

gruppen integration

nonverbale

methoden für jugendliche
und junge erwachsene

klaus w. vopel

iskopress



Klaus W. Vopel: Gruppenintegration
ISBN 978-3-89403-146-6
1. Aufl. 2017
Copyright © iskopress, Salzhausen
Internet: www.iskopress.de

Covergestaltung: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Strauss GmbH, Mörlenbach

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

Vorwort	9
Einleitung	11
Kapitel 1: Kontakt	21
Die Inseln	22
Lebendige Kamera	24
Ansteckung	25
Eins, zwei, drei	26
Biometrie	27
Adlerauge	28
Stumme Signale	29
Bälle oder Ballons	30
Rubbel-Runde	31
Schuhladen	32
Ein Quantum Nähe	33
Tempo	34
Friedliche Absichten	35
Warmlaufen und erden	36
Hände	37
Mann oder Frau	38
Körpersprache	39
Ein sicherer Platz	40
Monsun	41
Oktopus	42
Kapitel 2: Team Spirit	43
Ambulanz	44
Die Plattform	45
Wo bist du?	46
Crescendo	47
Einen Leiter wählen	48
Team Spirit	49
Einen Kreis bilden	50
Lass sehen!	51
Spieglein, Spieglein an der Wand	52
Virtuelles Tauziehen	53

Unterhaltung ohne Worte	54
Sprechende Hände	55
Ja und Nein	56
Hotspot	57
Knoten	58
Kollektive Bewegung	59
Der schwere Stein	60
Kapitel 3: Aktivieren	61
Ja!!!	62
Die Balance halten	64
Impulskontrolle	65
Geschwindigkeit ist keine Hexerei	66
Abzählen	68
Jan-kem-po	69
Dranbleiben	70
Mitfühlende Konkurrenz	71
Lohn der Angst	72
Catch a Falling Star	73
Protest	74
Ein Raum voller Schlangen	75
Energiekreis	76
Take That	77
Ausschütteln	78
Kampf um den Luftballon	79
Ungeheuer	80
Die verhexte Hexe	81
Die Faust	82
Geteilte Stärke	83
Kooperatives Tauziehen	84
Fangen ohne Hände	85
Kapitel 4: Spaß!	87
Singen verbindet	88
Körpersprache	89
Pinocchios Nase	90
Blinde Geometrie	91
Alles beginnt mit Phantasie	92

Miau, miau	93
Short Cuts	94
Heißer Stuhl	95
Wörter finden	96
Mit weit geschlossenen Augen	97
Kannst du das auch?	98
Der Clown von Odessa	99
Yahoo	100
Miss Wumbaba	101
Panik	102
Kunststück	103
Traumtänzer	104
Selbstporträt	105
Good Vibrations	106
Kollektive Phantasie	107
Freie Bewegung zur Musik	108
Kreuz und Kreis	109
Hypnose nach Don Juan	110
Der Thron	111
Der Bär von Poitiers	112
Aura	113
Funny Face	114
Lachen Verboten	115
Kapitel 5: Vertrauen	117
Finde dieselben Hände	118
Die Blinden führen	119
Rock'n Roll	120
Rücksicht	121
Kann ich dir vertrauen?	122
Geborgenheit in der Gruppe	123
Vertrauen wächst langsam	124
Geborgen sein	125
Wiegenlied	126
Tänzer	127
Sinnliche Kooperation	128
Balance	129
Karawane der Schönheit	130

Kapitel 6: Kindness	131
Begrüßung	132
Warme Hände	133
Gefühlsmaschine	134
Umarmung	135
Schultermassage	136
Bewegt werden	137
In die Hand schreiben	138
Transkulturelles Ritual	139
Der Chor	140
Friedlich	141
Selbstmassage	142
Fingerspitzenmassage	143
Die Stirn glätten	144
Den Rücken kratzen	145
Handmassage	146
Eltern	147
Den Kopf heben	148
Make my day	149
Heilende Energie	150
Besser geht's nicht	151
Die Schaukel	152
Geschenke	153
Ohrläppchen	154
Flow	155
Ah! Aha!	156
Positive Konfrontation	157
Danke!	158
Bewegungsmeditation	159

Vorwort

Woran erkennt man eine gut funktionierende Gruppe? – Die Körpersprache der TeilnehmerInnen verrät, dass sie engagiert dabei sind, auch wenn sie selbst gerade nicht im Fokus stehen. Die TeilnehmerInnen zeigen durch ihre Beiträge, dass sie bereit sind, einander zuzuhören, dass sie die Vorschläge und Ideen der anderen respektieren, indem sie z.B. daran anknüpfen. Sie sind kreativ bei der Lösung von Problemen, sie ergreifen die Initiative, um die Arbeit und den Gruppenprozess voranzubringen. Und auf der sozialen Ebene entwickelt eine solche lebendige Gruppe ein freundliches Klima von Hilfsbereitschaft, gegenseitiger Anerkennung und Kooperation. Natürlich gibt es auch in «guten» Gruppen Meinungsverschiedenheiten und Konflikte. Diese führen jedoch weder zur Spaltung der Gruppe, noch wird ein Sündenbock gesucht. Stattdessen zeigen die TeilnehmerInnen, dass ihnen die Arbeit in der Gruppe Spaß macht, dass sie von der gemeinsamen Arbeit profitieren und sich darum nach Kräften beteiligen und initiativ werden. Eine solche Gruppe zeigt ihre Dynamik auch durch ihr Bewegungsbedürfnis. Die TeilnehmerInnen werden sich immer wieder Gelegenheiten wünschen, sich körperlich zu betätigen und zu bewegen. Alle versuchen, die Balance zu finden zwischen Kopf, Herz und Hand.

