

Klaus W. Vopel
Interaktionsspiele
Teil 2

Band 2 der Reihe
Lebendiges Lernen und Lehren

iskopress

12. Auflage 2008
ISBN 978-3-89403-172-5
(Teil 2 der „Interaktionsspiele 1-6“
ISBN 978-3-89403-170-1)

Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Satz und Layout: Alrun Kerksiek
Druck: Hans Kock, Bielefeld

**Bibliographische Information der
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliographie;
detaillierte bibliographische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1: Akzeptierung und Angstabbau in der Anfangsphase ..	11
Nr. 33: Wie heißt du?	12
Nr. 34: Sprichwörter	14
Nr. 35: Paar-Interview	17
Teilnehmermaterial: Paar-Interview	19
Nr. 36: Auftauen	20
Nr. 37: Wer bist du?	22
Nr. 38: Tiere	24
Kapitel 2: Wahrnehmen und Kommunizieren	27
Nr. 39: Kontakt und Kommunikation	28
Nr. 40: Handlesen	31
Kapitel 3: Aktivierung bei Müdigkeit und Unlust	33
Nr. 41: Blitzlicht	34
Nr. 42: Du bist du	36
Nr. 43: Tauziehen	38
Kapitel 4: Entwicklung von Vertrauen und Offenheit	41
Nr. 44: Ich traue dir – ich traue dir nicht	42
Nr. 45: Straßenkarte deines Lebens	44
Nr. 46: Schreckliche Geheimnisse	47
Kapitel 5: Beziehungsklärung und Feedback	51
Nr. 47: Wertschätzung	52
Nr. 48: Meine Normen – deine Normen	54
Nr. 49: Voraussage des Gruppeneindrucks	56
Nr. 50: Sieben Fragen	58
Teilnehmermaterial: Sieben Fragen	59
Kapitel 6: Umgang mit Einfluss, Macht und Konkurrenz	63
Nr. 51: Vater und Mutter	64
Nr. 52: Konkurrenten	69
Nr. 53: Autorennen	71

Nr. 54: Schieben	74
Nr. 55: Daumenringen	76
Nr. 56: Frag den Leiter was	78
Kapitel 7: Konsensus und Kooperation	81
Nr. 57: Symbolon	82
Teilnehmermaterial: Kooperations-Checkliste	83
Nr. 58: Gemalter Dialog	85
Kapitel 8: Personal Growth	87
Nr. 59: Geheime Botschaft	88
Nr. 60: Selbstsabotage	90
Nr. 61: Journal	91
Teilnehmermaterial: Checkliste meines Lernprozesses	92
Nr. 62: Schnappschüsse	95
Nr. 63: Collagen	98
Nr. 64: Gesicht malen	101
Gesamtverzeichnis der Interaktionsspiele Teil 1 bis 6	103

Einleitung

Die Interaktionsspiele dieser Reihe sollen alle diejenigen unterstützen, die durch eines unserer Trainingsseminare angeregt wurden, das Prinzip des Living Learning (Norman Liberman) in ihre berufliche Praxis zu übertragen. Darüber hinaus gestatten die sorgfältige Auswahl und die ausführliche Darstellung der Interaktionsspiele auch gruppenspezifisch unerfahrenen Leitern von Lern- und Arbeitsgruppen ein erstes behutsames Experimentieren. Gleichzeitig hoffen wir, dass mancher durch die Arbeit mit Interaktionsspielen dazu angeregt wird, seine Kompetenz als Gruppenleiter in interaktionellen Gruppen zu verbessern.

Die präzise strukturierten Lernsituationen der Interaktionsspiele sind für zwei Anwendungsbereiche entwickelt:

- Sie helfen jeder Lern- und Arbeitsgruppe, die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit der Teilnehmer und damit die Qualität des Gruppenprozesses zu verbessern.
- Sie lassen sich als Curriculumbestandteile in psychosoziale Ausbildungsgänge einbeziehen (z. B. Sozialpädagogen-Ausbildung, Lehrerbildung, Personalführungsseminare, Sozialkunde-Unterricht etc.).

Die Interaktionsspiele sind als Instrumente gedacht für Lehrende in allen Bereichen sowie für Gruppenleiter in helfenden und administrativen Berufen.

