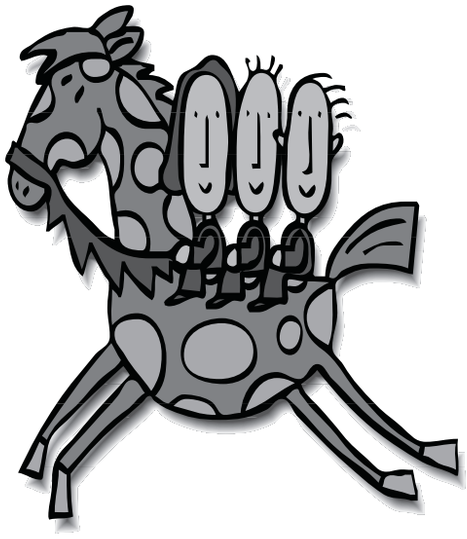
Teamfähig werden 2

Spiele und Improvisationen

Klaus W. Vopel

iskopress



3. Auflage 2008
ISBN 978-3-89403-091-9

Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlaggestaltung:
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck: Hans Kock, Bielefeld

Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über http://dnb.ddb.de abrufbar.

Inhalt

Einleitung 9
Literatur 21
Kapitel 1: Energie mobilisieren 23
Team-Aerobic 24
Stop and Go 25
Bums 26
Noli me tangere 27
Zeitlupe 28
Geh mir aus dem Weg 29
Kopf oder Keule 30
Zusammenwachsen 31
Fuß an Fuß 32
Imaginäre Requisiten 33
Chinesischer Elchtest 34
Der rote Knopf 35
Catch a Falling Star 36
Treibjagd 37
Fünf Sekunden und fünf Spieler 38
Jan-Kem-Po 39
Übertreibung 40
Die Mauer 41
Die Uhr 42
Sibirisches Duell 43
Noblesse oblige 44
Lockruf des Geldes 45
Triangel mit Verfolger 46
Quickstep 47
Rauchende Colts 48

Kapitel 2: Phantasie entwickeln 49
Wie gehst du? 50
Rotierende Führung 51
Kreative Transformation 52
Kritzelbilder à la Winnicott 53
Metaphorische Porträts 54
Überraschende Assoziationen 55
Improvisationskette 56

Was tust du da? 57
Zauberzeitung 58
Knetologie 59
Das Alibi 60
Durch die Blume sprechen 61
Ein Kurzfilm 62
Miniaturdenkmal 63
Bayrische Maschine, preußische Maschine 64
Emotionale Maschine 65
Pressefoto 66
Lebende Bilder 67
Eine Geschichte gemeinsam erzählen 68
Kreatives Marketing 70
Das Wesen der Gruppe 72

Kapitel 3: Kooperation 73
Choreografie der Wörter 74
Spiegel und Anti-Spiegel 75
Der dreifache Experte 76
Wie geht es dir? Danke, gut. 77
Sieben Voraussetzungen für Kooperation 79
Grundsätze für gute Kommunikation 80
„Rollenspiel“ 83
Rotierendes Quadrat 84
Mondball 86
Fusionsfieber 87
Karawane 88
Transportproblem 90
Die Schlange 91
Hochgeschwindigkeit 92
Ein neues Patent 94
Wolkenkratzer 96
Der gordische Knoten 98
Gebremster Fall 99
Spiegelungen 100
Fünf Quadrate 102

Kapitel 4: Intuition kultivieren 105
Kollektive Führung 106
Seelenverwandtschaft 107
Mann oder Frau 108
Ein Herz und eine Seele 109
Drei Aktionen in drei Minuten 110
Bilder, die erschüttern 111
Zauberei 112
Sieben oder elf 113
Comeback 114
Für einen anderen antworten 115
Wer bin ich? 116
Das Alphabet 117
Blinde Kanone 118
Hänsel und Gretel 119

