

Methoden um aufzuwachen, sich aufzuwärmen oder zur Ruhe zu kommen

Wenn Leute in einem Treffen aufhören, sich zu konzentrieren oder leicht gereizt werden, kann das einfach daran liegen, dass sie zu lange gesessen und zugehört haben. Eine Runde Strecken oder ein Spiel kann wieder Energie in die Gruppe bringen.

Spiele können die Stimmung in vielfacher Hinsicht beeinflussen – vom Heben der Stimmung in der Gruppe, bis zur Schaffung einer ruhigeren, nachdenklicheren Atmosphäre.

Achte auf die Gruppe und einzelne Leute – es geht darum Leute zu entspannen, nicht sie vorzuführen oder sie zu isolieren. Zwingt Leute nicht dazu Spiele zu spielen. Wenn Leute nicht spielen wollen, können sie sich eine Tasse Tee holen, aufs Klo gehen oder einfach zu gucken. Denk auch an körperliche Beweglichkeit und die Grenzen in Bezug auf Berührung. Manchmal reicht eine Pause oder eine Runde Strecken völlig aus.

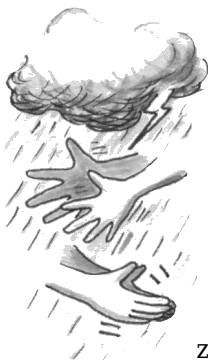


Regen-machen

5 Minuten; 1 – 100 Leute.

Dies ist ein schönes, kooperatives Spiel, dass eine Gruppe zusammenbringt und Lächeln auf die Gesichter der Leute bringt! Bitte alle sich um dich herum in einen engen Halbkreis zu stellen, mehrere Leute hintereinander.

Teile den Halbkreis in drei Gruppen. Erkläre, dass ihr alle zusammen einen Regensturm erzeugen werdet, indem ihr vier einfache Geräusche im Kanon macht. Die Geräusche sind wie folgt...



→ *Nieselregen* – reibe deine Hände aneinander, um einen flüsternden Ton zu erzeugen.

→ *Leichter Regen* – streiche deine Hände hoch und runter in entgegengesetzten Bewegungen, als wenn du Sand von deinen Händen streichen willst.

→ *Starker Regen* – klatsche in die Hände.

→ *Hagel* – forme Schalen mit deinen Händen und klatsche mit ihnen gegen die Oberschenkel.

Fange mit der ersten Gruppe an den Nieselregen zu machen. Wenn sie drin sind, gehe zur zweiten Gruppe und gib ihnen das Zeichen mit dem Nieselregen anzufangen, und dann die dritte Gruppe. Wende dich wieder an die erste Gruppe und lass sie anfangen leichten Regen zu machen, während die anderen beim Nieselregen bleiben, dann gib der zweiten und dann der dritten Gruppe das Zeichen Nieselregen zu machen. Mache mit dem Kanon weiter, bis alle beim Hagel sind. Dann arbeite dich wieder zurück, indem die erste Gruppe von Hagel zu Stark-Regen zurückgeht, dann die zweite, dann die dritte Gruppe, solange bis du leichten Regen, Nieselregen und am Ende – Stille hast!

Das Grüne-Hosen-Spiel

10 Minuten; 5 – 20 Leute.

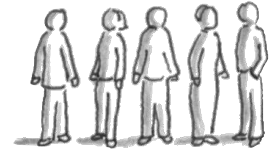
Setze dich in einen Kreis und nimm einen Stuhl weg. Eine Person steht in der Mitte und ruft etwas wie „Jede r mit grüner Hose“. Alle Leute die eine grüne Hose anhaben, springen auf und rennen zu einem frei gewordenen Stuhl. Die Person die übrig bleibt geht in die Mitte und ruft etwas.

Variation: Das Spiel kann auch als Kennenlern-Spiel genutzt werden, indem Sachen über einen selbst gesagt werden. Alle, bei denen das Gesagte auch zustimmt, müssen den Platz wechseln (alle die Kinder haben, ein Instrument spielen, ...)

Der gordische Knoten

10 Minuten; 10 - 20 Leute.

Die Gruppe steht in einem Kreis, die Augen sind geschlossen. Alle gehen mit ausgestreckten Händen in Richtung Kreismitte. Jede_r findet jeweils eine andere Hand für jede eigene Hand. Alle öffnen nun die Augen. Nun entknoten sie den Knoten, ohne die Hände loszulassen. Diese Übung beinhaltet, sich körperlich nah zu sein, Strecken, Lachen, und Problem lösen. Mache zwei parallele Kreise, wenn die Gruppe sehr groß ist.



Tiergeräusche

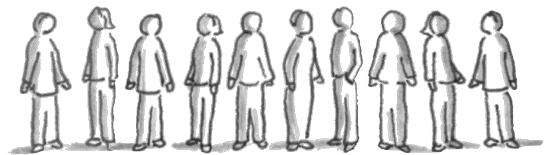
5 Minuten; 10 - 50 Leute.

Teilnehmer_innen schließen ihre Augen, bzw. verbinden sich ihre Augen und werden einem Tier zugeteilt. Die Herausforderung ist, dass Tiergeräusch zu benutzen, um die anderen deiner Art zu finden. Es ist gut mindestens drei Tiere einer Art zu haben. Lässt Energie raus. Laut, Spaßig, chaotisch und dann allmählich Ordnung und Einheit.

