augen werden wieder geöffnet. Nun muss das entstandene Knäuel zu einem, manchmal mehrere Kreis(e) entknotet werden, ohne dass sich die Hände loslassen.

### 8.19 Brüllen und Tanzen (Brüta)

Die Gruppe stellt sich mit dem Rücken nach innen in einem Kreis auf. Alle beginnen auf ihrem Platz, leicht zu hüpfen und zu tanzen und drehen sich langsam so weit, bis sie in die Mitte schauen. Auf ein Zeichen des Spielleiters brüllen sich alle an. Wer zuerst nicht mehr brüllt, hat hinterher mehr Luft für die zweite Runde.

### 8.20 Taschenmikado

In diesem Spiel zur Überbrückung geht es darum, nach normalen Mikadoregeln zu spielen. Jeder gültig gegriffene Gegenstand ergibt einen Punkt. Welche Gegenstände man (im Wald) nehmen kann? Nun, schaut doch mal in Euren Taschen nach. Alles was in ihnen gefunden wird gilt. Schlüssel, Handy, Portemonnaies, Feuerzeug, ...

### 8.21 Roboter

Ein Spieler muss (ein oder) zwei andere Spieler (die Roboter) im Raum so lenken, dass sie sich treffen. Die beiden Roboter stehen mit dem Rücken zueinander im Raum. Durch ein Klopfen des "Lenkers" auf die Schultern werden sie aktiviert und laufen los. Die Roboter laufen immer so lange geradeaus, bis sie eine andere "Anweisung" bekommen (oder an einer Wand zum Stehen kommen). Gelenkt werden die Roboter durch ein Klopfen auf die Schultern (rechte Schulter = Drehung um 90° nach rechts; linke Schulter = Drehung um 90° nach links). Ziel ist, dass sich beide Roboter wieder treffen.

### 8.22 Schlangenhäuten

Alle Spieler stellen sich in einer Reihe hintereinander auf (oder Halbkreis), bücken sich leicht nach vorne, reichen die linke Hand durch die Beine nach hinten und ergreifen mit der rechten Hand die linke Hand des vor ihnen stehenden Spielers. Nun setzt sich der letzte Spieler in der Reihe vorsichtig hin, ohne loszulassen. Alle anderen Spieler gehen nun langsam rückwärts, der zweitletzte Spieler und alle anderen steigen breitbeinig über den ersten hinweg und setzen sich jeweils hinter den letzten Sitzenden, der Dritte folgt und so weiter bis die ganze Schlange rückwärts über sich selbst hinweggestiegen ist und der erste Spieler ganz hinten sitzt.

Die Spieler sollen sich dabei die ganze Zeit ohne Unterbrechung an den Händen halten. Nun kann das Ganze auch noch umgekehrt versucht werden.

### 8.23 Katz und Maus

Die TeilnehmerInnen stehen im Kreis in einem Abstand, dass sie sich jeweils noch die Hand geben können. Zwei Personen stehen nicht im Kreis. Die eine ist Maus und die andere Katze. Die Katze muss die Maus fangen. Die Maus gewinnt, wenn sie es schafft, die Katze auszugrenzen. Das kann sie, indem sie zwischen den im Kreis stehenden Menschen den Kreis betritt oder verlässt. Sobald die Maus (und nur die Maus) zwischen zwei im Kreis stehenden Menschen her läuft, ist dieser Durchgang für Maus und Katze versperrt, sichtbar dadurch, dass sich hier die beiden im Kreis stehenden Menschen die Hand reichen.

Variante: Die MitspielerInnen stehen in einem Rechteck (z.B. 5x5 Personen) und haben die Arme seitlich auf Schulterhöhe erhoben. Alle schauen in die gleiche Richtung, so dass sich zwischen den Reihen Gassen bilden. Auf Kommando der Maus drehen sich alle MitspielerInnen um eine viertel Drehung im Uhrzeigersinn, so dass die Gassen nun in eine andere Richtung zeigen. So kann sich die Maus vor der Katze schützen.

### 8.24 Komm mit, lauf weg

Die TeilnehmerInnen stellen sich als Speichen eines Rades auf (fünf oder sechs Speichen und dann so viele Personen, wie es sich ergibt). Um das Rad geht eine Mitspielerin und tippt irgendwann die letzte Person einer Speiche an. Dabei sagt sie entweder: "Komm mit!" oder "Lauf weg!". Entsprechend laufen dann die Speichenmitglieder in die gleiche Richtung oder eben entgegengesetzt eine Runde um das Rad. Die Person, die als letzte die Speiche erreicht, muss nun wieder das Rad umrunden und eine neue Speiche antippen.