Kapitel 5: Probleme kreativ lösen 121
Nachdenklich werden 122
Geburtstage 123
Stau 124
Blind kooperieren 126
Die Pyramide 128
Einen Knoten machen 129
Giovannis Geheimnis 130
Was Maxi mag 133
Wer war’s? 134
Der schiffbrüchige Seemann 137
Eine Unze Schlamm 138
Bolero 140
Die Olive 141
Skulptur aus fünf Münzen 144
Schneckentempo 145
Es waren zwei Königskinder 146
Die siebte Rose 148
Regel für Gewinner 149
Eine kluge Frau 150
Labyrinth 152
Eine neue Symbolsprache 154
Ein linguistisches Problem 156

Kapitel 6: Helfen und sich helfen lassen 157
Der Schlussstein 158
Klopfmassage 159
Sich tragen lassen 160
Yin und Yang 161
Fallen 162
Weidezaun 163
Dracula 164
Massagekette 165
Der Fels 165
Das schwarze Loch 166
Kunststück 167
Schwerelos 168
Eine dynamische Metapher 169
Der Archipel 170
Zwerge und Elfen 172
Sitzen wie im Paradies 174

Einleitung

Teamfähigkeit gehört wohl zu den wichtigsten Eigenschaften, die wir heute benötigen. Verwandte Qualitäten sind Vertrauen, Hilfsbereitschaft, soziale Sensibilität, kulturelle Kompetenz, Toleranz und Selbstachtung. Sie alle brauchen wir, wenn wir auf der Basis von gegenseitigem Respekt Beziehungen aufbauen, kommunizieren und zusammenarbeiten wollen. Wie können wir das erreichen? Die größte Schwierigkeit für prosoziales Verhalten ergibt sich daraus, dass unsere Kultur tief vom Gedanken der Konkurrenz und des Wettbewerbs durchdrungen ist. Im Wirtschaftsleben gilt Wettbewerb zwischen den Unternehmen als Motor des Fortschritts und als Gewähr für das Überleben. Schule und Universität benutzen in hohem Maße Elemente des Wettbewerbs, um die Lernenden zu motivieren. Viele Freizeitaktivitäten sind wettbewerbsorientiert. Vom Tennisspiel bis zur Skatrunde geht es darum, wer gewinnt. Und auch der Zuschauersport bezieht seine Faszination aus dem Drama um Sieg oder Niederlage. Da der Wettbewerb ein überall anzutreffendes Leitmotiv ist, prägt Rivalität leider auch unseren privaten Lebensbereich: Männer und Frauen wetteifern darum, wer mehr Geld verdient, wer erfolgreicher im Berufsleben ist; Eltern vergleichen ihre Kinder und benutzen diese Vergleiche, um das Verhalten ihrer Sprösslinge zu beeinflussen; und viele Familienmitglieder machen sich Sorgen, ob sie auch genug geliebt werden. Dabei wissen wir alle, dass wir für unsere Beteiligung am Wettbewerb einen hohen Preis zahlen. Wer konkurriert, muss damit rechnen, dass nur sehr wenige siegen und dass sehr viel mehr Menschen zu den Verlierern gehören. Wer rivalisiert, riskiert, dass er scheitert, und das erzeugt Unsicherheit und Angst. Nicht nur die Verlierer, auch die Gewinner entwickeln Aggressionen, die ihre Beziehungen belasten. Wettbewerb isoliert psychologisch und bedroht unsere existenzielle Sicherheit, die wir nur dadurch gewinnen können, dass wir uns zugehörig fühlen, dass wir Vertrauen haben, dass wir bereit sind, zu helfen und Hilfe entgegenzunehmen.

