

Klaus W. Vopel
Interaktionsspiele
Teil 3

Band 3 der Reihe
Lebendiges Lernen und Lehren

iskopress

11. Auflage 2012

ISBN 978-3-89403-173-2

(Teil 3 der „Interaktionsspiele 1-6“
ISBN 978-3-89403-170-1)

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

**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	7
Kapitel 1: Akzeptierung und Angstabbau in der Anfangsphase ..	11
Nr. 65: Ballast abwerfen	12
Nr. 66: Wer beeindruckt mich?	16
Nr. 67: Sprung ins kalte Wasser	18
Nr. 68: Wechselnde Kleingruppen	21
Nr. 69: Per aspera ad astra	24
Kapitel 2: Wahrnehmen und Kommunizieren	27
Nr. 70: Hier und jetzt	28
Nr. 71: Stimme lockern	30
Nr. 72: Sprich per Ich	32
Nr. 73: Widersprüchliche Kommunikation	36
Nr. 74: Wechselnde Distanz	38
Kapitel 3: Aktivierung bei Müdigkeit und Unlust	41
Nr. 75: Maskenball	42
Nr. 76: Mann in der Mitte	44
Nr. 77: Gruppenszene	45
Nr. 78: Wie vermeidest du mich?	47
Kapitel 4: Entwicklung von Vertrauen und Offenheit	49
Nr. 79: Schutzschild	50
Nr. 80: Willst du mein Geheimnis wissen?	52
Nr. 81: Austausch der Köpfe	54
Nr. 82: Gruppenpotenzial	57
Kapitel 5: Beziehungsklärung und Feedback	63
Nr. 83: Statuen	64
Nr. 84: Seminarkritik	66
Teilnehmermaterial: Beobachtungsbogen „Gruppenprozess“	67
Nr. 85: Schönes langes Leben	70
Nr. 86: Ähnlichkeiten und Unterschiede	72
Nr. 87: Poesiealbum	75

Kapitel 6: Umgang mit Einfluss, Macht und Konkurrenz	77
Nr. 88: Befreiung	78
Nr. 89: Raten des Gruppenleiter-Verhaltens	82
Nr. 90: Big Boss	84
Kapitel 7: Konsensus und Kooperation	87
Nr. 91: Team bilden	88
Nr. 92: Synergie	90
Nr. 93: Frag mich was	92
Kapitel 8: Personal Growth	93
Nr. 94: Konversation der Hände	94
Nr. 95: Kontakt und Rückzug	98
Nr. 96: Ich habe gelernt	100
Gesamtverzeichnis der Interaktionsspiele Teil 1 bis 6	102

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.

