

Klaus W. Vopel

Anwärmspiele 2

**Experimente für Lern- und
Arbeitsgruppen**

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Vopel, Klaus W.: Anwärmspiele :
Experimente für Lern- und Arbeitsgruppen /
Klaus W. Vopel. – Salzhausen : iskopress

Teil 2. – 3. Aufl. – 2004
(Lebendiges Lernen und Lehren ; Bd. 35)
ISBN 3-89403-082-8
NE: Lebendiges Lernen & Lehren

Copyright bei iskopress, Salzhausen
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Satz und Layout: E. Velina
Druck: Runge, Cloppenburg

ISBN 3-89403-082-8

3. Auflage 2004

Inhalt

Vorwort	9
KAPITEL 1: KONZENTRATIVE EXPERIMENTE	13
1.1.: Den Körper entspannen	14
1. Von Kopf bis Fuß entspannen	14
2. Schnelle Entspannung	16
3. Leicht wie ein Vogel	17
4. Angenehm atmen	19
5. Der Garten	21
6. Wellen des Atems	22
7. Den Körper strecken	23
8. Der Teich	25
9. Zauberwasser	26
10. Glühbirne	27
11. Heilendes Licht	28
12. Sommerstrand	29
1.2. Den Geist entspannen	31
13. Der Baum	31
14. Drei-Finger-Methode	33
15. Innere Klarheit	35
16. Insel der Ruhe	37
17. Tauender See	39
18. Lieblingsplatz	40
19. Blätter auf einem Fluß	42
1.3. Energie sammeln	44
20. Licht und Wärme	44
21. Schmelzendes Eis	45
22. Gras im Frühling	47
23. Energie auftanken	48
24. Die Quelle	51
25. Feuer	53
26. Energie-Ritual	54

1.4. Das Zentrum finden	56
27. Der stille See	56
28. Auf einer Wolke schweben	57
29. Weißes Licht	58
30. Das Zentrum im Stehen finden	60
31. Der Leuchtturm	62
32. Die Flamme	63
33. Unser bester Freund	64
1.5. Optimismus entwickeln	66
34. Zu neuen Ufern	66
35. Hoffnung schöpfen	67
36. Ballast loswerden	68
37. Edelstein	70
38. Herbstfarben	71
KAPITEL 2: AKTIVIERENDE EXPERIMENTE	73
2.1. Spiele im Plenum	74
39. Ausweichen	74
40. Wechsle deine Ecke	75
41. Hände schütteln	76
42. Krieg der Seifenblasen	77
43. Eine Stimme geben	78
44. Adam und Eva	79
45. Die Hände wiederfinden	80
46. Ich liebe dich, mein Schatz	81
47. Bravo!	82
48. Zauberer	83
49. Den Rhythmus genießen	84
50. Stop and go	85
2.2. Spiele in Kleingruppen	86
51. Komplimente weitergeben	86
52. Leichte und schwere Bälle	87
53. Imaginäre Maschine	88
54. Wie die Orgelpfeifen	89
55. Gestaltung – Umgestaltung	90
56. Bis zehn zählen	92

2.3. Paare	93
57. Was tust du?	93
58. Drei Gesichter	95
59. Emotionale Begrüßung	97
60. Sitzenbleiben	98
61. Siamesische Zwillinge	99
62. Der Eskimo-Kuß	100
KAPITEL 3: MASSAGE-EXPERIMENTE	103
63. Kurze Erfrischung	104
64. Gesichtsmassage	105
65. Fußmassage	106
66. Schweinekratzen	107
67. Bügeleisen	108
68. Rückenbilder	109
69. Liegend verwöhnen	110
70. Wie in Abrahams Schoß	112
71. Autowäsche	114
KAPITEL 4: DIAGNOSTISCHE EXPERIMENTE	115
72. Fortschritt und Lernerfolg	116
73. Was ist mein Anteil daran?	118
74. Ratet, wie ich mich fühle	119
75. Gruppenstimmung	120
76. Emotionale Ecken	122
77. Verborgene Ziele	123
78. Schlechte Nachrichten, gute Nachrichten	124

Vorwort

Oft kommen unsere Teilnehmer unruhig in die Gruppensitzung, sie haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, sie haben wenig Kontakt zu ihrem Körper und zu ihrer sinnlichen Wahrnehmung, sie haben keine innere „Erdung“. Wenn wir aufgeregt oder angespannt sind, wenn wir zuviel Streß haben, dann verlieren wir viel von unserer geistigen Kapazität, dann arbeitet nur die eine Hälfte unseres Gehirns, und es fällt uns schwer, Probleme zu lösen oder kreativ zu sein, mit anderen Worten: Unser Geist ist an einem anderen Platz als unser Körper. In diesem Zustand kann auch das Lernen in einer Gruppe nicht gut funktionieren.