Dieses Buch ist eine Sammlung von nonverbalen Spielen, die ich in meinen Workshops und Trainings häufig benutzt habe. Einige dieser Spiele habe ich selbst entwickelt bzw. weiterentwickelt, andere stammen von kreativen KollegInnen oder aus dem großen Schatz der Gesellschaftsspiele. Auch wenn das Konkurrenzmotiv beim Spielen nicht im Vordergrund stehen sollte, ist Wettbewerb immer ein Gruppenmotivator. Dabei schätzen wir in erster Linie den spielerischen Wettbewerb nach der Devise: In dieser Runde gewinne ich, in der nächsten Runde gewinnst vielleicht du. Die Gewinner leiten aus ihrem Sieg keinen Anspruch auf Überlegenheit ab.

Ich habe diese Spiele zusammengestellt und versucht, sie verbatim so zu präsentieren, dass Sie als GruppenleiterIn gut damit zurechtkommen. Ich möchte damit einen Beitrag leisten zu einer europäischen Kultur der Kooperation und Kreativität.

Besonders wichtig ist mir der Einfluss einer solchen Spielkultur auf das soziale Klima einer Gruppe. Ich möchte erreichen, dass sich mög-

lichst alle Mitglieder sicher, respektiert und willkommen fühlen. In unseren Gruppen kommen Menschen aus ganz verschiedenen Milieus zusammen, die im Leben unterschiedlich viel Glück gehabt haben. Einige von ihnen sind selbstsicher und können ihre Talente spontan einsetzen, andere fühlen sich eher unsicher, haben bisher nicht auf der Sonnenseite des Lebens gestanden oder neigen zu Depressionen. Die Spiele dieses Bandes können dafür sorgen, dass in Ihrer Gruppe ein Ausgleich zwischen begünstigten und weniger glücklichen Teilnehmern stattfindet. Das wird durch die positive Energie des Spiels möglich gemacht. Denn das Spiel – und so auch die hier versammelten nonverbalen Aktivitäten – fördert nicht nur Neugier, Kreativität und Improvisationslust, sondern auch Hilfsbereitschaft, Zugehörigkeitsgefühl und soziale Sicherheit. Das ist besonders wichtig in einer Zeit, in der rasche Veränderungen die soziale Stabilität bedrohen.

Einleitung

In diesem Buch finden pädagogisch bzw. therapeutisch arbeitende GruppenleiterInnen ein breites Spektrum an integrativen, nonverbalen Spielen. Integrative Spiele haben eine wichtige Funktion. Sie sorgen im Sinne der klassischen Gruppendynamik für Gruppenkohäsion. Eine kohäsive Gruppe hat eine besondere Qualität. Sie bietet den TeilnehmerInnen emotionale Geborgenheit und einen gewissen Schutz. Sie ist für traumatisierte und verletzte Jugendliche ein Ort der Regeneration. Und schließlich: In einer solchen Gruppe kann persönliches Wachstum stattfinden. Persönliche Stärken können sich entwickeln, die soziale Kompetenz wird gefördert, Lebensziele werden ins Auge gefasst.

Wozu dienen nonverbale Spiele?

Nonverbale Spiele haben eine besondere motivierende Energie. Von besonderer Bedeutung ist die Einbeziehung des Körpers. Auf diese Weise wird nicht nur intellektuell gelernt, sondern ganzheitlich mit Körper, Herz und Hand.

- Die nonverbalen Spiele stärken die Lernbereitschaft der Teilnehmer, unabhängig von ihrem Alter:
- Neben dem Spaß und dem Unterhaltungswert der Spiele haben die TeilnehmerInnen Erfolgserlebnisse. Sie lernen oder verfeinern wichtige Skills.
- Die Spieler bekommen Anerkennung von den anderen Gruppenmitgliedern, die ihren Erfolg wohlwollend kommentieren.
- Die nonverbalen Spiele passen zu jeder Altersstufe ab vierzehn.
- Die Spiele sind so konstruiert, dass sie an das vorhandene Wissen und die erworbenen Skills der Teilnehmer anknüpfen.

Fünf Kapitel

Die Spiele sind in fünf Kapitel aufgeteilt, damit Sie die für Ihre Gruppe besonders geeigneten leicht auffinden können. Die Spiele mit einer relativ niedrigen Einstiegsschwelle finden Sie am Anfang der Kapitel, solche mit einem größeren emotionalen Risiko weiter hinten.

Anleitung

Bei allen Spielen wird die Kommunikationsfähigkeit des Gruppenleiters/der Gruppenleiterin herausgefordert. Wichtig ist die emotionale Qualität der Anleitung. Ideal ist, wenn Sie zeigen, dass Sie selbst neugierig sind, wie das jeweilige Spiel in Ihrer Gruppe funktionieren wird bzw. in welcher Weise Ihre TeilnehmerInnen davon profitieren können. Und immer ist es hilfreich, wenn Sie als LeiterIn einen gewissen Enthusiasmus zeigen. Gespielte Begeisterung ist dagegen in keiner Gruppe erfolgreich. Und: Lassen Sie Ihrer Improvisationslust freien Lauf!