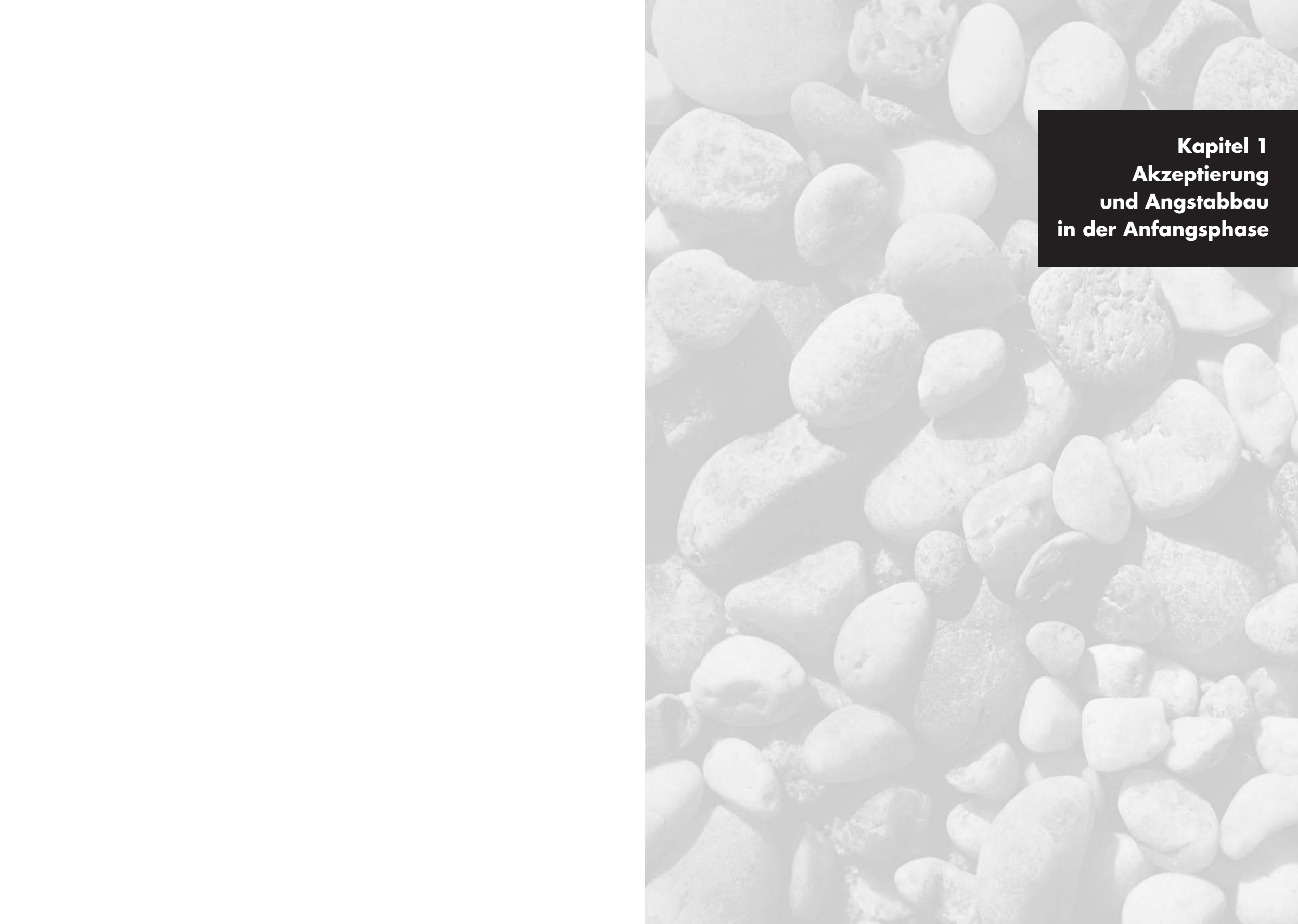
Schließlich möchten wir Ihnen noch einige wichtige Prinzipien für Ihre Arbeit mit Interaktionsspielen ans Herz legen:

- 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 GruppenleiterInnen. 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**

Ballast abwerfen

(K. W. Vopel)

Ziele: Viele Leute haben Schwierigkeiten wahrzunehmen, was jetzt um sie herum vorgeht bzw. was in ihnen selbst geschieht, welche Gefühle und Gedanken sie im Augenblick bewegen. Wenn in einer Gruppe sehr viel Energie der Teilnehmer von der Beschäftigung mit weit entfernt liegenden Themen verbraucht wird („Warum habe ich in der letzten Zeit so wenig Erfolg?“ „Wie wird es sein, wenn ich die Prüfung bestanden habe?“), werden die Arbeitsergebnisse entsprechend mager und das Klima steril.

Dieses Experiment hilft den Gruppenmitgliedern, sich stärker auf das Hier und Jetzt einzustellen, auf die gemeinsame Aktivität, auf das gemeinsame Thema.

Teilnehmer: Ab 12 Jahren. Das Experiment bietet gerade gruppendynamischen Neulingen eine gute Möglichkeit zu erfahren, was Konzentration auf die Gegenwart bedeutet. Die Gruppengröße ist beliebig.

Zeit: Sie brauchen ca. 30 Minuten.

Raum: Der Raum muss so groß sein, dass sich die Teilnehmer bequem hinlegen bzw. -setzen können, ohne einander zu berühren. Am besten ist zudem ein Raum mit Teppichboden.

Spielanleitung: Ich möchte euch eine Phantasiereise vorschlagen, die es jedem ermöglichen soll, sein Bewusstsein auf die Gruppe und auf unsere gemeinsame Arbeit zu konzentrieren.

Bitte sucht euch einen Platz hier im Raum und legt euch auf den Boden... Wählt den Abstand zu den anderen so, dass ihr euch gegenseitig nicht berührt und dass ihr das Gefühl habt, hier genügend „privaten“ Raum für euch zu haben...

