

# Spiel als Methode

Mitmach-Unterlagen für das BDVT-Camp 2011 in Boppard

Dass Spiele Spaß machen ist den meisten Menschen einsichtig, dass Lachen und Bewegung gesund ist, ebenfalls. Etwas schwerer tun sich manche, zu glauben, dass Spielen und Lernen so ohne weiteres zusammenpassen. Sie als Trainer, Dozent oder Moderator aber wissen das. Diese kleine Sammlung soll Ihnen helfen, eine lernfördernde Atmosphäre zu schaffen und damit allen Ihren Teilnehmenden das Lernen zu erleichtern.

Außer bestimmten Lernaktivitäten und -spielen, gibt es eine Reihe von Übungen, die den Teilnehmenden Energie zuführen, bzw. sie unterstützen, sich zu entspannen oder umgekehrt aus einem Energieloch zu kommen. Es erfordert Einfühlungsvermögen von Seiten der Trainer, um zu merken, wie hoch der Energiepegel der Gruppe noch ist, wann welche Übungen und Spiele „angesagt“ sind und wie sensibel die Teilnehmenden auf die Einladung zu solchen Übungen und Spielen reagieren.

Es ist sinnvoll, stufenweise vorzugehen, z.B. sich gegenseitig erst mit Bällen zu massieren, bevor zu einem direkten Körperkontakt übergegangen werden kann. Andererseits wird von der Gruppe erfahrungsgemäß viel toleriert, solange der Anleitende stimmig agiert und das Wohl der Gruppe im Auge hat.

Wichtig für die Akzeptanz ist, dass die Teilnahme an all diesen „Energizern“ und Entspannungsangeboten auf freiwilliger Basis stattfindet. Energizer und Separatoren sind in vielerlei Hinsicht nützlich im Erziehungs- und Unterrichtsgeschehen:

- Sie lockern den Unterricht auf,
- tragen zur Muskelentspannung bei und bringen den Kreislauf in Gang,
- lockern auch das Denken und schaffen Freiraum,
- und locken das kreative, „freie Kind“ hervor,
- sie bringen Kinder wie Erwachsene in einen guten Zustand,
- können auf ein Thema hinführen,
- fördern den Gruppenzusammenhalt, durch den Kontakt mit einander,
- unterbrechen angespannte Situationen (falls man z.Z. nicht darauf eingehen kann oder will)
- und können sogar Konflikte metaphorisch lösen.

Hier noch einige Hinweise zum Einsatz von Spielen:

- **Stehen Sie zu den Spielen**, die Sie einsetzen.
- **Fangen Sie vorsichtig an** und werden dann nach und nach verwegener.
- **Glauben Sie an die Wirksamkeit** und an die Rechtmäßigkeit des Einsatzes von Spielen. Überzeugen Sie sich also zunächst selbst, dass Spielen legitim und notwendig ist, dann werden Sie viel überzeugender sein, wenn Sie Spiele einsetzen.
- **Lernen Sie loszulassen**. Eine Menge Kräfte und Strömungen sind in Ihrer Wunschrichtung unterwegs. Lassen Sie los und Sie werden von ihnen getragen.
- **Lernen Sie erkennen, wann Spiele unangebracht sind**. Es gibt natürlich auch Situationen, wo Spiele unangebracht sind, aber diese sind seltener als Sie vielleicht glauben.
- **Angst ist Gift für den Spieltrieb**. Wenn der Grad an Angst/Unsicherheit hoch ist, dann machen Sie keine „Spiele“, sondern geben dem Ganzen einen anderen Rahmen wie „Übungen“ oder „Aufgaben“ oder Sie „probieren etwas aus“. Holen Sie sich die Erlaubnis der Gruppe ein.

Ich bin sicher, ich renne mit einer solchen Argumentation bei Ihnen offene Türen ein. Aber etwas Erinnerung kann wohl nicht schaden. Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß und noch mehr Erfolg beim regen Gebrauch dieser kleinen Sammlung klassischer und neuer Spiele und Übungen, die sich alle in meiner langjährigen Praxis aufs beste bewährt haben.

## Inhalt

Spiel als Methode.....	1
Inhalt.....	2
1. Vorspiel: Gleich und Gleich.....	2
2. Beschleunigung.....	2
3. Fingerfangen.....	2
4. Look up – look down.....	2
5. Blindes Fangen.....	2
6. 30 Sekunden.....	3
7. Dreimal um den heißen Brei.....	3
8. Knoten?!.....	3
9. Daumendrücken.....	3
Zugaben.....	3
10. Balance-Duett.....	3
11. Fall' in Ohnmacht!.....	3
12. Verflixter Tischtennisball.....	4
13. Schranke zu, der Zug kommt!.....	4
14. Clowns-1-2-3.....	4
15. Indianerlob.....	4
Literatur.....	4
Materialliste.....	4

### 1. Vorspiel: Gleich und Gleich...

*Spielziel:* Vertrauen in der Gruppe schaffen

Die Teilnehmer (TN) gehen durch den Raum und sortieren sich auf Kommando nach Kriterien, die der Gruppenleiter (GL) vorgibt, z.B. Augenfarbe, Raucher-Nichtraucher, Eule-Lärche (Frühaufsteher vs. Langschläfer), Geburtsort (Raum ist Deutschlandkarte), Arbeits-/Wohnort, Arbeit, Urlaubsvorliebe, Stressgetränk. Gut sind auch: Lerntyp: Wie-, Was-, Warum-Lerner; Welche Art Training wünschen sich die TN: Schule, Robinson-Club, Abenteuerspielplatz, Arena (für Selbsterfahrung).