In den letzten Jahren ist der Gedanke der Kooperation besonders im Bereich der Wirtschaft zu neuen Ehren gekommen. Die „kleinen“ Firmen im Neuen Markt können nur entstehen, weil hier in Teams gearbeitet wird, deren Mitglieder schwierige Aufgaben gemeinsam anpacken. Aber auch die großen, etablierten Organisationen haben zunehmend den Wert von Teamarbeit schätzen gelernt, und zwar auf allen Ebenen, vom Vorstand bis zur Produktion. Im Bildungssystem, im Gesundheitswesen und im Non-Profit-Bereich wird der Wert von Teamarbeit ebenfalls zunehmend geschätzt. Kooperation wird auch in der Politik immer bedeutungsvoller. Der Zusammenschluss der westeuropäischen Staaten zur Europäischen Union ist vielleicht der mutigste Schritt, jahrhundertelange Rivalität durch Kooperation zu ersetzen.
So haben wir heute also zwei Trends, die sich im Kern widersprechen: die Wettbewerbsorientierung der Kultur, die sehr alt ist, und die Kooperationsidee, die eben-

falls uralte Wurzeln hat. Und immer mehr Menschen wünschen sich mehr Kooperation und weniger Konkurrenz.
Die beiden Bände „Teamfähig werden“ sollen helfen, praktisches Kooperationsverhalten einzuüben und wenn möglich auch die Wettbewerbsstrukturen in unseren Institutionen und Organisationen durch Kooperationsstrukturen zu ersetzen. Sie enthalten Spiele und Experimente, die Gelegenheit geben, mit anderen zusammenzuarbeiten, ein positives Selbstbild zu entwickeln, Andersartigkeit schätzen zu lernen, Vertrauen zu bilden und komplizierte Aufgaben gemeinsam mit anderen zu lösen. Es geht dabei nie darum herauszufinden, wer der Tüchtigste ist. Vielmehr soll erfahren werden, dass es Spaß bringt, sich auf andere zu verlassen, dass es befriedigend ist, die Leistung im Team zu verbessern, dass es Vergnügen macht, die eigene Intuition und Phantasie gemeinsam mit anderen zu entfalten.
Als GruppenleiterIn können Sie die Aktivitäten dieser beiden Bände in vielen Arbeitszusammenhängen benutzen: in Schule und Universität, in Jugendgruppen, in Wirtschaftsunternehmen, in Teamtrainings, in Seminaren zur multikulturellen Verständigung, in Kirchengemeinden und bei Freizeiten. Sie werden feststellen, dass diese Spiele das Interesse der Teilnehmer füreinander wecken und gleichzeitig ihr Selbstvertrauen stärken. Die Gruppenmitglieder werden ein höheres Maß an Wertschätzung füreinander entwickeln. Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass wir zwar nicht alle Menschen lieben, mit denen wir kooperieren, dass wir aber die meisten schätzen. Unseren Konkurrenten gegenüber haben wir dagegen ambivalente Gefühle, und im Kern fürchten wir sie. Und das ist keine sehr angenehme Beziehung.

1. Die Sucht zu siegen – Es gibt drei Möglichkeiten, wie wir unsere Ziele erreichen können: Wir können konkurrieren, was bedeutet, dass wir gegen andere arbeiten; wir können kooperieren, was bedeutet, dass wir mit anderen zusammenarbeiten; wir können unabhängig vorgehen, und das bedeutet, dass wir uns bei unseren Aktivitäten nicht um andere kümmern. In diesem Abschnitt möchte ich über die Probleme sprechen, die sich aus dem Konkurrenz-Ideal ergeben.
Die Advokaten des Konkurrenzgedankens benutzen vier zentrale Mythen, um für ihre Idee zu werben:

Mythos Nr. 1: Konkurrenz ist eine nicht vermeidbare Tatsache des Lebens und Teil der menschlichen Natur.

Mythos Nr. 2: Wettbewerb motiviert uns, unser Bestes zu geben. Wir wären nicht produktiv, wenn wir nicht konkurrierten.

Mythos Nr. 3: Wettbewerb macht Spaß. Die schönsten Spiele sind wettbewerbsorientiert.

Mythos Nr. 4: Wettbewerb stärkt unseren Charakter und gibt uns Selbstvertrauen.