Zauberer, Gnome und Riesen

10 Minuten; 10 - 100 Leute.

Eine bewegungsreiche Team-Variante von „Schere, Stein, Papier“! Teile die Gruppe in zwei Teams und erkläre ihnen, dass jede Gruppe sich für eine von drei Optionen entscheiden muss: Zauberer, Gnom oder Riese. Zeige, was jede der Figuren macht. Zauber_innen gehen einen Schritt vor und nutzen ihren Arm als Zauberstab und sagen „Ssssapp!“ während sie mit ihrem Arm fuchteln. Gnome beugen sich runter oder gehen in Hocke, während sie sich schnell in Kreisen bewegen und in hoher Stimme vor sich hin brabbeln.



Riesen gehen vorwärts und heben ihre Arme, die Hände wie Krallen, richten sich zu voller Größe auf und brüllen dabei „Oooohaaaarr“. Jetzt müssen sich die zwei Teams, für eine Figur entscheiden. Dann stellen sie sich einander gegenüber auf. Während du „1,2“ zählst, gehen sie jeweils einen Schritt vorwärts. Auf drei machen sie ihr Geräusch und ihre Bewegung - als Riese, Gnom oder Zauber_in.

So wird gezählt:

- Zauber_innen „Ssssapp“en alle Gnome, und diese fallen in einen Schlaf.
- Riesen sind stärker als Zauber_innen und stampfen um sie herum.
- Gnome wuseln um die Beine der Riesen und lenken sie ab.

Spiel so lange, bis es einen klaren Gewinner gibt oder bis das Lachen weh tut. Bei einer Variante versuchen die Gewinner die Verlierer zu fangen. Alle, die berührt werden, bevor sie wieder in Sicherheit bei ihrem Anfangspunkt sind, müssen das Team wechseln. Das Spiel ist gewonnen, wenn ein Team alle anderen gefangen hat.



Bis Zehn zählen

10 Minuten; 5 – 20 Leute.

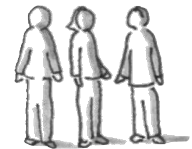
Ein großartiges Spiel, um Fokus und gute Zusammenarbeit zu befördern. Es bringt Lachen und Energie, ohne körperlich zu werden. Weil es nicht körperlich ist, ist es ein gutes Spiel für Gruppen, die nicht so beweglich sind oder sein wollen. Alle stehen oder sitzen im Kreis – erkläre, dass sie bis Zehn (oder jede andere Zahl, z.B. so viele, wie es Teilnehmer innen gibt) zählen müssen. Es gibt einige Schwierigkeiten: Nur eine Person darf eine Zahl sagen. Wenn zwei oder mehr Leute gleichzeitig sprechen oder die gleich Zahl sagen, muss wieder bei Eins angefangen werden. Keine Person darf mehrere Zahlen hintereinander sagen. Es kann sein, dass eine Person versucht mit

Handzeichen die anderen zu dirigieren – Sorge dafür dass das nicht passiert. Es geht um die Herausforderung und die Möglichkeit, vielleicht auch nicht bis Zehn zu kommen. Wenn die Gruppe es gut hinbekommt, gehe einen Schritt weiter: entweder bitte die Gruppe bis 20 zu zählen oder die Augen zu schließen oder den Rücken zueinander zu drehen oder sich auf den Boden zu legen – oder sonstige Möglichkeiten, so dass sie sich gegenseitig nicht sehen! Ihr könnt viele weitere Schwierigkeiten einbauen, z.B. bei 7 und allen Vielfachen von 7 die Richtung wechseln oder ein witziges Wort sagen.

Körperteile berühren den Boden

5 Minuten; 5 – 20 Leuten.

Ein gutes Spiel, um die Leute dazu zu bringen, zusammen zu arbeiten und Energie zu tanken. Es ist ein körperliches Spiel und es ist notwendig, dass es entspannt für Leute ist, an einander zu lehnen und sich anzufassen. Sage verschiedene Körperteile an, die dann die einzigen sind, mit denen die Leute den Boden berühren dürfen. Ermuntere Leute zusammen zu arbeiten, um Lösungen zu finden und an einander zu lehnen wenn nötig. Zum Beispiel zu einer Gruppe mit neun Leute könntest du sagen: vier Hinterteile, zwei Füße, ein Kopf, zwei Hände, vier Knie. Rufe die nächsten Anweisungen, sobald alle in Position sind. Denk nach, bevor du etwas rufst, ansonsten könnten Kombinationen dabei sein, die numerisch oder körperlich unmöglich sind!



Augen-Fangen

5 Minuten; 10 – 20 Leute.

Bitte die Gruppe, in einem Kreis zu stehen oder zu sitzen. Die Leute gucken erst zum Boden, um dann auf „Kopf hoch“ spontan jemanden im Kreis in die Augen zu schauen. Wenn zwei Leute einander angucken, müssen sie die Plätze tauschen. Wenn jemand sich bewegt, obwohl sie niemand anguckt oder sie an den Platz von einer Person gehen, bzw. sich setzen, die sie nicht angeguckt hat, sind sie draußen.

Wer bin ich?

15 Minuten; 5 – 20 Leute.

Bitte alle, an eine Person zu denken, die sie mögen oder bewundern, über die sie einige Fragen beantworten können und die die meisten Leute in der Gruppe kennen. Alle sollen den Gedanken für sich behalten. Die Gruppe fragt dann die erste Person über ihre Identität aus, um sie zu erraten. Die Gruppe kann dreimal raten, ansonsten hat die Person gewonnen. Und dann geht es reihum.