Die Anwärmspiele können in diesen Situationen helfen. Sie bereiten den einzelnen Teilnehmer und die gesamte Gruppe auf die kommende Lerneinheit vor. Auf der individuellen Ebene fördern sie die Integration von Körper, Geist und Seele; auf der kollektiven Ebene fördern sie Kontakt, Vertrauen und Gruppenkohäsion; sie verbessern das Klima in der Gruppe, indem sie für die notwendige „Wärme“ sorgen.

Die **konzentrativen Experimente** können uns helfen, unseren inneren Fokus neu zu justieren. Statt mit unseren Gedanken in die Zukunft oder in die Vergangenheit abzuschweifen, können wir uns mit ihrer Hilfe entspannen und versuchen, präsent zu sein. Sie helfen uns, unseren Atem zu spüren, unseren Körper, unsere Gefühle, unseren Geist, und vor allem können sie uns erleben lassen, daß all die verschiedenen Teile unserer Person zusammenwirken. So sind wir besser in der Lage zu lernen und zu arbeiten.

Aber diese fokussierte Aufmerksamkeit hat noch einen weiteren Vorteil für Gruppen aller Art: Die Teilnehmer kommen besser miteinander zurecht, weil sie dann mehr Sensitivität für die Bedürfnisse der anderen haben, weil ihre soziale Wahrnehmung klarer wird, weil sie weniger zu streßbedingter Feindseligkeit neigen und mehr Vertrauen und Neugier aufeinander entwickeln können. Die aktivierenden Experimente verbessern die Lernatmosphäre der Gruppe ebenfalls, aber auf eine andere wichtige Weise. Sie etablieren nämlich eine nichtbedrohliche, spielerische Atmosphäre. Diese Experimente lassen die Teilnehmer körperlich aktiv werden, zu zweit, in kleinen Gruppen oder im Plenum. Die meisten Spiele in diesem Kapitel sind interaktiv. Sie bereiten die Gruppe auf die Arbeit vor, indem sie Selbstvertrauen und Selbstachtung der Teilnehmer ebenso fördern wie die Wertschätzung von seiten ihrer Co-Teilnehmer.

Wir wissen heute, daß Spielen nicht nur für Kinder wichtig ist, auch für Erwachsene ist es immer wieder lebensnotwendig. Um Freude und Genuß zu erleben, brauchen wir das Spiel. Außerdem inspiriert das Spiel unsere Kreativität. Es belebt unsere Imagination und Intuition.

Leider hören wir in unserer Kultur zu Beginn der Schulzeit auf, spontan zu spielen. Wir lernen dann Spiele, die Regeln haben und Wettbewerb trainieren. Diese Spiele haben einen großen Nachteil: Mit ihrer Hilfe lernen wir zu vergessen, wie wir uns entspannen, schöpferisch und vergnügt sein können. Statt dessen lernen wir das Lieblingsspiel unserer Kultur: Uns fremden Regeln anzupassen und entweder zu den Gewinnern oder zu den Verlierern zu gehören.

Darum betonen die **aktivierenden Spiele** dieses Kapitels Kooperation, Expressivität und Kreativität. Sie benutzen die schon vorhandenen Ressourcen der Teilnehmer, um Spontaneität, Humor und Lebendigkeit zu fördern. Solche Qualitäten fördern die Ich-Stärke der Teilnehmer und machen es ihnen leichter, auch mit Anstrengungen und Herausforderungen der Gruppenarbeit erfolgreich umzugehen.

Darüber hinaus fördern die aktivierenden Spiele das Vertrauen in der Gruppe. Vertrauen ist vielleicht das wichtigste Element erfolgreicher Arbeit in Gruppen: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Vertrauen zu den anderen Teilnehmern, Vertrauen zum Gruppenleiter. Für einen positiven Gruppenprozeß ist es unerlässlich, daß die Teilnehmer sich selbst und andere akzeptieren, daß sie sich zunehmend miteinander verbunden fühlen, so daß die Gruppe das notwendige Maß an Gruppenkohäsion entwickeln kann. Jeder Gruppenleiter freut sich, wenn die Teilnehmer die Zugehörigkeit zu ihrer Gruppe schätzen und stolz sind auf die Gruppe. In vielen Gruppen entwickelt sich ein Klima des Vertrauens im Laufe der Zeit auch von selbst, oft sehr langsam und mit großen Schwierigkeiten. Die Anwärmspiele können die Gruppenintegration beschleunigen und stärken.