### 8.25 Ausflug in den Zoo

Die Mitspieler stellen sich alle im Kreis auf, jeder zieht einen Zettel und liest ihn für sich. Darauf stehen Tiernamen. Was niemand weiß: überall steht "Löwe" drauf. Die Zettel werden abgegeben und die Spieler haken sich mit den Armen beieinander ein. Der Spielleiter erklärt, dass er jetzt eine Geschichte erzählt und wer "sein" Tier hört, lässt sich fallen. Seine Nachbarn haben die Aufgabe ihn zu halten. Dann erzählt der Leiter seine Geschichte: "Als ich neulich in den Zoo ging, sah ich zuerst die Giraffen mit ihren langen Hälsen, dann ging ich in den Steichelzoo und streichelte die Ziegen. Später kaufte ich mir ein Eis und während ich es aß, beobachtete ich die stolzen Flamingos. Dann setzte ich meinen Spaziergang fort und kam zu den Raubtieren. Ich sah die Tiger und den schwarzen Panther und kam dann zum König der Raubtiere, dem Löwen!"

### 8.26 Autorennen auf Klo

Einzelne Kandidaten werden herausgeschickt. Ihnen wird gesagt, sie sollen sich auf den Stuhl setzen und ein Autorennen fahren. Nun wird den übrigen Zuschauern erzählt, die einzelnen Spieler zeigen, wie sie zu Hause auf der Toilette sitzen. Wenn genug gesehen und gelacht wurde, wird der ganze Schmu aufgedeckt.

### 8.27 Drachenschwanzjagd

Die Spieler stellen sich in einer Reihe hinter einander auf und legen ihre Arme um die Hüfte des Vordermanns. Der Letzte steckt sich hinten ein Taschentuch in den Gürtel. Mit dem Startzeichen beginnt der Drache, seinem Schwanz nachzujagen. Der vorderste Spieler muss versuchen, das Taschentuch am Drachenschwanzende zu erreichen. Dabei kämpfen nun die vordersten Spieler gegen die Hintersten und die in der

Mitte wissen nie genau, auf welcher Seite sie stehen. Gelingt es dem Kopf das Taschentuch zu fassen, so steckt er sich jetzt das Taschentuch in den Gürtel und wird zum Schwanz, während der Zweite von vorne zum neuen Kopf wird. Bei vielen Spielern können ohne Probleme auch zwei und noch mehr Drachen nach den Schwänzen der anderen jagen.

### 8.28 Bermudadreieck

Mit Kreppband wird ein großes Dreieck auf den Boden geklebt. Die Teilnehmer stehen im Kreis um das Dreieck herum und fassen sich an den Händen. Alle versuchen sich gegenseitig in das Dreieck zu ziehen. Wer ins Dreieck tritt oder fällt, scheidet aus. Wer loslässt auch! Wenn nicht geklärt wird, wer losgelassen hat, scheiden beide aus.

### 8.29 Menschenflipper

Die Spieler stehen mit gespreizten Beinen und Rücken nach innen im Kreis. Die Spieler schauen zwischen ihren Beinen durch und schlagen den auf sie zukommenden Ball wie Flipperfedern im Kreis weiter. Ziel des Spieles ist es, den Ball nicht durch die eigenen Beine zu bekommen. Es darf kein Tor geschossen werden. Wer ein Tor bekommt, darf nur noch eine Hand benutzen. Wer dann nochmal ein Tor bekommt, ist raus. Man kann auch anfangen, wo alle mit dem Rücken nach außen im Kreis stehen und sich umdrehen müssen, falls sie ein Tor nicht verhindern konnten.

### 8.30 Verfolger - Beschützer

Jeder sucht sich in Gedanken zwei Personen aus: einen "Verfolger" und einen "Beschützer". Auf ein Startsignal hin müssen alle versuchen, den eigenen Beschützer zwischen sich und ihrem Verfolger zu behalten. Ohne zu reden.