Um ihre Anwendung zu erleichtern, sind die Interaktionsspiele verschiedenen Problembereichen zugeordnet, die in allen Gruppen eine wesentliche Rolle spielen, nämlich

- Akzeptierung und Angstabbau in der Anfangsphase,
- Wahrnehmen und Kommunizieren,
- Aktivierung bei Müdigkeit und Unlust,
- Entwicklung von Vertrauen und Offenheit,
- Beziehungsklärung und Feedback,
- Umgang mit Einfluss, Macht und Konkurrenz,
- Konsensus und Kooperation,
- Personal Growth (Persönlichkeitsentwicklung; ab Teil 2),
- Rollen flexibler spielen (ab Teil 4).

Die hier ausgewählten, vielfach erprobten Interaktionsspiele ermöglichen ein erfahrungsbezogenes Lernen in der Gruppe. Sie isolieren aus kompli-

zierten sozialen Situationen einige wenige, wesentliche Elemente, sodass die Teilnehmer ihre emotionale und intellektuelle Energie auf einen Erlebnisbrennpunkt konzentrieren können. Durch die inhaltlichen und zeitlichen Grenzen, die mit der strukturierten Lernsituation gesetzt sind, führen die Interaktionsspiele in der Regel nur zu einer mäßigen psychischen Belastung. Die Gruppenmitglieder können sich in der Übungsphase sehr engagieren, um dann in der Auswertungsphase ihr Verhalten in aller Ruhe zu analysieren. Neben den für jedes Interaktionsspiel im Text angeführten spezifischen Auswertungsgesichtspunkten haben sich folgende Fragestellungen für alle Spiele bewährt:

- Was habe ich wahrgenommen?
- Was habe ich gefühlt?
- Was bedeutet das für mein Verhalten?
- Was will ich mit diesen Erfahrungen anfangen?

Gerade um auch Nichtfachleuten die größtmögliche Sicherheit im Umgang mit Interaktionsspielen zu geben, ist der Verwendungszusammenhang für jedes Spiel detailliert beschrieben. Aus dem gleichen Grund ist bei den Spielen der volle Wortlaut der Anleitungen gegeben.

Sie können in Ihrer Gruppe natürlich die Instruktionen mit Ihren eigenen Worten geben; machen Sie sich aber in jedem Fall ganz genau mit der Vorlage vertraut und verändern Sie nicht die einzelnen Schritte, wenn Sie nicht beträchtliche gruppenspezifische Vorerfahrungen haben. Sie können nämlich die Feinheiten im Aufbau eines Spiels zunächst nicht sicher erkennen.