Die **Massage-Experimente** haben eine besonders intensive, heilende Qualität. Die Teilnehmer, denen eine Massage geschenkt wird, können sich dabei oft besonders gut entspannen, Müdigkeit, Unruhe und Unwohlsein können verschwinden. Dies sind im wörtlichen Sinne sehr schöne Anwärmspiele, weil von den Händen der Partner soviel Wärme und Energie, soviel Zuwendung und intuitives Verständnis übertragen wird.

In diesen einfachen Massage-Experimenten kommt es fast immer zu einem besonderen Dialog zwischen den Partnern. Und auch der jeweils aktive Teilnehmer lernt viel über sich. Zunächst bemerkt er vielleicht seine Hemmungen

und sein Zögern, einem anderen so nahe zu kommen, oft ist er dann über sich selbst erstaunt über seine Bereitschaft und Fähigkeit, viel von sich zu geben und für einen anderen da zu sein.

In einer Kultur, in der aggressives Verhalten dominant ist, bieten die Massage-Experimente eine besondere Chance, das Gegenteil zu erleben, nämlich Zuneigung.

Schließlich bieten die **diagnostischen Experimente** der gesamten Gruppe erlebnisorientierte Möglichkeiten, wichtige Aspekte des Gruppenprozesses schneller zu erkennen und zu verstehen.

Alle Anwärmspiele eignen sich für Gruppen mit Erwachsenen in nahezu jedem Kontext: für Lern-, Arbeits- und Therapiegruppen sowie für Trainings- und Ausbildungsgruppen im Rahmen von Institutionen. Mit einer Reihe von Spielen können Sie bereits mit Kindern oder mit Jugendlichen arbeiten (vgl. die Altersangaben bei jedem Spiel).

In unserer streßanfälligen Zeit sind diese sorgfältig gestalteten Spiele wichtiger denn je. Als Gruppenleiter können Sie Ihren Teilnehmern damit immer aufs neue ein schönes Geschenk machen. Die Anwärmspiele bereiten nicht nur auf die jeweilige Sitzung vor, sondern sie lehren auch imaginative Techniken der Streßbewältigung, auf die ihre Teilnehmer, auch unabhängig von der Gruppe, später mit großem Gewinn zurückgreifen können.

Ihnen selbst wünsche ich ein fruchtbares Arbeiten mit diesem zweiten Band der Anwärmspiele.

Klaus W. Vopel

Kapitel 1

Konzentrationsexperimente

1. Von Kopf bis Fuß entspannen

(Alle Altersstufen; 10 Minuten)

Ziele: Diese Entspannungsübung hilft Ihren Teilnehmern, Muskelspannungen aufzulösen, indem sie einzelne Gruppen der Muskulatur abwechselnd erst anspannen und dann lockerlassen. Wenn die Gruppenmitglieder diese progressive Entspannung das erstmal erproben, dauert die Übung verhältnismäßig lange. Es ist aber gut investierte Zeit. Später können Sie dann mit Kurzversionen dieses Übungstyps arbeiten. (Vergleiche Nr. 2: Schnelle Entspannung.) Dies ist eine sehr schöne Übung vor schwierigen Aufgaben, z. B. vor Prüfungen, vor sportlichen Wettkämpfen, vor Referaten und ähnlichen Aktivitäten, die die Teilnehmer in innere Aufregung versetzen. Am besten ist es, wenn sich die Teilnehmer dabei auf den Boden legen können (auf weichen Teppichboden oder auf eine Wolldecke).

Anleitung: Gleich können wir alle zusammen lernen, wie wir uns richtig entspannen können... von Kopf bis Fuß.

Die ersten Male wird diese Übung etwas länger dauern, damit wir gründlich üben können, die einzelnen Teile unseres Körpers zu entspannen. Aber wenn ihr erst einmal wißt, was dabei zu tun ist, dann könnt ihr euch in wenigen Sekunden entspannen.

Legt euch auf dem Boden auf den Rücken und achtet darauf, daß ihr niemanden berührt. Rutscht ein bißchen hin und her und macht es euch richtig bequem...