Wichtig ist außerdem, dass ein Spiel schnell und eindeutig erklärt wird. Darum haben wir die Instruktionen oft verbatim abgedruckt. Wenn Sie mit den Spielen vertraut sind, werden Sie Ihre eigenen Worte finden, um der Gruppe die Spielregeln zu erklären. Besonders in Gruppen mit großer Diversität ist es hilfreich, die jeweilige Aktion zu demonstrieren.

Technische und psychologische Aspekte

Zu Beginn jedes Spieles finden Sie Hinweise zu den Lernzielen, zur Funktion im Gruppenprozess, zu den psychologischen Risiken und energetischen Auswirkungen. Wo nötig, gibt es Angaben zum Alter und zur Anzahl der TeilnehmerInnen, zur Dauer oder zum benötigten Material. Für die meisten Aspekte gibt es keine Standardrezepte. Wenn Sie sich den Ablauf eines Spiels in Ihrer konkreten Gruppe vorstellen, werden Sie Risiken und Chancen erkennen. Sie werden häufig überrascht sein, wie viel Ihre Gruppe mit einem Spiel anfangen kann. Wenn eine Aktivität sich als unpassend erweisen sollte, brechen Sie es ab. Sie sollten dann immer einen Plan B bereithalten und eine Alternative anbieten können.

Nonverbale Methoden der Gruppenintegration – Hinweise für die Arbeit

Die meisten von Ihnen haben vermutlich bereits selbst an Spielen teilgenommen, die Körper und Geist in gleicher Weise ansprechen und Sie werden sich hoffentlich auch an das Vergnügen und die Inspiration erinnern, die das mit sich bringt. Vieles klingt sehr einfach, es sind jedoch einige wichtige Faktoren zu beachten, wenn aus einem Spiel ein unvergessliches Erlebnis werden soll.

1. Platz

Ist genug Platz für das Spiel vorhanden? In der Regel sollte der Gruppenraum groß genug sein, dass die ganze Gruppe in einem Stuhlkreis sitzen kann. Ob sitzend oder stehend, der Kreis ist eine gute Formation für die Einleitung eines Spiels. Er macht es möglich, dass die Instruktionen von allen verstanden und Demonstrationen von allen gesehen werden.

Wenn die Stühle an den Rand geschoben werden, sollte eine Spielfläche entstehen, die groß genug für alle ist. Wichtig ist, dass es keine Hindernisse oder andere Gefahren auf der Spielfläche gibt. In einem Klassenraum kann man Tische und Stühle an das eine Ende bringen, so dass möglichst viel Platz für die Aktivität zur Verfügung steht.

Einige Spiele sollten idealerweise auf einer Rasenfläche oder in einer Turnhalle gespielt werden. Wenn Sie nach draußen gehen, müssen Sie sich überzeugen, dass keine Glasscherben herumliegen und dass der Boden keine gefährlichen Vertiefungen hat o.Ä.

Außerdem sollten Sie Ihre eigene Position bewusst wählen. Wichtig ist, dass alle Sie gut hören können. Wenn Sie außerhalb des Kreises agieren, sollten Sie Ihren Platz dynamisch verändern, damit alle Teilnehmer das Gefühl haben, einbezogen zu sein.

2. Das Silentiumsignal (Sisi)

Normalerweise sollten Sie in Zimmerlautstärke sprechen. Das ist eine indirekte Aufforderung an Ihre TeilnehmerInnen, leise zu sein, damit sie Sie hören können. Sie sollten möglichst selten sehr laut werden, weil das die Lautstärke in der Gruppe eher erhöht. Es gibt ein sehr nützliches Ritual für alle Situationen, in denen Sie sich die gesammelte Aufmerksamkeit wünschen, das sogenannte Silentiumsignal (Sisi). Erklären Sie der Gruppe: «Wenn ich meinen Arm hebe, dann möchte ich, dass jeder in der Gruppe dasselbe tut. Gemeinsam zeigen wir damit, dass jetzt Schweigen angesagt ist.» So wird Zeit und Energie gespart und alle nötigen Erklärungen finden schnell das Ohr der TeilnehmerInnen.

3. Aussetzen ist okay

Erklären Sie vor Beginn jedes Spiels, dass jedes Gruppenmitglied das Recht hat, einmal auszusetzen und ein Spiel vom Rand aus zu beobachten. Es ist wichtig, dass alle freiwillig und aus eigenem Entschluss teilnehmen und nicht, weil sie sich durch die Gruppensituation dazu gedrängt fühlen.

4. Risikoniveau

Wenn Sie ein Spiel auswählen, dann sollten Sie prüfen, welche Bedürfnisse Ihre Gruppe hat und welche Risiken mit dem Spiel verbunden sind. Es entspricht alter pädagogischer Tradition, mit Aktivitäten zu beginnen, die ein geringes emotionales Risiko mit sich bringen. Viele Spiele lassen das Herz schneller schlagen. Das ist okay, wenn es sich um freudige Erwartung, um Neugier und Tatendrang handelt. Ausschlaggebend ist nicht der Mut der selbstsicheren, sondern die Belastbarkeit der ängstlichen und sensitiven Teilnehmer. In der Regel sind sie diejenigen, die das Tempo indirekt bestimmen.

5. Wozu und Warum?

Wenn Sie ein Spiel vorschlagen, dann sollten Sie zuvor erklären, welches Ziel Sie damit verbinden. Dieses Ziel soll möglichst weit gefasst sein. (Ich möchte euch Gelegenheit geben, euch gegenseitig kennenzulernen.) Vermeiden Sie dagegen, darüber zu spekulieren, was die Teilnehmer bei einem Spiel empfinden oder was sie lernen werden. Das sollte erst bei der Auswertung besprochen werden.