*TNAzahl:* 6, *Dauer* (bei 10 TN): 20

*Erfahrung:* Wahrnehmung wird aktiviert, nützliche Infos (z.B.: Lerntypen, Vorbildung, etc.) über die Gesamtgruppe werden offensichtlich. Eine Diskussion über Spielregeln kann eingeflochten werden (z.B. Umgang mit Minderheiten, etc.). Immer einsetzbar.

*Aufgenommen:* 1997, *Quelle:* advance Institut, Berlin

### 2. Beschleunigung

*Spielziel:* Teamspiel

Die TN stehen im Kreis. Ein Ball wird im Zick-Zack von TN zu TN geworfen. Dabei muss der volle Name des Zielteilnehmers gerufen werden. Jeder bekommt den Ball genau einmal. Am Ende landet er wieder beim Ersten. Diese Reihenfolge wird jetzt immer beibehalten. Zur Übung wird sie noch mal wiederholt. Ab dem dritten Mal wird auf drei Bälle erhöht und jetzt wird die Zeit gestoppt. Der GL fragt: "Wie können Sie diese Zeit halbie-

ren?" Das Ergebnis (das wahrscheinlich besser ausfällt als das erste) wird vom GL erneut halbiert, usw. bis die TN eine Lösung gefunden haben, die nur eine Sekunde dauert (z.B. der Ball wird von allen gleichzeitig berührt und die Namen simultan gerufen.)

*TNAzahl:* 5, *Dauer* (bei 10 TN): 10

*Material:* 3 kleine (Jonglier-)Bälle

*Auswertung:* Wieso kümmern Sie die ständigen Misserfolge nicht? Woher kam ihre Zuversicht? Welche Rolle spielte sie bei der Übung? Was hat die Forderung nach Halbierung der Zeit bewirkt? Lässt sich dieses Prinzip übertragen?

*Erfahrung:* Exzellentes Teamspiel zur Überwindung von Denkgrenzen, zur Neubewertung von Druck als Innovationsmotor und zur Erfahrung des Flow-Erlebnis.

*Aufgenommen:* 1998, *Quelle:* movea, Berlin

### 3. Fingerfangen

*Spielziel:* Verblüffen, Heiterkeit, Vertrauen schaffen

Die TN stehen im Kreis, die linke Handfläche nach oben gekehrt. Der rechte Zeigefinger steht mit der Spitze in der offenen linken Hand des rechten Nachbarn. Auf Kommando „Bei drei: Eins..., zwei..., drei!“ versuchen alle den Zeigefinger des linken Nachbarn zu fangen und gleichzeitig den eigenen Zeigefinger vor der Gefangennahme zu bewahren. Nachdem die TN das 2-, 3mal gemacht haben, wechseln sie die Hände, d.h. die Rechte ist flach, die Linke der Zeigefinger.

*TNAzahl:* 2, *Dauer* (bei 10 TN): 3

*Erfahrung:* Verschaltet die Gehirnregionen. Wirkt aktivierend, lustig. Hohe Akzeptanz, erhöht Fehlertoleranz und wirkt durch das gemeinsame Lachen und Berühren vertrauensfördernd. Unproblematischer Körperkontakt.

*Aufgenommen:* 2000, *Quelle:* bsj, Marburg

### 4. Look up – look down

*Spielziel:* Paare finden.

Die TN stehen im Kreis. Alle schauen erst auf den Boden. Beim Aufschauen sehen sie einen anderen TN an. Wer sich dabei in die Augen sieht, bildet ein Paar und geht aus dem Kreis. Der Blick geht nicht auf einen anderen über, wenn er nicht erwidert wird. Es folgt ein neuer Versuch in der nächsten Runde.

*TNAzahl:* 4, *Dauer* (bei 10 TN): 2

*Auswertung:* Welche Rolle spielt die persönliche Sympathie bei der Blickrichtung?

*Erfahrung:* Kurzes, fesselndes Spiel, zügig spielen.

### 5. Blindes Fangen

*Spielziel:* Kraft der Ausgelassenheit spüren.

Die Gruppe teilt sich in Paare. Ein TN steht hinter dem anderen, die Hände an dessen Hüften

und lenkt. Der Vordermensch wird mit geschlossenen Augen und ausgestreckten Armen auf dem abgegrenzten Spielfeld umhergelenkt. Ein Paar fängt, alle anderen Paare versuchen zu entkommen. Wird ein Paar irgendwo vom blinden Fänger berührt, wird dieses zum neuen Fängerpaar. Während der Jagd schreien die Fänger laut, als würden sie Kinder erschrecken wollen, damit für alle immer klar ist, wer gerade fängt.