Ich möchte im Folgenden diese vier Mythen kommentieren. Auf die erste Behauptung, dass Wettbewerb ein Grundzug der menschlichen Natur sei, gibt es zwei grundlegende Antworten: 1. Kooperation ist genauso typisch für das menschliche Leben wie Wettbewerb; 2. Wettbewerb wird gelernt und nicht vererbt. Die Erziehungspsychologen David und Roger Johnson machen uns darauf aufmerksam, dass wir im Allgemeinen die Rolle der Kooperation im Alltag unterschätzen, weil kooperative Handlungen weniger spektakulär sind als Wettbewerbssituationen; und der Psychologe Ashley Montagu weist darauf hin, dass ohne Kooperation keine Gesellschaft überleben kann und dass der Mensch die vielen Stufen der Evolution nur überlebt hat, weil Männer wie Frauen immer auch zur Zusammenarbeit bereit waren. Zusammenarbeit ist z. B. notwendig, um eine so komplizierte Aufgabe wie das Aufziehen von Kindern zu bewältigen.
Und wie steht es mit der Evolution? Häufig glauben wir, dass hier ein Existenzkampf tobte, der zur natürlichen Selektion führte und dass sich die stärkeren Lebewesen durchsetzten. Bei dieser Betrachtungsweise wird die kulturell bedingte Konkurrenz auf die Natur projiziert, sodass man sagen kann, hier liegt typisch „anthropomorphes“ Denken vor. Schon der Russe Peter Kropotkin hat um die Jahrhundertwende in seinem berühmten Buch „Wechselseitige Hilfe“ detailliert beschrieben, wo überall Kooperation unter Tieren stattfindet. Er hat darauf hingewiesen, dass der Ersatz von Wettbewerb durch wechselseitige Unterstützung das Überleben der Arten gefördert hat. Der Biologe Stephen Jay Gould belegt überzeugend, dass es in der Evolution überhaupt nichts gibt, was Wettbewerb strukturell erforderlich machen würde.
Besonders interessant ist die Einsicht der Sozialpsychologen, dass unsere Wettbewerbshaltung tatsächlich gelernt wird. Das bedeutet glücklicherweise, dass diese Tendenz auch „verlernt“ werden kann. Der Vater der modernen Wettbewerbsforschung in der Sozialpsychologie, Morton Deutsch, hat 1973 darauf hingewiesen, dass es unvernünftig sei anzunehmen, der Mensch habe eine angeborene Tendenz, siegen zu wollen. Der Wille zu siegen, z. B. im Sport, wird durch die Familie und die Umgebung gelehrt. Im selben Sinne hat sich der Soziologe David Riesman geäußert: Wir werden systematisch so sozialisiert und erzogen, dass wir rivalisieren und konkurrieren. Seit es das öffentliche Erziehungswesen gibt, haben die Pädagogen die tüchtigen Schüler ausgezeichnet und die nach ihren Maßstäben weniger erfolgreichen an den Pranger gestellt. Das führt dazu, dass schon kleine Kinder in der Schule sich wünschen, der Nachbar möge die falsche Antwort geben, damit sie selbst die Chance haben, dem Lehrer zu zeigen, wie klug sie sind. Auch im Sportunterricht ging es lange Zeit vorwiegend um messbaren Vorsprung. Wer springt am weitesten? Wer schafft die 100 m-Distanz in der kürzesten Zeit?
Wir lernen sehr früh zu konkurrieren, nicht nur durch direkte Indoktrination, sondern auch durch Beobachtung und Miterleben: Wenn der Vater mit einem Konkurrenten um einen begehrten Posten rivalisiert, wenn das Basketballteam in der Schule einen Preis bekommt, wenn wir im Fernsehen einem Fußballspiel zuschauen.

Kapitel 1

ENERGIE MOBILISIEREN

Team-Aerobic

8 Minuten

ist anregend für Atmung und Kreislauf; darüber hinaus bewirkt diese Übung, dass jeder Teilnehmer sich intensiv auf die gesamte Gruppe einstellt. Jeder muss sich im Raum orientieren und die Position der Mitspieler deutlich wahrnehmen, um eine Serie kleiner Kooperationsaufgaben zu lösen.
Bitte stellen Sie Stühle und Tische zur Seite, sodass genügend freier Raum entsteht.