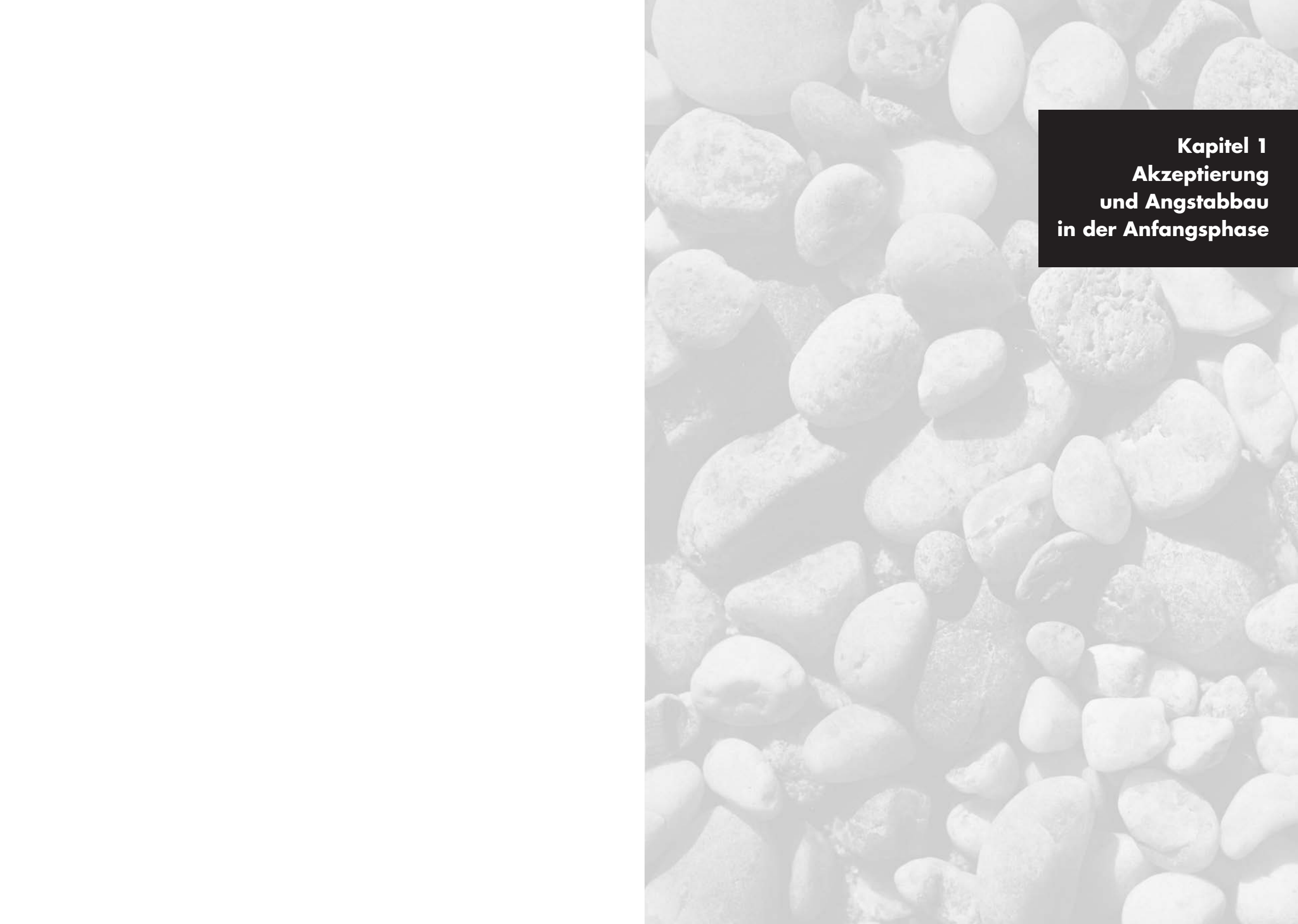
Schließlich möchten wir Ihnen noch einige wichtige Prinzipien für Ihre Arbeit mit Interaktionsspielen ans Herz legen:

- Garantieren Sie, dass kein Teilnehmer gezwungen wird, etwas zu tun oder zu sagen, wozu er nicht selbst bereit ist.
- Stoppen Sie Psychologisieren und Interpretationen. Fordern Sie die Teilnehmer in diesem Fall auf, lieber persönliche Reaktionen mitzuteilen.
- Wenn ein Teilnehmer weint oder auf andere Weise zeigt, dass er sehr betroffen ist, dann drücken Sie Ihr Verständnis aus und verhindern Sie gleichzeitig ggf. allgemeine Tröstungsaktionen der Gruppe.
- Wenn ein Teilnehmer längere Zeit im Mittelpunkt der allgemeinen Aufmerksamkeit steht, fragen Sie ihn, ob es ihm recht ist oder ob er lieber in Ruhe gelassen werden möchte.

- Bestimmen Sie (sofern möglich mit der Gruppe) das gegenwärtige Arbeitsziel und den Stand des Gruppenprozesses, ehe Sie ein Interaktionsspiel anwenden. Versuchen Sie eine klare Indikation.
- Geben Sie der Gruppe in großen Zügen das Ziel bekannt, das Sie mit dem Interaktionsspiel erreichen wollen.
- Beachten Sie, wie bereit die Gruppe für die Risiken und Belastungen eines Interaktionsspiels ist.
- Lassen Sie immer genug Zeit für die Auswertungsphase. Wenn Sie einmal nicht weiterkommen, dann sagen Sie es offen.
- Die Interaktionsspiele in diesem Heft sind Werkzeuge aus dem Bereich der humanistischen Psychologie. Wir bitten Sie, die Interaktionsspiele (wie alle „neuen“ Werkzeuge) vorsichtig und mit Respekt zu verwenden und unter Berücksichtigung Ihrer eigenen Kompetenz.

Dringend empfehlen wir Ihnen das ausführliche Studium des „Handbuchs für Gruppenleiter. Zur Theorie und Praxis der Interaktionsspiele“ (ISBN 978-3-89403-099-5). Sie können mit diesem Buch Ihr Verständnis des Gruppenprozesses vertiefen, sich auf einen konstruktiven Umgang mit Störungen vorbereiten und ein breites Spektrum von Interventionstechniken kennenlernen.