Schließ jetzt deine Augen und denk an deine Hände... Mach mit beiden Händen eine Faust und preß sie so stark zusammen, wie du kannst. (5 Sekunden)

Gut so, jetzt kannst du die Hände wieder öffnen und lockerlassen und das warme Kribbeln spüren, mit denen deine Muskeln den Händen sagen: „Ah, wir können uns jetzt entspannen...“

Jetzt beuge deine Arme, spanne den Bizeps an und zeig mir, wie viele Muskeln du in deinen Oberarmen hast. Spann deine Arme ganz fest an. (5 Sekunden)

Nun laß wieder locker und lege beide Arme ganz sanft auf den Boden neben dich... So ist es gut.

Nun zieh deine Schultern ganz hoch... Versuche, sie bis zu den Ohren hochzudrücken... Halte sie ein paar Sekunden ganz hoch und angespannt. (5 Sekunden)

Das machst du gut. Jetzt kannst du sie wieder lockerlassen und spüren, wie gut es sich anfühlt, wenn deine Schultern wieder sanft nach unten gleiten.

Laß deine Augen geschlossen und mach deinen Mund ganz weit auf, bis du spüren kannst, wie sich die Muskeln in deinem Gesicht anspannen. Das fühlt sich an wie beim Gähnen... Nun kannst du deinen Mund wieder schließen.

Jetzt preß bitte deine Zunge ganz fest gegen deinen Gaumen und spüre, wie sie gegen den Gaumen drückt... Das machst du gut. Jetzt kannst du deine Zunge wieder lockerlassen und spüren, wie angenehm es sich anfühlt, wenn du deine Zunge entspannst.

Jetzt rümpfe deine Nase und mach ein komisches Gesicht... (5 Sekunden)

Nun laß deine Nase wieder locker und stell dir vor, daß dein Gesicht ganz glatt und weich wird.

Nun spanne die Muskeln in deinem Bauch an... (5 Sekunden)

Laß deinen Bauch wieder locker werden und mach ihn ganz weich und leicht...

Nun spanne alle Muskeln in deinen Beinen an. Mach deine Beine ganz steif und hart... (5 Sekunden)

Das machst du gut. Nun kannst du deine Beine wieder locker werden lassen und spüren, wie warm und angenehm sie sich anfühlen, beinahe so, wie wenn sie in den Fußboden hineinsinken.

Nun mach die Zehen an beiden Füßen ganz krumm, als ob du mit ihnen einen kleinen Ball zusammenpressen willst... (5 Sekunden)

Das machst du gut. Nun kannst du die Zehen wieder gerade und locker werden lassen.

Nun denke an deinen Atem. Hole dreimal ganz langsam und tief durch die Nase Luft und atme durch den Mund aus. Mach beim Ausatmen ein kleines Geräusch, so daß du hören kannst, wie du ausatmest. Stell dir vor, daß du ganz helle, warme Luft einatmest und daß die Luft, die du ausatmest, ganz dunkel ist von all der Anspannung, die du ausatmest... Atme wieder ganz helle, warme Luft ein und atme dunkle Luft aus, mit all den Spannungen, die vielleicht noch in deinem Körper sind... Und noch einmal...

Das machst du gut. Jetzt kannst du vielleicht den Unterschied spüren zwischen Anspannung und Lockerheit.

Zum Schluß kannst du dir vorstellen, daß ich mit einer ganz weichen Bürste deinen ganzen Körper sanft abbürste... und mit einem wunderschönen Zauberpinsel streiche ich dir über deine Stirn und über dein Gesicht, so daß du dich überall ganz locker und wach fühlen kannst... (5 Sekunden)

Öffne nun deine Augen, reck und streck dich etwas und komme mit deiner Aufmerksamkeit wieder hierher zurück.

Wir werden diese Übung später noch ein paarmal wiederholen, und jedesmal kannst du dich schneller und tiefer entspannen. ■

2. Schnelle Entspannung

(Alle Altersstufen; 2 Minuten)

Ziele: Dies ist eine Kurzversion der vorangehenden Übung, die Sie benutzen können, wenn Ihre Teilnehmer mit der ausführlichen Version vertraut sind. Bei dieser Version ist es nicht nötig, daß die Teilnehmer liegen. Sie kann auch im Sitzen oder Stehen praktiziert werden. „Schnelle Entspannung“ eignet sich hervorragend zur Streßprävention vor allen Aktivitäten, die für die Gruppenmitglieder schwierig oder anstrengend sind.