### 8.31 Gruppenknobeln (Schick Schnack Schnuck für Gruppen)

Die Gruppe wird halbiert. Die Hälften stehen sich im Abstand von einigen Metern gegenüber. Als erstes einigen sich alle Mitspieler in ihrer Hälfte auf die Figur, die sie darstellen. Es gibt drei Figuren und jede ist schwächer als eine andere, aber auch stärker als die dritte. So schlägt der Ritter den Drachen, der Drache frisst die Prinzessin und die Prinzessin verführt den Ritter. Oder aber die Oma besiegt mit Kuchen den Jäger, der erschießt den Wolf und dieser frisst die Oma. Ihr könnt auch jede andere Dreierkombination wählen. Die Figuren werden selbstverständlich mit möglichst theatralischen Gesten (Gewehr, Krallen, Krückstock) und eindeutigem Geräusch (Peng, Grrrr, Uihhhh) dargestellt. Die Darstellung beginnt mit einem Zeichen durch den Spielleiter. Es gewinnt die Hälfte, die aus drei, fünf oder sieben Begegnungen die meisten Punkte sammelt.

Variante: Nach der Darstellung der Wesen dürfen die Sieger die Unterlegenen fangen und alle Gefangenen kommen in die Siegermannschaft. Die Unterlegenen können sich retten, indem sie möglichst schnell bis zu ihrer Grundlinie zurücklaufen.

### 8.32 Der Klopf geht um

Die Spieler sitzen am Tisch oder knien auf dem Boden und bilden dabei einen Kreis. Die Hände werden flach auf den Tisch / Boden gelegt und zwar so, dass sich die Unterarme aller benachbarten Spieler überkreuzen. Jeder Spieler hat also zwischen seinen beiden eigenen Händen noch zwei Hände seiner beiden Nachbarn liegen. Ein Spieler beginnt, indem er einmal mit der flachen Hand auf den Untergrund klopft. Die links

daneben liegende Hand nimmt diesen "Impuls" auf und klopft auch einmal auf den Untergrund. So geht es immer im Kreis herum. Wenn eine Hand zwei Mal klopft, so ist das das Signal zum Richtungswechsel, der "Impuls" läuft jetzt in die andere Richtung. Jede Hand, die einen Fehler macht, wird aus dem Spiel genommen, bis nur noch ein Spieler übrig ist.

### 8.33 Aufm Strich gehn

Zwei Teilnehmer begegnen sich auf einer Linie (z.B. aus Kreppband) und jeder will auf dem Weg weitergehen. Ziel ist es, dass beide aneinander vorbeikommen und beide auf der Linie bleiben. Schwieriger wird es, wenn sie sich z.B. nur mit der rechten Hand dabei helfen dürfen.

#### 8.33.1 Variante

Nur eine wird ihren Weg zu Ende gehen können, indem jede versucht die andere von der Linie zu stoßen, wobei nur die Hände benützt werden dürfen. Sollten beide von der Linie gestoßen werden, haben beide auch verloren, daher ist Obacht geboten!

### 8.34 Sumo-Ringen

Zwei Linien werden aufgeklebt, ca. 40 bis 60 cm auseinander, immer zwei Teilnehmer stehen sich gegenüber, verbeugen sich voreinander, reichen sich die Hand und müssen nur mit dieser Hand den anderen aus dem Ring drängen. Der Gewinner verbeugt sich vor dem Verlierer und bedankt sich bei ihm für den fairen Kampf.

Variante: Vorher hat jeder Spieler ein Tuch bekommen welches er sich hinten an der Hose locker befestigt. Dann muss jeder Spieler versuchen mit der freien Hand das Tuch aus der Hose seines Gegenübers herauszuziehen. Dies kann man mit mehreren Durchgängen und wechselnden Partnern spielen.

### 8.35 Elefantenspiel

Eine Gruppe (3/4) muss als Gruppe zusammen bleiben. Man gilt als von der Gruppe getrennt, wenn man keinen Körperkontakt mehr hat zu einem anderen Gruppenmitglied. Aufgabe der restlichen 1/4 ist es, die große Gruppe auf zu lösen, indem sie die Leute aus der Gruppe bevördert. Bedenkzeit für eine Strategieentwicklung in getrennten Räumen muss gegeben sein. Alles ohne Gewaltanwendung!

### 8.36 Schildkrötenspiel

#### 8.36.1 Frisch geschlüpfte Schildkröten

Alle Personen bis auf eine begeben sich in den Vierfüßlerstand und müssen ein Feld von Linie (Nest) zu Linie (Küste) durchqueren. Die aufrecht gehende Person (Seeadler) versucht pro Durchgang so viele Schildkröten wie möglich auf den Rücken zu drehen. Wer umgedreht wurde, ist in der nächsten Runde auch Seeadler. Es gibt also mehrere Durchgänge bis alle Adler sind oder eine Schildkröte übrig bleibt.