Klaus W. Vopel



**Kapitel 1
Akzeptierung
und Angstabbau
in der Anfangsphase**

Wie heißt du?

(Internationale Folklore)

Ziele: In neu zusammengetretenen Gruppen ist für mich das erste Problem: Wie kann ich als Gruppenleiter möglichst schnell die Namen aller Teilnehmer lernen, um jeden Einzelnen unmittelbar anreden zu können? Dieses lustige Spiel gibt mir dazu eine ausgezeichnete Gelegenheit – und den Gruppenmitgliedern auch.

Wenn eine große Zahl von Teilnehmern die Namen der Übrigen kennt, dann wird die Kommunikation schneller lebendig. Mit einer Gruppenkommunikation, die nicht nur zwischen dem Gruppenleiter und einigen wenigen Teilnehmern hin- und hergeht (oder zwischen einem Star-Teilnehmer und einigen anderen), sondern die eine Vielzahl wechselnder Gruppenmitglieder einbezieht, entwickelt sich eine relativ hohe Kohäsion der Gruppe am Anfang.

Dieses Spiel entspannt paradoxerweise gerade durch die Gedächtnisanspannung und lockert die Atmosphäre.

Teilnehmer: Ab 8 Jahren. Die Gruppengröße ist beliebig.

Zeit: Für eine Gruppe mit 20 Teilnehmern brauchen Sie ca. 15 Minuten.

Spielanleitung: Ich möchte euch allen Gelegenheit geben, rasch die Namen der anderen Gruppenmitglieder zu lernen. Für mich ist das am Anfang einer Gruppe immer das erste Ziel, das ich verfolge. Es gibt mir etwas Sicherheit, wenn ich weiß, wie die anderen heißen. Vielleicht geht es euch ähnlich. Zum Namenlernen schlage ich deshalb das folgende Spiel vor:

Ich werde gleich meinen Namen sagen und nach einer kurzen Pause sagt dann bitte mein rechter Nachbar seinen Namen langsam und deutlich und wiederholt anschließend meinen Namen. Danach geht es immer so weiter: Jeweils der rechte Nachbar stellt sich vor und wiederholt dann die Namen aller derjenigen, die sich bereits vorgestellt haben. Wenn ihr euch an den Namen eines Gruppenmitgliedes nicht mehr erinnern könnt, dann fragt den Betreffenden; wiederholt danach den Namen noch einmal und macht weiter. Bitte achtet darauf, dass ihr nicht nur mechanisch die Namen in euren Computer aufnehmt; versucht vielmehr, jeden Namen mit der Person zu verbinden. Ich werde jetzt mit dem Spiel beginnen...

Achtung: Da Sie selbst das Spiel starten, haben Sie die geringste Chance, alle Namen wirklich zu lernen. Sie sollten deshalb am Ende des Kreises selbst noch einmal alle Namen wiederholen.

Auswertung: Eine richtige Auswertung im üblichen Sinne empfehle ich hier nicht. Sie können allerdings fragen, ob jemandem etwas dabei aufgefallen ist. Wenn daraufhin einige Beobachtungen genannt werden, ist es gut – wenn nicht, fahren Sie mit Ihrem Programm fort.

Erfahrungen: Das ist ein Spiel, bei dem keine Pannen auftreten können. Es ist für jeden gruppenspezifischen Anfänger und für jede Gruppe problemlos.

Sprichwörter

(K.W.Vopel nach einer Anregung von J. Stevens)

Ziele: Das Spiel vermittelt – besonders in der Anfangsphase einer Gruppe – relativ viel Sicherheit durch die Intimität der Paarverbindung und die Möglichkeit, sich längere Zeit auf einen Partner zu konzentrieren. Beide Partner lernen sich auf einer verhältnismäßig persönlichen Ebene kennen: Die Sprichwörter bringen in der Regel ein wichtiges Lebensthema zur Sprache. Das anschließende Gespräch im Plenum macht alle Gruppenmitglieder miteinander bekannt.

Teilnehmer: Alle ab 16 Jahren. Die Gruppengröße ist beliebig. Im Blick auf die Weiterverarbeitung der Spielerfahrungen im Plenum sollte die Gruppe nicht mehr als 20 Teilnehmer haben.

Zeit: Sie brauchen 25 Minuten für das Spiel selbst. Für die anschließende Auswertung müssen Sie noch einmal mit ca. 60 Minuten rechnen.