Anleitung: Schließ deine Augen und hole einmal Luft... nicht besonders viel, nur ganz normal einatmen. Halte nun den Atem an und mach jeden Muskel in deinem Körper ganz hart. Bleib einen Augenblick ganz angespannt... und nun laß locker und atme aus...

Hole wieder etwas Luft... Halte den Atem an und spanne alle Muskeln deines Körpers kräftig an... Dann laß locker und sage im stillen zu dir selbst: „Entspanne dich.“ Vielleicht willst du auch etwas anderes zu dir sagen, z. B.: „Sei ganz ruhig, laß locker...“ Laß deinen ganzen Körper leicht und locker bleiben, wenn du dir selbst sagst, daß du dich entspannen möchtest.

Das hast du gut gemacht. Nun hole einmal richtig tief Luft. Diesmal muß du deinen Körper nicht anspannen... Halte einfach die Luft einen Augenblick an... Und nun atme kräftig aus. Und beim Ausatmen kannst du wieder leise zu dir selbst sagen: „Entspanne dich...“

Und immer, wenn du dich entspannen möchtest, kannst du dies tun: Hole einfach tief Luft, halte den Atem ein paar Sekunden an, und wenn du dann ausatmest, sagst du im stillen: „Entspanne dich...“ Dann kannst du merken, wie alle Muskeln deines Körper weich und locker werden. Du kannst das immer und überall tun und niemand kann bemerken, daß du dich gründlich entspannst.

Jetzt mach das noch ein paarmal, tief Luft holen, den Atem anhalten und dann ausatmen, während du dir selbst sagst: „Entspanne dich...“ (30 Sekunden)

Nun kannst du die Augen wieder öffnen und wach und erfrischt an die Arbeit gehen. ■

3. Leicht wie ein Vogel

(Ab 14 Jahren; 10 Minuten)

Ziele: Dies ist eine sehr intensive Phantasiereise, die die Teilnehmer entspannt und in eine optimistische Stimmung bringt.

Diese Phantasiereise eignet sich hervorragend für alle Gelegenheiten, bei denen die Teilnehmer vor neuen Herausforderungen stehen, zur Vorbereitung auf Aufgaben, die neues Denken, Mut und eine neue innere Einstellung erfordern.

Anleitung: Nun kannst du es dir ganz bequem machen auf deinem Stuhl und die Augen schließen.

Stell dir vor, daß sich deine Lieblingswolke neben dir auf dem Boden legt, so daß du auf diese Wolke klettern kannst, um auf eine wunderschöne Phantasie-reise zu gehen.

Spüre, wie weich und flauschig die Wolke ist, während sie dich sanft einhüllt und emporhebt, so daß du langsam anfängst zu schweben, hoch hinauf in den Himmel. Du reitest auf der Wolke, von ihr geschützt, ganz bequem und ganz sicher.

Während die Wolke ganz leicht über den Himmel zieht, kommt ein neugieriger Vogel angefliegen und landet neben dir auf der Wolke. Er schaut dich fragend an, den Kopf etwas schräg, als ob er sagen wollte: „Komm, laß uns Kriegen spielen.“ Dann breitet der kleine Vogel die Flügel aus und schwingt sich wieder in die Luft. Er umkreist deine Wolke, läßt sich im warmen Aufwind treiben und segelt auf einer sanften Brise ganz frei und leicht.

Deine Wolke scheint dem Vogel zu folgen, und du bist neugierig, wohin er dich führen wird. Unter dir kannst du die Wipfel der Bäume sehen. Und obgleich du so hoch auf deiner Wolke sitzt, kannst du jeden Zweig und jedes Blatt ganz genau erkennen.

Die grünen und gelben Getreidefelder wogen im Wind, und du kannst das silberne Band eines Flusses entdecken, der sich durch ein kleines Tal schlängelt.

In der Ferne siehst du einen Regenbogen in leuchtenden Farben hoch über den Himmel gespannt. Der Vogel scheint den Regenbogen auch gesehen zu haben, denn er fliegt auf ihn zu. Als du näher an den Regenbogen herankommst, staunst du über die prächtigen Farben, die viel tiefer leuchten als alle Farben, die du je gesehen hast. Der Vogel fliegt dir voran in ein ganz zartes Rosa, das dich an den perlmuttfarbenen Morgenhimmel erinnert, bevor die Sonne aufgeht. Du hast das Empfinden, daß du ganz wach wirst und alles mit neuen