6. Zentral: Die Anleitung

Sagen Sie den TeilnehmerInnen in kurzen und möglichst einfachen Sätzen, was sie tun sollen. Gehen Sie die Anleitung vor der Sitzung für sich durch und passen Sie die Formulierungen Ihrer speziellen Gruppe und der jeweiligen Situation an.

Beobachten Sie die Teilnehmer, während Sie Ihre Instruktionen geben. Fragen Sie ggf. nach, ob Ihre Worte verstanden wurden.

Unterstützen Sie, wenn möglich, Ihre Worte durch Ihre Körpersprache. Bei Paaraktivitäten können Sie zwei TeilnehmerInnen bitten, das Spiel langsam zu demonstrieren, wobei die anderen einen Kreis um die beiden bilden sollten. Erfolg und Spaß bei einem Spiel sind eng daran geknüpft, wie gut die Anweisungen verstanden werden.

7. Längere Instruktionen

Wenn ein Spiel ausführlicher vorgestellt werden muss, dann sollten Sie die Instruktionen in mehrere Schritte aufteilen. Berücksichtigen Sie, dass die Teilnehmer sich nicht ausschließlich auf Ihre Worte konzentrieren werden, sondern darüber hinaus innerlich damit beschäftigt sind, abzuschätzen, mit wem sie sich ggf. zusammentun möchten, mit wel-

chen persönlichen Risiken das Spiel verbunden ist, welche Aussichten sie haben, sich als attraktive Partnerin/als attraktiver Partner zu präsentieren etc.

8. Freundliche und animierende Sprache

Wenn Sie als GruppenleiterIn ein Spiel vorschlagen, müssen Sie die Führung übernehmen. Die meisten TeilnehmerInnen haben eine Aversion gegen Kommandos. Sie möchten respektvoll und freundlich angesprochen werden. Darum ist es gut, wenn Sie Ihre Anweisungen mit einer Mischung aus Animation und Direktheit geben: «Ich lade euch dazu ein, dass ihr...», «Bitte stoppt einen Augenblick...», «Jetzt bitte ich euch...»

9. Teilnahme des Leiters/der Leiterin?

Diese Frage muss unterschiedlich beantwortet werden. An niedrigschwelligeren Spielen können Sie teilnehmen, wenn Sie dazu Lust haben. Ihr Enthusiasmus kann die Gruppe in Schwung bringen. Bei risikoreichen Spielen oder bei Wettbewerben sollten Sie in der Rolle des Moderators und Beobachters bleiben. Sie können dann Ihr Interesse und Ihre innerliche Beteiligung zeigen, indem Sie herumgehen und, falls nötig, Hilfestellung anbieten oder Zustimmung ausdrücken.

10. Stopp im Notfall

Wenn Ihre Anweisungen falsch verstanden wurden oder wenn eine Situation entsteht, in der ein Neubeginn wünschenswert ist, dann geben Sie ein Stopp-Signal. Auch wenn Sie voraussichtlich eher selten in diese Lage kommen werden, sollte dafür ein eigenes, vorher vereinbartes Signal Verwendung finden. Eine kleine Glocke wird von allen gehört und kann daher gut eingesetzt werden.

Ein Stopp kann auch dann nötig sein, wenn Sie bemerken, dass Sie bei Ihren Instruktionen etwas Wichtiges vergessen haben.

11. Prozessbeobachter

Integrative Spiele bieten Ihnen als GruppenleiterIn die Möglichkeit, einzelne TeilnehmerInnen und die Gruppe als Ganzes besser zu verstehen. Sie können in aller Ruhe mitfühlend zuschauen und das Herz der Gruppe schlagen fühlen. Insbesondere sind es folgende Phänomene, die immer wieder beachtet werden müssen:

- Wieweit wird der Wunsch nach Zugehörigkeit und Akzeptanz jedes Einzelnen erfüllt?
- Wer zeigt möglicherweise einen gewissen Hunger nach Zustimmung?
- Wie weit verfügen die Gruppenmitglieder über Kontrolle und Mitbestimmung?
- Wer zeigt Symptome von Passivität und Hilflosigkeit?
- Wie gut sind Selbstvertrauen und Engagement in der Gruppe verteilt?
- Wie entwickelt sich das Vertrauen untereinander und zu Ihnen als GruppenleiterIn?
- Inwieweit zeigt die Gruppe Neugier und Kreativität und wofür interessiert sie sich besonders? Wofür kann sie sich begeistern? Wie steht es um die Spielfreude?

12. Spieldauer

Besondere Geschicklichkeit ist gefordert, was die Spieldauer angeht. Eine Faustregel sagt: Stoppen Sie das Spiel, ehe es seinen Reiz verliert. Das heißt, Sie sollten das Spiel u.U. beenden, auch wenn noch nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Manchmal äußern die Teilnehmer später den Wunsch, dort weiterzumachen, wo sie unterbrochen wurden. Eine solche kleine Frustration hält ihren Appetit auf mehr wach. Darüber hinaus arbeitet die Dynamik eines Spieles im Bewusstsein und im Unbewussten der Teilnehmer weiter.

13. Auswertung

Manche Spiele benötigen keine Auswertung. Diese würde künstlich oder allzu schulmäßig wirken. Komplexere Spiele verlangen dagegen eine Auswertung. Wenn ein einzelner Teilnehmer zeigt, dass er etwas besonders Intensives erlebt hat, ist eine Auswertung ebenfalls angezeigt.