1. Die Spieler gehen mit schnellen Schritten durch den Raum – aber sie sollen nicht laufen. Jeder versucht so zu gehen, dass er ungefähr den gleichen Abstand zu den Mitspielern in seiner unmittelbaren Nähe hat. Die ganze Gruppe achtet darauf, dass sie den zur Verfügung stehenden Raum gleichmäßig ausfüllt. Es sollen möglichst keine größeren Lücken entstehen.

2. Von Zeit zu Zeit ruft der Leiter: „Stopp!“ In diesem Augenblick bleiben alle wie angewurzelt stehen. Dann soll der ganze Raum gleichmäßig von den Spielern besetzt sein.

3. Ab und zu fordert der Gruppenleiter die Spieler auf: „Benutzt den ganzen Raum… Geht in die Lücken… Bleibt in Bewegung…“

4. Nach drei Minuten fordert der Gruppenleiter die Spieler auf, möglichst schnell Kleingruppen in verschiedenen Größen zu bilden. Das Kommando lautet nun nicht mehr bloß: „Stopp!“, sondern: „Stopp drei!“ Das bedeutet, dass sich die ganze Gruppe in Windeseile in Trios aufteilt, die wiederum dafür sorgen, dass der gesamte Raum gleichmäßig von den Trios genutzt wird. Wechseln Sie zwischen kleineren und größeren Subgruppen: drei, fünf, zwei, acht, vier etc.

5. Nach drei Minuten leiten Sie den letzten Abschnitt der Übung ein. Die Teilnehmer gehen wie bisher schnell durch den Raum und bilden dann verschiedene geometrische Figuren. Die Kommandos lauten dann: „Stopp! Vier Kreise… Stopp! Drei Quadrate… Stopp! Fünf Dreiecke…“ etc. Auch hier achten die Teilnehmer darauf, dass ihre Formationen den Raum gleichmäßig ausnutzen.

Stop and Go

5 Minuten

Hier wird die Energie der Spieler auf eine interessante Weise geweckt. Die Direktiven für das Spiel kommen von den Teilnehmern selbst.

Bitte stellen Sie Stühle und Tische zur Seite, sodass genügend freier Raum entsteht.

1. Die Gruppe geht im Raum herum. Jeder wählt ein Tempo, das ihm im Augenblick zusagt. Alle versuchen, den zur Verfügung stehenden Raum möglichst gleichmäßig zu füllen. (Diese Aufforderung ist wichtig. Sie verhindert, dass die Teilnehmer im Kreis herumtrotten und auf diese Weise nicht richtig wach werden.) Alle gehen kreuz und quer durch den Raum, bis irgendjemand „Stopp!“ ruft. In diesem Augenblick bleibt jeder bewegungslos stehen, wo er gerade ist.

2. Das Spiel geht erst weiter, wenn ein anderer Teilnehmer „Weiter!“ ruft. Dann kann sich jeder wieder in Bewegung setzen, in seinem ganz individuellen Tempo, und darauf achten, dass keine leeren Stellen im Raum entstehen. So geht es weiter, bis der nächste Spieler „Stopp!“ ruft. Jeder kann jederzeit eines dieser beiden Kommandos benutzen, und die Gruppe findet selbst den passenden Rhythmus für Bewegung und Pause.

Bums

10 Minuten

Bei diesem witzigen Spiel kooperieren die Teilnehmer in Trios. Die ungewöhnliche Aktion sorgt dafür, dass alle hellwach werden, und die damit verbundene Komik führt zu viel Gelächter.
Bitte stellen Sie Stühle und Tische zur Seite, sodass genügend freier Raum entsteht. Für jedes Trio brauchen Sie ein Handtuch, das in der Mitte einen Knoten hat. Das so präparierte Handtuch lässt sich sehr schön sanft werfen und auch ohne Zuhilfenahme der Hände fangen. Außerdem brauchen Sie einen leeren, sauberen Papierkorb, der am besten in der Mitte des Spielfeldes aufgestellt wird. Dieses Spiel können Sie draußen oder, wenn der Gruppenraum groß genug ist, drinnen spielen.