Spielanleitung: Ich möchte euch Gelegenheit geben, zunächst nur einen Partner aus der Gruppe besser kennenzulernen, damit ihr ihn später den anderen vorstellen könnt.

Wählt jetzt bitte einen Partner, auf den ihr neugierig seid...

Bitte verteilt euch im Raum; setzt euch einander gegenüber und betrachtet euch schweigend...

Jetzt lasst euch irgendein Sprichwort einfallen...

Sagt einander das erste Sprichwort, das euch jeweils eingefallen ist...

Nun möchte ich, dass ihr mit einem der beiden Sprichwörter etwas experimentiert. Nehmt euch eine Minute Zeit, um zunächst zu entscheiden, welches der beiden Sprichwörter ihr für dieses Experiment gebrauchen möchtet...

Jetzt schließt bitte die Augen... Sagt das Sprichwort im Stillen zu euch selbst ein paarmal mit unterschiedlicher Betonung. Versucht dabei, den Inhalt des Sprichworts möglichst intensiv zu erfahren.

Wenn das Sprichwort zum Beispiel heißt: „Ein rollender Stein setzt kein Moos an“, dann werdet in eurer Phantasie dieser Stein und seht, was passiert, wenn ihr rollt. Was tut ihr als dieser Stein? – Wie rollt ihr? – Wohin rollt ihr? – Möchtet ihr einen Augenblick verweilen und etwas Moos ansetzen? – Oder wollt ihr rollen und hasst das Moos?

Nehmt euch ein wenig Zeit, um euch in vollem Maße bewusst zu werden, wie ihr euer ausgewähltes Sprichwort erfahrt...

Geben Sie den Teilnehmern ca. 4 Minuten Zeit.

Jetzt öffnet die Augen und sagt eurem Partner im Einzelnen, was dieses Sprichwort für euch bedeutet, und zwar auf dem Hintergrund dieser Phantasieerfahrung...

Nachdem ihr das beide gemacht habt, nehmt euch etwas Zeit, um die Unterschiede und Gemeinsamkeiten herauszufinden hinsichtlich dessen, was dieses Sprichwort für jeden von euch bedeutet... (4 Min.)

Jetzt schließt bitte wieder die Augen und denkt an das zweite Sprichwort, das ihr eben nicht ausgewählt habt...

Wiederholen Sie die entsprechenden Anweisungen.

Ich möchte jetzt, dass ihr euch alle wieder im Kreis zusammensetzt und dass die Partner dieses Experiments nebeneinander sitzen... Ich werde euch gleich auffordern, dass ihr euren Partner der Gruppe vorstellt, indem ihr das ausdrückt, was euch bei dem Experiment über den anderen bewusst geworden ist. Bitte stellt euch hinter euren Partner und erzählt, was beide Sprichwörter für ihn bedeutet haben. Berichtet weiter, was ihr sonst an ihm beobachtet habt und welche Empfindungen ihr dem Partner gegenüber habt. Jeder kann seinen Partner etwa zwei Minuten lang vorstellen, nicht länger. Habt ihr noch Fragen?... Wer fängt an?...

Achten Sie darauf, dass die angegebene Zeit nicht überschritten wird. Das ist für viele Teilnehmer eine gute Übung, sich konzentriert auszudrücken. Die zeitliche Begrenzung ist in der Regel für die Teilnehmer auch angstmindernd.

Auswertung:

Wie fühlte ich mich bei dem Experiment?

Was sagt mein Sprichwort über mich und mein Leben?

Enthält es ein „Lebensthema“? Wenn ja, welches?

Haben andere Teilnehmer dasselbe oder ein ähnliches Sprichwort genannt?

Wie habe ich meinen Partner der Gruppe vorgestellt?

Konnte ich mich in der begrenzten Zeit klar ausdrücken?

Welchen Teilnehmer habe ich besonders gut kennengelernt?

Auf welchen anderen Teilnehmer bin ich neugierig geworden?

Paar-Interview

(nach P. Werdell)

Erfahrungen: Dieses Spiel ist gut geeignet für die erste oder eine der ersten Sitzungen im Leben einer Gruppe. Auf spielerische und lockere Weise können die Teilnehmer miteinander in einen häufig intensiven Kontakt kommen.