Offene und geschlossene Fragen – Bei der Auswertung können beide Fragetypen gemischt werden. Eine geschlossene Frage begnügt sich mit einer Ja/Nein-Antwort und ist leichter zu beantworten, als eine offene Frage. Beispiel: Hat dir das Spiel gefallen?/Was hat dir an dem Spiel gefallen?

Beispiele für offene Fragen:

- Wie fühlst du dich nach diesem Spiel?
- Was war der Höhepunkt des Spiels für dich?

- Gibt es Parallelen in deinem Leben?
- Hast du etwas Nützliches gelernt?
- Worauf bist du neugierig geworden?
- Auf wen in der Gruppe bist du neugierig geworden?
- Hat dich jemand überrascht?
- Wie könnte man dieses Spiel abändern oder verbessern?

Gefragt sind alle – Wenn Sie sich für eine Auswertung entscheiden, sollten Sie im Normalfall alle einladen, sich zu äußern. Achten Sie darauf, dass Sie mehr als eine Antwort bekommen. Vermeiden Sie es, die Antworten zu beurteilen. Wenn Ihnen eine Antwort zu abstrakt oder zu unklar erscheint, können sie um eine Vertiefung bitten, z.B.: Kannst du mir ein Beispiel geben? Wie würdest du das einem jüngeren Kind erklären? Behandeln Sie alle Antworten respektvoll, auch wenn sie unsicher oder diffus formuliert sind.

Schweigen ist Gold – Manche TeilnehmerInnen brauchen nach einem Spiel Zeit, um ihre Gedanken und Gefühle zu ordnen. Es kann sehr fruchtbar sein, wenn Sie schweigend abwarten, bis sich jemand findet, der etwas zu sagen hat. Das Schweigen der Teilnehmer kann viel bedeuten. Häufig hängt es damit zusammen, wie sicher sich die Einzelnen in der Gruppe fühlen.

Auswertung in der Subgruppe – In größeren Gruppen und in Gruppen mit eher schüchternen Teilnehmern ist es empfehlenswert, kürzere Auswertungen auf Untergruppen zu verlagern. Bewährt und fast immer richtig ist die Auswertung zu zweit, z.B. mit dem Partner der absolvierten Übung, aber auch in Trios oder in Quartetten. Hier stellt sich schnell eine intime Atmosphäre ein und auch schüchterne Teilnehmer sind bereit, spontan über ihre Erlebnisse zu sprechen.

14. Der Moderator – Learning by Doing

Am Ende einer Sitzung sollten Sie sich drei Minuten Zeit nehmen und über deren Verlauf reflektieren. Wenn Sie die Erfahrungen mit einem Gruppenspiel überprüfen wollen, können folgende Fragen hilfreich sein:

- Was klappte gut?
- Verließ das Spiel so, wie ich es erwartet hatte?
- Was würde ich das nächste Mal anders machen?

- Was haben die TeilnehmerInnen gelernt?
- Welche Bedeutung hatte das Spiel für den Gruppenprozess?
- Ist mehr Gemeinschaftsgefühl entstanden?
- Ist das Vertrauen gewachsen?
- Ist die Neugier erwacht?
- Welchen Faktor in der Gruppenentwicklung will ich besonders fördern?

Das geheime Leben der Gruppe

In jeder Gruppe gibt es so etwas wie ein verborgenes Leben der TeilnehmerInnen. Hier wirken ihre geheimen Gefühle und Leidenschaften. Es geht um gegenseitige Anziehung, um Machtkämpfe, um Neid, um Projektionen, um Rivalitäten und Eifersucht. Jeder weiß, dass es diesen geheimnisvollen Bereich gibt und es besteht keine Notwendigkeit, ihn zu beleuchten oder zu analysieren. Es genügt, wenn ab und zu anerkannt wird, dass es diese Sphäre der interpersonellen Beziehungen gibt. Es gibt jedoch verschiedene Formen der Kooperation, mit denen Sie eine Brücke bauen können zu diesem geheimen Leben der Gruppe. Dies sollte ab und zu geschehen, denn das geheime Leben einer Gruppe ist dann besonders intensiv, wenn es in den Gruppensitzungen wenig Offenheit und Ehrlichkeit gibt. Wenn das der Fall ist, gibt es meist auch Probleme beim Lernen und TeilnehmerInnen wie LeiterIn sind insgeheim enttäuscht.

Methoden, die als Brücken zum geheimen Leben der Gruppe dienen können:

1. Eine Möglichkeit bietet das sogenannte Buddy-System. Hier kommen Paare zusammen. Ihr Job ist es, sich gegenseitig zu unterstützen, damit die Lernziele erreicht werden.
2. Kleine Gruppen aus drei bis fünf Mitgliedern erleichtern es, ein Thema oder ein Problem gründlicher zu beleuchten.
3. Das sogenannte Feedback-Komitee hat ebenfalls eine Brückenfunktion. Hier trifft sich der/die GruppenleiterIn mit zwei bis drei Gruppenmitgliedern, um die Entwicklung der Gruppe zu besprechen.
4. Die bekannteste Brückenfunktion hat der sogenannte «Wetterbericht». Hier berichtet jeder Teilnehmer am Ende einer Sitzung ganz knapp, wie seine emotionale «Wetterlage» ist.
5. Sehr interessant ist das Marathon-Format. Hier arbeitet die ganze Gruppe ohne Unterbrechung zwölf bis sechzehn Stunden miteinander.

der. Die dadurch entstehende große Nähe der Teilnehmer sorgt für einen lebhaften Austausch zwischen dem geheimen Leben der Gruppe und dem öffentlichen Gruppenprozess.