Schließt nun bitte die Augen und versucht euch so hinzulegen, dass ihr möglichst wenig körperliche Spannungen und Anstrengungen spürt... (15 Sek.)

Fangt an, sehr tief und gleichmäßig zu atmen... Atmet mit eurem Bauch und stellt euch vor, dass die Luft, die ihr einzieht, euren ganzen Körper ausfüllt, Brust, Arme, Beine...

Atmet auch bewusst und vollständig aus...

Euer Atem wird gleichmäßig wie die Wellen des Meeres, die langsam kommen und gehen... (1 Min.)

Bitte stell dir vor, dass dein Gedächtnis bis in uralte Zeiten zurückreicht... Stell dir eine Erde vor, die noch nicht von Menschen und Tieren bewohnt ist... Es gibt Meere und Flüsse, große Wälder mit urtümlichen Pflanzen, Schachtelhalmen von riesiger Höhe und ausgedehnte Steppen...

Stell dir vor, wie du in einem großen Segelflugzeug über die Erde schwebst und von oben auf das Land herunterschaut...

Jetzt tauchen Tiere auf, riesige Saurier, Fische, Reptilien... Später entdeckst du auch Säugetiere, Bären, Wisente, Löwen... Jetzt kannst du Menschen sehen, die auf die Jagd gehen, die an Feuern sitzen und das Fleisch erlegter Tiere zubereiten...

Du siehst jetzt auch die Höfe der ersten Siedler, bestellte Felder und Haustiere...

Jetzt stell dir vor, dass du die Erde zur Zeit der Antike siehst... Such dir einen Platz aus, über den du dein Segelflugzeug lenken willst... Was siehst du?...

Jetzt siehst du die Erde in der Epoche des Mittelalters... Such dir wieder einen Platz, den du gern genauer von oben herab betrachten möchtest... Was siehst du?...

Jetzt reise in deiner Vorstellung in das 19. Jahrhundert... Wähle einen Ort, auf den du neugierig bist, und betrachte ihn... Was siehst du jetzt?...

Nun verlass dein Segelflugzeug und geh in deine Kinderzeit... Was ist die früheste Situation, die dir jetzt einfällt?...

Denk jetzt an deinen ersten Schultag... Wer bist du da?... Wie fühlst du dich?...

Geh weiter und denk an deine Teenagerzeit... Wie ging es dir da?... Was war dein schönstes Erlebnis?...

Geh weiter in deiner Phantasie und denk an deine Berufsausbildung... Was hast du am liebsten getan?... Was hat dich bedrückt?...

Denk an den Anfang deiner Berufstätigkeit... Welche Erfahrungen hast du gemacht?...

Blick jetzt zurück auf den Anfang dieses Jahres... Wie hast du das Jahr begonnen?... Welche Gefühle hattest du?...

Denk jetzt an den Anfang dieser Woche... Wie hast du den Montagmorgen erlebt?...

Geh jetzt mit dem Bewusstsein an den Anfang dieses Tages... Wie bist du aufgewacht, mit welchen Gefühlen und Gedanken?... Was hast du in den ersten fünf Minuten deines Wachseins getan?... Wann hast du zum ersten Mal an diese Gruppe gedacht?... Welche Gefühle hattest du dabei?...

Wie fühltest du dich, als du diesen Raum betratest?... Was hast du empfunden, als ich dich aufforderte, dich hier hinzulegen?... Wie hast du reagiert, als ich dich zu einer Phantasiereise einlud?...

Geh jetzt noch einmal schnell durch alle Zeiten dieser Reise, durch die verschiedenen Gegenden... Welche Erfahrungen hast du gemacht? Was bedeuten dir diese Erfahrungen?... (30 Sek.)

Ich möchte, dass du dir jetzt vorstellst, dass du vor dir eine große leere Holztruhe siehst... Du öffnest den Deckel und packst alle Erfahrungen von der Phantasiereise, alle Bilder, Gedanken und Gefühle in die Truhe... Pack die Truhe voll mit all den Vorstellungen, die du in den letzten zehn Minuten gehabt hast... Sieh zu, dass alles hineinpasst... Geht dir noch irgend etwas durch den Kopf – Bilder, Gedanken, Gefühle?... Leg sie auch in die Truhe... (30 Sek.)