Ziele: Das Interview bietet eine gute Einführung für aufgabenorientierte Gruppen, Tagungen, Konferenzen etc., bei denen einander unbekannte Teilnehmer zusammenkommen. Der Zweierkontakt gibt jedem Teilnehmer die Möglichkeit, wenigstens ein anderes Gruppenmitglied intensiver kennenzulernen und auf diese Weise das für die meisten Menschen ängstigende Gefühl zu überwinden, allein in einer Gruppe von Fremden zu sein.

Zugleich bekommt jeder Teilnehmer die Gelegenheit, sich über die eigene augenblickliche intellektuelle und emotionale Situation (Wo bin ich jetzt?) sowie über den Gegenstand der Gruppenaktivität (Was will ich hier?) klarzuwerden.

Teilnehmer: Ab 14 Jahren. Die Gruppengröße ist beliebig.

Material: Zwei Exemplare des Formulars „Paar-Interview“ für jeden Teilnehmer und ein Kohlepapier, das dazwischengelegt werden soll.

Zeit: Sie brauchen ca. 60 Minuten.

Spielanleitung: Ich möchte euch Gelegenheit geben, die anderen Gruppenmitglieder besser kennenzulernen. Bitte sucht euch einen Partner aus, auf den ihr neugierig seid...

Ich werde euch gleich auffordern, einander anhand eines vorbereiteten Formulars mit sechs Fragen zu interviewen. Der Interviewer hat die Aufgabe, im Laufe des Interviews die auf dem Formular angegebenen sechs Fragen zu stellen und für jede Frage eine Zusammenfassung der Antworten des anderen niederzuschreiben.

Der Interviewer kann zusätzliche Fragen stellen, um den anderen besser zu verstehen, aber er hat nicht das Recht, Zustimmung oder Missbilligung auszudrücken, zu beurteilen oder zu kritisieren, Hilfe oder Ratschläge zu geben. Seine Aufgabe ist es vor allem zuzuhören und aufzunehmen, was der andere zu sagen hat.

Die Fragen für das Interview sind absichtlich offen formuliert; ihr könnt sie so ausführlich beantworten, wie ihr das möchtet.

Nach dem Interview bekommt der Interviewte eine Kopie der aufge-

schriebenen Zusammenfassungen. Das Original wird später an die Wand unseres Gruppenraumes geheftet, damit sich auch die anderen Teilnehmer informieren können, was jeder gesagt hat.

Ich möchte, dass jetzt der Kleinere von euch als Interviewer anfängt. Ihr habt für das erste Interview 15 Minuten Zeit...

Jetzt wechselt bitte die Rollen, sodass nun der Größere von euch Interviewer wird. Ihr habt wieder 15 Minuten Zeit...

Nun hängt bitte alle Originale an die Wand... Ihr habt jetzt 10 Minuten Zeit, um euch alle Papiere anzusehen...

Auswertung:

- Wie habe ich mich bei dem Interview gefühlt?
- Wie habe ich auf die Art und Weise meines Partners, mich zu interviewen, reagiert?
- Wessen Antworten haben mich besonders neugierig gemacht?
- Welche fachlichen und persönlichen Ressourcen haben wir in der Gruppe?
- Wie breit ist das Spektrum der Lernbedürfnisse bzw. der Arbeitsziele?
- Sehe ich für mich eine Möglichkeit, meine Ziele in dieser Gruppe zu erreichen?
- Wie können die verschiedenen Ziele integriert werden? Was kann ich dazu beitragen?

Erfahrungen: Das Interview hilft den Gruppenmitgliedern meistens, sich an fremde Menschen zu gewöhnen. Es ist wenig Angst auslösend. Das Anheften der Zettel gestattet jedem vor der Plenumsitzung, die Erwartungen anderer mit den eigenen zu vergleichen; Ihnen als Gruppenleiter gibt es die Chance, sich konkret auf die gemeinsame Planung vorzubereiten bzw. Ihre bisherige Vorplanung mit den aktuellen Teilnehmerwünschen zu vergleichen.

Paar-Interview

Bitte interviewe deinen Partner zu folgenden Fragen und notiere eine Zusammenfassung seiner jeweiligen Antworten.

1. Was ist die beglückendste Erfahrung, die du je hattest?

.....
.....

2. Welche Umgebung findest du am angenehmsten?

.....
.....

3. Wenn du genügend Geld hättest, was würdest du am liebsten tun?

.....
.....

4. Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten hast du?

.....
.....

5. Was möchtest du hier lernen bzw. woran möchtest du arbeiten?

.....
.....

6. Wie kannst du diese Ziele (Punkt 5) erreichen?

.....
.....

Befragter..... Fragender..... Datum.....

Auftauen

(K.W.Vopel)

Ziele: Dies ist ein Interaktionsspiel, das die Gruppenmitglieder im Handumdrehen miteinander bekannt macht unter weitgehender Ausschaltung ihres „Computers“. Der Körper wird einbezogen und das in der Gruppe verfügbare Energiequantum spürbar erhöht.

Teilnehmer: Ab 6 Jahren. Die Gruppengröße ist beliebig.

Zeit: Sie brauchen 5 Minuten für das Spiel selbst. Hinzu kommt eine kurze Auswertung.

Raum: Sie brauchen genügend Platz – ca. 1,5 qm pro Teilnehmer.

Spielanleitung: Ich möchte euch dadurch miteinander bekannt machen, dass ihr richtig in Bewegung kommt.

Bitte sprecht bei diesem Experiment nicht in eurer normalen Art und Weise – es sind nur einzelne Töne erlaubt. Wichtig ist jedoch, dass ihr euch kräftig bewegt.

Steht jetzt auf und schiebt Stühle und Tische zur Seite, damit in der Mitte des Raumes ein großer freier Platz entsteht...

Fangt an, langsam durcheinander zu gehen. Schaut dabei vor euch auf den Boden... (30 Sek.)

Stellt euch vor, dass ihr uralte Leute seid, ungefähr 98 Jahre alt... Wenn ihr einem anderen Greis begegnet, schaut euch an und grüßt euch durch Kopfnicken... (15 Sek.)

Jetzt werdet langsam jünger, geht wie rüstige Achtziger... Wenn ihr wollt, grüßt andere mit der rechten Hand... (15 Sek.)

Jetzt werdet langsam wieder jünger; geht wie gut erhaltene Siebziger. Grüßt andere mit der linken Hand... (15 Sek.)

Werdet nun noch etwas jünger, geht wie rüstige Sechziger... Schüttelt anderen beide Hände... (15 Sek.)

Jetzt geht wie knackige Fünfzigjährige; schlägt anderen freundschaftlich auf die Schulter... (15 Sek.)

Jetzt bewegt euch wie vitale Vierziger; gebt anderen einen Klaps an einer weniger gebräuchlichen Stelle... (15 Sek.)

Jetzt bewegt euch wie rasante Dreißigjährige; berührt andere kurz, lasst euch selbst auf keinen Fall berühren... (15 Sek.)

Jetzt stoppt und bleibt starr stehen, wo ihr gerade seid... (10 Sek.)

Jetzt werdet wilde Twens; lauft schnell durcheinander und zieht andere am linken Ohr; lasst euch aber auf keinen Fall bei dieser Gelegenheit erwischen... (15 Sek.)

Jetzt stoppt und bleibt wieder starr stehen... (10 Sek.)

Jetzt lauft durcheinander wie unzählbare Teenager... Werdet schneller... noch schneller... vermeidet Kollisionen... werdet schneller... immer noch schneller...

(Und wenn die Geschwindigkeit den zur Zeit möglichen Gipfel erreicht hat, rufen Sie:)

Stopp! Bleibt stehen und erstarrt... Bleibt einen Augenblick so stehen und schließt die Augen... Was empfindet ihr?...

Jetzt öffnet wieder die Augen und geht zurück auf euren Platz im großen Kreis...

Auswertung:

Wann fühlte ich mich am wohlsten? Wann fühlte ich mich am wenigsten wohl?

Was hat zu meinem Wohlbefinden beigetragen?

Habe ich mich über jemanden geärgert?

Habe ich mich über jemanden gefreut?

Wie alt fühle ich mich jetzt (im psychologischen Sinne)?

Was ist normalerweise mein psychologisches Alter – im Gegensatz zu meinem biologischen Alter?

Erfahrungen: Dieses Spiel „hilft dem Opa auf das Fahrrad“. Die angegebenen Zeiten sind sinnvolle Durchschnittswerte. Stimmen Sie die Zeiten für die einzelnen Bewegungsphasen ab auf die spezifische Situation in Ihrer Gruppe. Zu lange Phasen führen zu einer Senkung des Aktivierungsniveaus.