Nonverbale Spiele und Wohlbefinden

Im Unterschied zu anderen Lernmethoden integrieren nonverbale Spiele die verschiedenen Sphären von Körper und Geist, Gefühl und Spiritualität, Gemeinschaft und individueller Freiheit. In vielen Lebenssituationen wird der Zusammenhang zwischen diesen Sphären aufgelöst. Dadurch kommt es zu Stress, zu Langeweile, zu Konflikten und Aggressionen. Man kann durchaus sagen, dass der Mensch in jedem Lebensalter das Spiel braucht, um sich wohlfühlen und um gesund zu bleiben. Das Spielen ohne Worte ist eine geniale Erfindung und eine wichtige Basis unserer Kultur. Im Unterschied zu den spezialisierten Methoden des Lernens bringt das nonverbale Spiel den TeilnehmerInnen Vergnügen. Das wird dadurch möglich, dass fundamentale menschliche Stärken wie Selbsterkenntnis, Kontaktfähigkeit, Selbstvertrauen, Expressivität, Selbstwahrnehmung und Spiritualität dabei zum Tragen kommen und gefördert werden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Vergnügen mit den Spielen.

Kapitel 1

Kontakt



Die Inseln

Das Spiel sorgt für Anregung, es weckt den Selbsterhaltungstrieb und mobilisiert Erinnerungen an Situationen der Einsamkeit. Gleichzeitig eröffnet es die Möglichkeit, einander zu helfen und die Gruppe als Gemeinschaft zu erleben. Die Dynamik des Spiels sorgt dafür, dass zunehmend ein Wir-Gefühl entsteht. Die Gruppe kann als sicherer Ort erlebt werden.

Sie benötigen für jeden Teilnehmer ein Seil aus Nylon oder Hanf (z.B. eine Wäscheleine). Die Seile sollen etwa drei Meter lang sein. Verknotet auf den Boden gelegt soll jedes Seil so viel Platz geben, dass alle Teilnehmer darin stehen können.

Die Spieldynamik ist eine gute Metapher für die Entwicklung einer produktiven Gruppe.

Anleitung

Mobilisieren Sie zu Beginn die Phantasie der Teilnehmer: Das Spiel wurde in einem fernöstlichen Inselarchipel erfunden, wo die Kinder früh lernen müssen, mit kleinen Booten von Insel zu Insel zu fahren, im Meer zu fischen und die Kunst der Navigation zu lernen. Auf dem Meer ist Hilfsbereitschaft die beste Garantie für das eigene Überleben.

Fordern Sie die Teilnehmer auf, sich eines der Seile zu nehmen und die Enden zusammenzuknoten. Dann sollen sie ihr Seil ringförmig auf den Boden legen und sich selbst hineinstellen. Jeder Teilnehmer steht nun sozusagen auf seiner eigenen Insel. Wer auf einer Insel steht, der ist in Sicherheit. Nun kann das Spiel beginnen.

Es gelten folgende zwei Regeln:

- Sicher ist nur, wer mit beiden Füßen auf einer Insel steht.
- Die Inseln sind nicht beweglich. Sie dürfen nicht von ihrem Platz bewegt werden oder mit anderen zu größeren Inseln zusammengefügt werden.

Geben Sie nun das Kommando: «Hinaus aufs Meer!» Dann muss jeder seine Insel verlassen und durch den Raum gehen. (1 Min.)

Darauf folgt die Aufforderung: «Such dir eine neue Insel!» So schnell wie möglich stellt sich jeder auf eine der Inseln.

Nach zwei oder drei solcher Wechsel entfernen Sie kommentarlos eine der Inseln, während die Teilnehmer über das Meer fahren. Die

Gruppe hat jetzt ein Problem. Eine Person findet keine eigene Insel mehr. Wie können die Teilnehmer dieses Dilemma lösen? Manchmal dauert es eine Weile, bis ein Insulaner den «Schiffbrüchigen» einlädt, seine Insel mit ihm zu teilen.

Die Gruppe kann das Problem schweigend lösen, es darf aber auch gesprochen werden.

Sobald jeder in Sicherheit ist, geben Sie die nächste Anweisung zum Aufbruch und entfernen später ohne Worte die nächste Insel.

Je nachdem, wie viel Zeit Sie für dieses Spiel haben, entfernen Sie eine Insel nach der anderen oder irgendwann auch mehrere zur gleichen Zeit. Dann verschärft sich das Problem. Weniger Inseln bedeutet mehr Personen auf den sicheren Plätzen.

Wie löst die Gruppe die Schwierigkeit, die sich aus der zunehmenden Enge ergeben?

Achten Sie bitte darauf, dass der nächste Wechsel erst eingeleitet wird, wenn alle Teilnehmer auf einer Insel stehen.

Der letzte Wechsel stellt die Gruppe vor das Problem, alle Teilnehmer auf einer Insel in Sicherheit zu bringen.

Denken Sie daran: Die Gruppe kommt mit viel weniger Platz aus, als Sie vermuten.

Lebendige Kamera

Dies ist ein ruhiges, meditatives Spiel, bei dem die Teilnehmer zu zweit zusammenarbeiten. Der aktive Spieler benutzt den Partner als Fotoapparat und versucht, ihn durch schöne Schnapsschüsse zu erfreuen. Sinn für natürliche Schönheit kommt ebenso ins Spiel wie Einfühlungsvermögen in die Persönlichkeit des Partners.