Mach jetzt den Deckel der Truhe zu... Stell dir vor, dass du die Truhe in einen großen leeren Raum dieses Hauses trägst... Dort stapeln alle Gruppenmitglieder ihre Truhen aufeinander, sodass ein großer Berg von Truhen entsteht...

Du schaust noch einmal auf diesen Berg und merkst dir den Platz deiner Truhe, damit du sie wiederholen kannst, wenn du es möchtest... Jetzt gehst du mit den anderen in diesen Raum und nimmst deine liegende Haltung wieder ein... Du fühlst dich nun frei und neugierig... Was fühlst du in deinem Körper?... Bemerke, wie deine Atmung funktioniert... Wie fühlen sich deine Hände an?... Wie dein Bauch?... Welche Empfindungen hast du in deinem Gesicht?...

Bitte öffne jetzt die Augen und sieh dich um... Sieh die Farben und Formen der Dinge und Menschen um dich herum...

Steh jetzt auf und geh zu irgendeinem anderen Teilnehmer...

Setzt euch zusammen und erzählt euch, was immer jetzt in eurem Bewusstsein ist. Sagt abwechselnd Sätze, die mit dem Wort JETZT beginnen. Sagt also zum Beispiel: „Jetzt sehe ich deine roten Ohren.“ „Jetzt fühle ich ein Kribbeln in meiner rechten Hand.“ etc. Ihr habt zwei Minuten Zeit für euer Gespräch...

Auswertung: Sie können entweder jetzt gleich zum Thema der Gruppe überleiten – dann empfehle ich Ihnen, vorher in einem Rundgang jedes Gruppenmitglied kurz sein Bewusstsein ausdrücken zu lassen (IAS Nr. 41, Blitzlicht). Sie können aber auch eine Auswertung anregen:

- Was habe ich besonders gern in die Truhe gepackt?
- Welche Bilder haben mich gefreut? Welche haben mich beunruhigt?
- Wie geh ich mit meinem Bewusstsein sonst um?
- In welchem Ausmaß bewege ich mich in den Bereichen von Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart?
- Welchem Bereich will ich mehr Aufmerksamkeit geben?
- Welche Bedeutung geben die anderen Teilnehmern dem Hier und Jetzt?
- Wieweit drücken die Gruppenmitglieder das aus, was sie im Augenblick fühlen und denken?
- Wie fühle ich mich **jetzt**?

Erfahrungen: Dies ist ein nützliches und erleichterndes Anwärmenspiel, das fast immer gut funktioniert, wenn die Gruppenmitglieder bereit sind, neue Erfahrungen zu machen, und wenn der Leiter die Phantasie langsam und engagiert spricht (d.h. mit Pausen von 5 bis 15 Sekunden zwischen den einzelnen Angaben, durch ... markiert.).

Sie müssen selbst innerlich bereit sein, eine Zeit lang das Bewusstsein der Gruppenmitglieder zu strukturieren und in einen Zustand zwischen Wachen und Träumen zu begleiten.

Wer beeindruckt mich?

(Encountertradition)

Ziele: Wenn eine Gruppe neu zusammenkommt, haben die Teilnehmer in der Regel das Bedürfnis, möglichst bald zu wissen, mit wem sie es zu tun haben: Wer sind die anderen? Gibt es Leute darunter, die mich besonders ansprechen, die mir die Teilnahme an dieser Gruppe auf spezifische Weise reizvoll machen?

Meistens verstecken wir diese natürliche Neugier, indem wir unsere bewährten sozialen Spiele beginnen, nämlich andere durch unsere Lieblingsrolle (die rätselhafte Mona Lisa, der kluge Professor, der fleißige Arbeiter etc.) zu beeindrucken. Dieses Interaktionsspiel gibt den Teilnehmern die Chance, ihre soziale Neugier wiederzuentdecken, ihr etwas nachzugehen und vielleicht etwas lebendiger zu werden.

Teilnehmer: Ab 12 Jahren. Nicht geeignet für Gruppen mit außerordentlich verschüchterten Teilnehmern. Die Gruppengröße ist beliebig.

Zeit: Je nach Gruppengröße benötigen Sie zwischen 10 und 30 Minuten für das Experiment. Die Auswertung wird in der Regel relativ kurz sein.