1. Die Gruppe teilt sich in Trios auf. Zwei Spieler agieren als Fänger. Sie stehen ca. drei bis fünf Meter vom Werfer entfernt, der ihnen das zusammengeknotete Handtuch sanft zuwirft. Die Herausforderung besteht darin, dass die Fänger das Handtuch fangen sollen, ohne dabei Hände und Arme zu benutzen.

2. Wenn sie das Handtuch gefangen haben, müssen sie es zehn Meter weit zu dem Papierkorb transportieren und es dort hineinfallen lassen. (Auch hierbei dürfen die Hände nicht benutzt werden.)

3. Wenn die Fänger das Handtuch unterwegs verlieren, müssen sie zurückgehen und wieder von vorn beginnen.

4. Wenn das Handtuch erfolgreich im Papierkorb deponiert wurde, laufen die drei Spieler des Trios wieder zurück und wechseln die Rollen. Einer der beiden Fänger wird jetzt der Werfer usw.

5. Das Trio, das das Handtuch drei Mal im Papierkorb deponieren konnte, hat es geschafft und feiert seinen Erfolg durch ein lautes: „Hipp… Hipp… Hurra…!“, oder was immer dem Trio einfällt. Lassen Sie so lange weiterspielen, bis es zwei weiteren Trios gelungen ist, das Handtuch drei Mal erfolgreich zum Papierkorb zu befördern und stoppen Sie dann das Spiel. Sie können davon ausgehen, dass nun alle ihren Spaß gehabt haben. Die Spieler sind miteinander warm geworden und bereit, sich ernsteren Herausforderungen zu stellen.

Noli me tangere

15 Minuten

Für dieses Spiel brauchen Sie genügend Platz. Am besten eignet sich eine Wiese, aber sie können auch eine Turnhalle oder einen Gymnastikraum benutzen. Spielen Sie „Noli me tangere“ nur mit einer Gruppe, die Sie gut kennen, mit Teilnehmern, die über genügend Selbstdisziplin verfügen und die bewiesen haben, dass sie sportliches Verhalten mit Rücksicht auf die Mitspieler verbinden können. Stoppen Sie die Aktion sofort, wenn Sie bemerken, dass die Teilnehmer sich nicht an die Spielregeln halten, denn wir wollen nicht, dass es zu blauen Flecken oder Verletzungen kommt.

1. Die Teilnehmer kommen in Paaren zusammen und stellen sich im Abstand von fünfzehn Metern einander gegenüber hin. Jeder Spieler hält die Hände in Brusthöhe vor sich, die Handflächen nach vorn gewendet. Dann laufen sie aufeinander zu. Der Lauf mündet in einem Sprung. Die Herausforderung besteht darin, so dicht wie möglich beieinander zu landen, ohne jedoch den Partner zu berühren.

2. Lassen Sie die Teilnehmer in der ersten Runde in Zeitlupe aufeinander zugehen.

3. Lassen Sie die Teilnehmer in der zweiten Runde aufeinander zujoggen.

4. In der dritten Runde verabreden die Teilnehmer, in welchem Tempo sie aufeinander zulaufen wollen.

5. Wenn die Teilnehmer diese Herausforderung geschafft haben, können Trios zusammenarbeiten, die sternförmig aufeinander zulaufen. Auch hier beginnt die erste Runde im Zeitlupentempo, dann folgt langsames Joggen und schließlich eine Runde mit selbst gewähltem Tempo.

6. Wenn sich zeigt, dass Ihre Teilnehmer geschickte Springer sind und Spaß an dieser Aktivität haben, dann kann das Übungsteam noch einmal vergrößert werden, sodass nun Quartette den gemeinsamen Sprung wagen. Natürlich wieder mit allmählicher Steigerung der Geschwindigkeit.