#### 8.36.2 Alte Schildkröten

Eine Gruppe "Jäger" (1/4 der Gruppe) muss alle im Raum befindlichen "Schildkröten" (3/4 der Gruppe - auf allen Vieren) auf den Rücken drehen und verhindern, dass diese von zwei (!) anderen "Schildkröten" durch antippen wieder befreit werden. Bedenkzeit für eine Strategieentwicklung in getrennten Räumen muss gegeben sein.

### 8.37 Bienenkönigin

Die in zwei Hälften geteilte Gruppe stellt zwei Bienenvölker dar. Beide verteidigen einen abgesteckten oder abgeklebten Raum. In jeder Gruppe ist eine Person die Bienenkönigin. Diese wird nur dem Spielleiter mitgeteilt, keinesfalls der anderen Gruppe. Ziel ist es, die Bienenkönigen des anderen Volkes aus dem Raum zu buchsieren. Die Teilnehmerinnen dürfen nur wie "die Spinne" auf allen Vieren bewegen. Sobald eine Bienenkönigin aus dem Raum bewegt wurde, beendet die Spielleiterin das Spiel, denn ein Bienenvolk wurde besiegt.

### 8.38 Elefantenrennen

#### 8.38.1 Große Gruppe

Eine Hälfte legt sich auf den Boden. Dabei werden die Arme und Beine weit vom Körper gespreizt. Die andere Hälfte darf nun zu einer flotten Musik durch die Menschenmenge rennen. Mal schnell, mal langsam. Nach einer Weile wird gewechselt. Die anderen müssen sich nun hinlegen.

#### 8.38.2 Kleine Gruppe

Im Prinzip das gleiche, nur alle liegen im Kreis und einzelne werden durch antippen animiert, "eine Runde" über die Liegenden zu rennen.

### 8.39 Smorra

Das Spielfeld (Dunkler Wald, fernab jeder Beleuchtung) wird mit den Kerzen abgegrenzt. Eine Spielerin wird zu Smorra, der großen, räuberischen Spinne im einheimischen Wald. Alle Spielerinnen bekommen drei Merkmale (Klebestreifen) als Lebenszeichen. Bis auf Smorra verstecken sich alle im Wald. Smorras Aufgabe besteht darin, die Mitspielerinnen zu suchen. Glaubt sie, eine gefunden zu haben, leuchtet sie kurz mit der Taschenlampe in die Richtung. Trifft der Lichtstrahl eine Mitspielerin, muss diese eine Lebensmarke abgeben. Smorra kann ihre Lebensmarken verlieren, indem sich eine andere Mitspielerin anschleicht und Smorra antippt. Dann muss Smorra eine ihrer drei Lebensmarken abgeben. Allein Smorra darf allerdings ihre Lebensmarken wieder auf drei auffüllen, indem sie den anderen Mitspielerinnen eine Lebensmarke nimmt. Das Spiel endet, wenn Smorra keine Lebensmarke mehr hat, oder aber alle anderen Mitspielerinnen ihre Lebensmarken abgegeben haben. Sobald eine Mitspielerin alle ihre drei Marken abgegeben hat, scheidet diese aus.

### 8.40 Molekül

Die Mitspieler rennen kreuz und quer herum, wie Atome im freien Raum. Der Spielleiter ruft unvermittelt "Molekül" und dann eine Zahl, z.B. "Molekül sieben!". Sofort müssen sich die Mitspieler in der Anzahl, die der Spielleiter gerufen hat, zu Molekülen verbinden. Dabei bleiben normalerweise immer einige Mitspieler übrig, die zu wenig sind, um ein Molekül der verlangten Größe zu bilden. Diese Mitspieler scheiden aus. Nach einigen Runden rennen nur noch sehr wenige Mitspieler herum und das Spiel ist zuende. Bemerkungen: Der Spielleiter kann durch geschickte Zahlenfolgen die Länge des Spiels steuern.

### 8.41 Wäscheklammerpferd

Die Spieler werden in Paare eingeteilt. Jedes Paar bekommt eine oder zwei Klammern an die Klamotten. Ein Spieler ist Pferd und nimmt den anderen Spieler Huckepack. Aufgabe ist es, so viel wie möglich

Wäscheklammern los zu werden. Die Klammern dürfen nur an anderen Reitern angebracht werden. Der Spielleiter beendet das Spiel. Das Paar, das am wenigsten oder keine Klammern hat, hat gewonnen.