Spielanleitung: Ich bin am Anfang einer Gruppe immer neugierig, mit wem ich es zu tun habe. Ich vermute, es geht euch ebenso. Damit jeder Gelegenheit hat, die anderen Teilnehmer etwas unter die Lupe zu nehmen, schlage ich euch Folgendes vor:

Beginnt – ohne zu sprechen – in der Mitte des Kreises herumzugehen und betrachtet einander...

Schaut euch an, Gesichter, Körper, Kleidung, Bewegungen und Gesten, und achtet dabei auf euer Gefühl, wenn ihr die anderen Teilnehmer anschaut... Wie fühlt ihr euch, wenn ihr selbst angesehen werdet?...

Nehmt euch auch das Recht, andere Gruppenmitglieder zu berühren, wenn ihr dazu Lust habt. Sprecht bitte auf keinen Fall miteinander...

Geben Sie ca. eine Minute Zeit.

Während ihr so die anderen etwas kennenlernt, versucht euch bewusst zu werden, ob es irgendeinen Teilnehmer gibt, auf den ihr besonders intensiv reagiert, bei dem euer „sozialer Geigerzähler“ ausschlägt... Wenn ihr das erlebt, dann öffnet euch bewusst dem Eindruck, den der andere auf euch macht... Versucht, euch darüber klar zu werden, was euch an ihm an-

spricht und wie ihr darauf reagiert...

Geben Sie den Teilnehmern zwischen drei und fünf Minuten Zeit und geben Sie dann ein Signal, damit alle auf ihre Plätze im Kreis zurückkehren.

Auswertung:

- Welche Gefühle hatte ich beim Herumgehen?
- War es mir angenehmer, anzusehen als angesehen zu werden? War es umgekehrt?
- Habe ich andere berührt? Bin ich berührt worden?
- Wer hat mich besonders beeindruckt? Was hat mich besonders angesprochen?
- Welche Gefühle habe ich jetzt im Blick auf die ganze Gruppe?
- Gibt es nonverbale Signale anderer Teilnehmer, die ich nicht klar verstehen konnte?
- Bin ich jetzt neugierig (geworden)?
- Wie benutze ich meine Augen? Sehe ich oder starre ich vor mich hin?

Erfahrungen: Dieses Experiment ist für fast alle Gruppen zu empfehlen. Viele Teilnehmer machen die Erfahrung, dass sie Schwierigkeiten haben, andere Leute neugierig und direkt anzusehen. Das kann der Start dafür sein, dass ich mir bewusster werde, was alles ich nicht ansehen **will**, und was ich dadurch für Vor- und Nachteile habe.

Sprung ins kalte Wasser

(K. W. Vopel nach J. Pfeiffer)

Ziele: Dieses Experiment macht die Teilnehmer auf eine ungewöhnliche Weise miteinander bekannt. Gleichzeitig werden für den Gruppenprozess wichtige Einstellungen und Haltungen der Gruppenmitglieder geübt: Risikobereitschaft, Offenheit und Bereitschaft zum Feedback.

Der Einzelne kann zudem seine Wahrnehmungsfähigkeit trainieren und unterscheiden lernen zwischen Wahrnehmungsaktivität und Vorstellungsaktivität.

Teilnehmer: Ab 10 Jahren. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmer bereit sind, sich etwas zu exponieren. Erproben Sie das Spiel daher nicht in Gruppen mit einem besonders hohen Maß an „Anfangsangst“. Die Gruppe sollte maximal 30 Teilnehmer haben.

Zeit: Für jeden Teilnehmer ca. zwei Minuten.