Dieses Spiel wird am besten unter freiem Himmel gespielt, draußen in der Natur. Besonders für Großstadtkinder, gestresste Teilnehmer oder traumatisierte Gruppenmitglieder ist dies eine gute Möglichkeit, von der heilenden Kraft der Natur zu profitieren.

Anleitung

Beginnen Sie mit einer Bemerkung über die Ähnlichkeit zwischen dem Objektiv einer Kamera und dem menschlichen Auge. Fügen Sie einige Erklärungen hinzu, dass der Anblick der Natur große Bedeutung haben kann für unsere Gefühle. Manche Naturbilder lösen aufgeregte Gefühle aus, andere beruhigen uns und machen uns optimistisch.

Fordern Sie die Teilnehmer auf, in Paaren zusammenzukommen und festzulegen, wer A und wer B sein soll. In der ersten Runde ist A die Kamera und B der Fotograf. B bittet seinen Partner, die Augen zu schließen. Dann führt er ihn an eine Stelle, wo ein interessantes, wohltuendes Bild aufgenommen werden kann. B dreht den Kopf des Partners in eine Position, damit dieser das gewünschte Bild sehen kann, sobald der Auslöser betätigt wird.

Dann zieht B sanft an einem Ohrläppchen des Partners, um den Verschluss zu aktivieren. A öffnet die Augen, um sich an dem Bild zu erfreuen. Wenn B ein zweites Mal am Ohrläppchen zieht, schließt A die Augen wieder.

Anschließend zieht B mit seiner «Kamera» weiter und macht weitere Schnapsschüsse, dabei soll zwischen Nahaufnahmen und Panoramabildern, zwischen beruhigenden und aktivierenden Bildausschnitten, zwischen konventionellen und heilenden Motiven möglichst variiert werden.

Die Rollen werden getauscht, wenn das erste «Shooting» beendet ist. (5 Min.)

Ansteckung

Dieses Spiel verblüfft und verzaubert:

- Es wendet sich an Führungstypen wie an «Gefolgsleute».
- Es stärkt Konzentrationsfähigkeit und Beobachtungsgabe.
- Es zeigt die komplizierten Wechselwirkungen in der Gruppe.
- Es bringt die ganze Gruppe unweigerlich zum Lachen.
- Durch positive Konzentration entsteht ein Wir-Gefühl.
- Das Wir-Gefühl sichert Überleben und Wohlbefinden.

Anleitung

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Jeder sucht sich eine Person im Kreis aus, die er imitieren möchte. Es soll ein Geheimnis bleiben, wer wen imitiert.

Sobald das Spiel startet, sollen alle Bewegungen der gewählten Person so genau wie möglich gespiegelt werden. Wenn meine Zielperson sich bewegt, dann bewege ich mich genau so.

Achtung: Jeder soll die ausgewählte Person diskret beobachten, ohne sie anzustarren. Niemand soll wissen, wer ihn kopiert.

Fragen Sie vor Beginn, ob jeder eine Person ausgewählt hat, die er imitieren möchte.

Dann schließen alle die Augen für einen Augenblick der Entspannung.

Sobald die Augen wieder geöffnet sind, beginnt das Spiel. Wenn die Spieler ihre Augen öffnen, beginnen oft geheimnisvolle Bewegungsmuster. Meistens kommt es allmählich zu einer Harmonisierung der Haltung. Alle zeigen dieselbe Pose, aber manchmal entstehen auch zwei oder drei Gruppen mit Teilnehmern, die dieselbe Pose zeigen.

Bei diesem Spiel soll auf keinen Fall gesprochen werden und es ist auch nicht anzuraten, es anschließend zu analysieren. Das würde das Vergnügen mindern.

Eins, zwei, drei

Das Spiel führt zu zahlreichen Kontakten unter den Teilnehmern. Es erzeugt physische Nähe, kombiniert mit einer akzeptierenden Haltung. Ich brauche eine ruhige, nicht wertende Einstellung, um herauszufinden, ob mein Zufallspartner tatsächlich zu mir passt.

Das Spiel ist sehr einfach, wirkt sich jedoch stark positiv aus. Es erzeugt eine ruhige, offene Stimmung in der Gruppe. Gleichzeitig wird ein typisches Gruppenproblem gelöst: Die Teilnehmer erleben sich als Kollektiv und gleichzeitig als Bestandteil einer Subgruppe.

Anleitung

Die Teilnehmer zählen ab, nach eins, zwei und drei.

Anschließend beginnt das Spiel, bei dem nicht gesprochen werden soll. Alle wandern herum und schütteln die Hand der Spieler, die sie treffen. Dabei gelten folgende Regeln:

- Wenn du beim Abzählen die Nummer eins bekommen hast, dann schüttelst du die Hand des anderen ein Mal.
- Wenn du beim Abzählen die Nummer zwei bekommen hast, dann schüttelst du die Hand des anderen zwei Mal.
- Wenn du beim Abzählen die Nummer drei bekommen hast, dann schüttelst du die Hand des anderen drei Mal.

Wenn Spieler mit verschiedenen Zahlen zusammentreffen, entsteht ein Problem. Zunächst schütteln die Teilnehmer die Hände unterschiedlich oft. Einer will z.B. aufhören, während der andere weiter schüttelt. Ziel ist, dass jeder die Spieler findet, die dieselbe Zahl bekommen haben. Wenn solche Spieler zusammentreffen, werden sie Mitglieder einer psychologischen Familie, bleiben beieinander stehen und versuchen, andere Spieler mit derselben Zahl zu finden.