Spielanleitung: Ich möchte euch ein Spiel vorschlagen, bei dem ihr die anderen Gruppenmitglieder auf ungewöhnliche Weise kennenlernen könnt. Normalerweise versuchen wir alle Menschen, die wir noch nicht kennen, mit Fragen einzudecken, um die gewünschten Informationen über sie zu bekommen. (Was tun Sie? – Was wollen Sie? – Wer sind Sie?) Selten sagen wir den anderen, was wir an ihnen sehen, was unsere Reaktion auf sie ist. Wir halten das Ergebnis unserer Wahrnehmung und unserer Vorstellungen über ihre Person zurück, weil wir unseren eigenen Augen nicht trauen, weil wir schreckliche Katastrophen erwarten, wenn wir den anderen sagen, was wir sehen, fühlen und denken. In diesem Experiment können wir üben, etwas offener und aktiver beim Kennenlernen neuer Menschen zu sein, und zwar auf folgende Weise: Ich bringe den Stein ins Rollen, indem ich einen von euch bitte, mich der Gruppe bekannt zu machen. Dieses Gruppenmitglied soll beschreiben, was er an mir bemerkt, was immer ihm auch auffällt: Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Gesten, Kleidung etc. Außerdem kann er auch mitteilen, was er für eine Vorstellung über mich hat, nur ist es wichtig, dass er das als Vorstellung, als „Interpretation“, deutlich macht.

Zum Beispiel kann er sagen: „Ich vermute, du bist ein sehr gutmütiger Mensch.“ Schließlich kann er auch sagen, welche gefühlsmäßigen Reak-

tionen er auf mich hat; beispielsweise: „Ich sehe, dass du jetzt die Stirn runzelst, und ich fühle mich unbehaglich.“

Der Partner, der mich der Gruppe präsentiert, hat dafür zwei Minuten Zeit. Während dieser Zeit höre ich – ohne zu sprechen und zu kommentieren – zu. Wenn ich möchte, kann ich im Anschluss daran antworten, Ergänzungen machen oder meine eigene gefühlsmäßige Reaktion ausdrücken. Danach kommt mein linker Nachbar an die Reihe, sich durch einen Teilnehmer seiner Wahl der Gruppe präsentieren zu lassen.

Achten Sie darauf, dass Wahrnehmungen als solche deklariert werden und dass Vorstellungen, Vermutungen etc. ebenfalls als solche deutlich sind. Also nicht: „Du bist schüchtern“, sondern: „Ich vermute, dass du schüchtern bist.“

Wenn die erste Hälfte der Teilnehmer sich hat bekannt machen lassen, können Sie eine kurze Zwischenbilanz anregen. Fragen Sie die Teilnehmer, was sie bemerkt haben, es kann nämlich sein, dass die Leute sich allzu nette Sachen sagen und sich wünschen, offener zu sein. Ist auch die zweite Hälfte der Gruppe vorgestellt, beginnen Sie das Auswertungsgespräch.

Auswertung:

- Kann ich unterscheiden zwischen Wahrnehmung und Vorstellung, also zwischen dem, was ich sehe, höre, fühle, rieche, schmecke, und dem, was ich vermute, denke, glaube, interpretiere?
- Was ist leichter für mich: Wahrnehmungen auszudrücken oder Vorstellungen?
- Wie offen haben die Teilnehmer ihre Wahrnehmungen und Vorstellungen geäußert?
- Was wurde nicht gesagt?
- Wie offen wünsche ich mir die Kommunikation in dieser Gruppe?
- Welche Bedeutung hat offene Kommunikation für meine Mitarbeit in dieser Gruppe?
- Auf wen bin ich jetzt neugierig geworden?

Wechselnde Kleingruppen

(nach D. Malamud)

Erfahrungen: Dieses Experiment ist eine ausgezeichnete Vorbereitung für eine Gruppe, die bei ihrer Arbeit eine menschenfreundliche Balance sucht zwischen Arbeit am Thema und Berücksichtigung der Gefühle. Sie selbst sollten auf jeden Fall Vorerfahrungen mit Interaktionsspielen haben.

Ziele: Das Experiment hilft den Teilnehmern einer größeren, neu zusammengetretenen Gruppe, sich in kleinen und mehr Intimität gewährenden Gruppen kennenzulernen. Dadurch, dass im Laufe des Spiels jedes Gruppenmitglied in unterschiedlich zusammengesetzte Kleingruppen kommt, wird es mit einer größeren Anzahl verschiedener Teilnehmer bekannt und sieht die anderen aus immer neuen Perspektiven.

Gleichzeitig wird dem Teilnehmer der prägende Einfluss von Kindheitserfahrungen und seine Auswirkungen auf den gegenwärtigen Verhaltens- und Lebensstil deutlich. Durch die wechselnde Zusammensetzung der Kleingruppen gewinnt der Einzelne einen lebendigen Eindruck von Vielfalt und Komplexität der Verhaltensmuster, die die individuelle Persönlichkeit prägen.

Teilnehmer: Ab 14 Jahren; auch für gruppendynamisch unerfahrene Gruppen geeignet. Die Gruppengröße ist beliebig; besonders zweckmäßig jedoch für große Gruppen.

Zeit: Sie brauchen ca. 90 Minuten.

Raum: Sie brauchen genügend Platz – ca. 1½ m² pro Teilnehmer.

Spielanleitung: Unser Verhalten in dieser Gruppe wird zu einem großen Teil durch Verhaltensmuster bestimmt, die wir in unserer Kindheit gelernt haben. Ich möchte euch ein Spiel vorschlagen, bei dem ihr euch bewusster darüber werden könnt, wie die Lebensbedingungen in eurer Kindheitsfamilie euch und andere geprägt haben. Ihr werdet in immer neu zusammengesetzten Kleingruppen drei verschiedene Themen miteinander diskutieren können. Das erste Thema ist:

WELCHE BEDEUTUNG HAT MEIN PLATZ IN DER GEBURTENREIHENFOLGE DER FAMILIE FÜR MICH?

Verteilt euch jetzt bitte auf die vier Ecken dieses Raumes, und zwar auf folgende Weise: In dieser ersten Ecke kommen die jeweils zuerst geborenen Kinder zusammen; in der nächsten Ecke treffen sich die zuletzt geborenen Kinder; hier in die dritte Ecke kommen die jeweils mittleren Kinder einer Familie; und in die letzte Ecke gehen die Einzelkinder...

Ihr habt nun 20 Minuten Zeit, um euch auszutauschen über die besonderen Erfahrungen, die jeder durch seine Geburtenposition gemacht hat. Diskutiert miteinander und konzentriert euch auf die individuelle Bedeutung der Geburtsposition und sucht nicht nach allgemeinen Gesetzmäßigkeiten. Kommt nach 20 Minuten wieder alle hier zusammen...

Nun sollen sich die Teilnehmer neu gruppieren, und zwar diesmal in drei Kleingruppen. In der ersten Gruppe versammeln sich die Teilnehmer, die einen dominanten Vater hatten, in der zweiten Gruppe die mit einer dominanten Mutter, in der dritten Gruppe die Teilnehmer, in deren Kindheitsfamilie es eine andere dominante Figur (z. B. die Großmutter, ein Onkel, Geschwister etc.) gab. Das Thema für diese drei Gruppen können Sie so formulieren:

WELCHE ERFAHRUNGEN HABE ICH MIT EINEM DOMINANTEN FAMILIENMITGLIED GEMACHT?

Geben Sie nach Ablauf der 20minütigen Diskussion wieder das Stoppsignal und lassen Sie diesmal wieder vier Kleingruppen bilden, und zwar nach der Selbsteinschätzung der Teilnehmer, ob es in ihrer Kindheitsfamilie viel Geld, ausreichend Geld, wenig Geld oder zu wenig Geld gab. Nennen Sie das Thema:

WELCHE ROLLE SPIELTE FÜR MICH DAS GELD, ÜBER DAS MEINE FAMILIE VERFÜGTE?

Geben Sie wieder 20 Minuten Zeit für die Diskussion.

Auswertung:

- Welche Leute haben mich besonders beeindruckt?
- Erkenne ich einen Zusammenhang zwischen den Lebensbedingungen in meiner Kindheitsfamilie und meinem aktuellen Verhalten in dieser Gruppe?
- Wie sehe ich diesen Zusammenhang bei anderen Teilnehmern?
- Gibt es Parallelen zwischen meinem Verhalten in den Kleingruppen und meinen früheren Beziehungen zu den Geschwistern?
- Welche Teilnehmer habe ich in keiner Kleingruppe getroffen? Fehlt mir diese Erfahrung?
- Wie fühle ich mich jetzt?

Erfahrungen: Das ist ein klassischer Start, der auf eine wenig bedrohliche Weise die Teilnehmer miteinander bekannt macht. Zugleich ist dieses Interaktionsspiel ein nützliches Experiment zur Erforschung der Zusammenhänge von Familienkonstellationen und gegenwärtigen Verhaltensmustern und Werten.