Das Spiel endet, wenn jeder seine psychologische Familie mit derselben Zahl gefunden hat.

Biometrie

Dieses Spiel ist eine Einladung, präsent zu sein und die anderen Gruppenmitglieder umfassend und konzentriert wahrzunehmen. Wenn wir uns der physischen Präsenz anderer Menschen öffnen, werden wir uns besser bewusst, mit wem wir es zu tun haben, welche Empfindlichkeiten der andere hat, welche Attraktion oder Abneigung zwischen uns besteht.

Dieses Spiel funktioniert am besten, wenn man die Gruppe in zwei gleich starke Teams aufteilen kann, mit acht bis zehn Teilnehmern in jeder Gruppe. (Es ist durchaus möglich, mit mehr Kleingruppen zu spielen. Die können sich dann im Dreieck, im Quadrat oder im Fünfeck aufstellen.)

Anleitung

Bildet bitte zwei gleich große Teams. Es geht darum, welches Team sich am schnellsten in einer Reihe aufstellen kann und zwar nach folgenden Kriterien: In der ersten Runde geht es um die Größe der Hände. Am Anfang soll das Teammitglied stehen, das die größten Hände hat und hinter ihm folgt jemand, dessen Hände etwas kleiner sind usw.

Wenn ein Team in der richtigen Reihenfolge steht, sollen die Mitglieder die Hände in die Hüfte stemmen und laut «Fertig!» rufen.

Anschließend gibt es einen neuen Wettbewerb mit einer anderen Aufgabe. Die Teams stellen sich z.B. nach folgenden Kriterien auf:

- Schuhgröße
- Körpergröße
- Länge der Haare
- Länge des Daumens
- Länge der Nase

Für die meisten Gruppen sind zwei oder drei Runden passend.

Eine stärkere Dynamik entsteht, wenn die Spieler schweigend zu Werke gehen müssen.

Adlerauge

Dies ist ein klassisches Beobachtungsspiel und eine Aufforderung zum bewussten Sehen. Die Spieler konzentrieren sich auf den Partner. Gleichzeitig können sie es genießen, wahrgenommen und respektvoll behandelt zu werden.

Anleitung

Komm mit einem Partner zusammen und stell dich so vor ihn hin, dass du ihn von Kopf bis Fuß betrachten kannst. Und jetzt sage dem Partner, was dir im ersten Augenblick auffallen würde, wenn du ihm zufällig begegnetest. Wohin würdest du dann schauen? (1 Min.)

Dreht euch nun um und kehrt eurem Partner den Rücken zu.

Verändere nun ein Detail an deinem Äußeren, an deiner Kleidung, deinem Schmuck, an deiner Frisur, Brille etc. Du hast dafür eine halbe Minute Zeit.

Und nun dreh dich wieder um. Jeder soll dem anderen jetzt sagen, was er an seinem Erscheinungsbild verändert hat. Und wer eine Veränderung gefunden hat, darf laut rufen: «Heureka!» (Ich habe gefunden!)

Bei dieser Runde könntet ihr lernen, wie das Spiel geht. Die zweite Runde ist etwas anspruchsvoller.

Stellt euch wieder Rücken an Rücken und verändert diesmal zwei Einzelheiten an eurem Erscheinungsbild.

(Wiederholen Sie bitte die passenden Instruktionen für die zweite Runde. In der dritten Runde sollen die Teilnehmer drei Einzelheiten verändern.)

Stumme Signale

Dieses Spiel erinnert uns daran, dass wir nicht nur mit Worten kommunizieren, sondern mit dem ganzen Körper. Oft ist die physische Kommunikation aufrichtiger als die verbale, weil es viel schwieriger ist, mit dem Körper zu lügen.

Anleitung

Such dir einen Partner aus und stellt euch Rücken an Rücken.

Ihr werdet gleich eine Unterhaltung führen, bei der ihr nur eure Rücken sprechen lasst. Ich werde ein paar Vorschläge dazu machen.

Stell dich ganz bequem hin und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus. Jetzt beginnt der Dialog der Rücken:

Die Unterhaltung beginnt schüchtern, vorsichtig, unsicher. Du willst deinen Partner nicht vergraulen, sondern auf dich neugierig machen. Sag einfach mit deinem Rücken: Hallo! Hej! Hier bin ich! Wo bist du? (1 Min.)

Nun hat sich vielleicht etwas Vertrauen zwischen euch gebildet und die Unterhaltung kann weitergehen. Vielleicht möchtest du deinen Partner zum Lachen bringen. Vielleicht möchtest du, dass er sich bei dir wohlfühlt. Vielleicht möchtest du ihn necken oder mit ihm flirten. (1 Min.)

Aus irgendeinem Missverständnis oder aus einer unangenehmen Erinnerung ändert sich die Stimmung und die Unterhaltung bekommt eine aggressive Note. Jetzt fängst du an, deinen Partner zu kritisieren, dich zu beklagen, zu nörgeln. (1 Min.)

Zum Glück verfliegt der Ärger und du hast Lust, wieder auf den Partner zuzugehen. Du versuchst, ihn für dich einzunehmen. Du lockst ihn, du schmeichelst ihm. Mit anderen Worten, du möchtest ihn dazu bringen, dass er dich mag. (1 Min.)

Und zum Schluss gibt es einen Augenblick der Ehrlichkeit. Du zeigst dem Partner, wie du dich gerade jetzt, in diesem Augenblick fühlst. (1 Min.)