*TNAnzahl (Min): 8, Dauer (bei 10 TN): 10*

*Material:* keines

*Erfahrung:* Vertrauens- und Reaktionsspiel. Die TN zu Rücksicht und Aufmerksamkeit aufrufen. Im Raum die Stühle mit der Lehne zur Mitte hin ausrichten als Spielfeldbegrenzung. Das kleine Feld verhindert, dass die Paare zu schnell werden und verringert damit die Verletzungsgefahr. Erzeugt „wohliges Hysterie“ und damit Zugang zu sehr vitalen Energien.

*Aufgenommen:* 2000, *Quelle:* bsj, Marburg

### 6. 30 Sekunden

*Spielziel:* Ruhe in die Gruppe bringen, zentrieren.

„Habt ihr ein gutes Zeitgefühl?“ Die TN schließen die Augen. Der GL gibt ein Startsignal. „Wer der Meinung ist, dass genau 30 Sekunden um sind, öffnet seine Augen.“ „Noch mal, ohne innerlich mitzuzählen.“

*TNAnzahl 1, Dauer (bei 10 TN): 2*

*Erfahrung:* Entspannt und zentriert.

*Aufgenommen:* 1999, *Quelle:* Trainertreffen Berlin

### 7. Dreimal um den heißen Brei

*Spielziel:* Energetisierung

Alle TN stehen im Raum. Jeder TN wählt sich insgeheim einen anderen TN aus. Auf Kommando laufen alle los umkreisen den ausgewählten TN dreimal und gehen dann schnell auf ihren Platz zurück.

*Variante:* Die TN müssen gleichzeitig versuchen herauszufinden, ob und wer sie umkreist.

*TNAnzahl: 6, Dauer (bei 10 TN): 5*

*Erfahrung:* Schnelles Bewegungsspiel, körperliche Bewegung.

*Aufgenommen:* 2004, *Quelle:* Trainertreffen, Köln

### 8. Knoten?!

*Spielziel:* Entscheidungsprozesse sichtbar machen und thematisieren

Als Vorbereitung nimmt der GL ein Verlängerungskabel (das etwas steifer ist als ein Seil) und macht eine Schlaufe (ohne Knoten) und zieht eine weitere Schlaufe hindurch. Durch die entstehende neue Schlaufe zieht er eine weitere Schlaufe hindurch. Das wiederholt er drei bis viermal und legt das so scheinbar verknotete Kabel in die Mitte des Raumes. Nun bittet er die TN in den Raum und fordert sie auf, ohne Berühren des Kabels zu ent-

scheiden, ob, wenn an beiden Enden gezogen wird, die Knoten sich auflösen, oder nicht. Dann fordert er eine einstimmige Entscheidung.

*TNAnzahl: 3, Dauer (bei 10 TN): 15*

*Material:* Stromkabel (Verlängerung)

*Erfahrung:* Die Entscheidung ist nicht durch Beobachtung treffbar. Daher muss Überzeugungsarbeit ohne Beweise geleistet werden.

*Auswertung:* Wie begründest du deinen Standpunkt? Kannst du andere überzeugen? Wie? Lässt du dich überzeugen/überreden? Was ist ein legitimes Argument? Entdeckst du typische Verhaltensweisen bei anderen, bei dir selbst? Wie fühlst du dich, wenn du recht/unrecht behalten hast? Drängen sich dir Entschuldigungen/Ausreden auf?

*Aufgenommen:* 2000, *Quelle:* WoWiP, Berlin

### 9. Daumendrücken

*Spielziel:* Abschlussritual, Verbundenheit.

Die TN stehen im Kreis. Jeder TN hält beide Fäuste vor sich, Daumen gestreckt nach oben. Der GL fasst reihum beide Daumen und sagt: „Ich drücken dir/Ihnen die Daumen.“ Danach ermuntert der GL die TN ihm folgend der Reihe nach sich gegenseitig die Daumen zu drücken.

*TNAnzahl: 1, Dauer (bei 10 TN): 5*

*Erfahrung:* Schauen Sie dem TN einen Moment ernst/aufmunternd in die Augen. Vielredner zum Schnellermachen ermuntern.

### Zugaben

#### 10. Balance-Duett

*Spielziel:* Auflösung von Unmöglichkeitendenken.

Zwei TN stehen neben einander, rechter Fuß an rechtem Fuß, so dass sie in die entgegengesetzte Richtung blicken. Sie fassen sich an der Hand und lehnen sich nach außen, so dass beide Arme ausgestreckt sind. Nun balancieren sie sich so gegenseitig aus, bis sie ihr Spielbein anheben können. Wer schafft es 10 Sekunden, 20 Sekunden, etc.?

*TNAnzahl: 2, Dauer (bei 10 TN): 5*

*Aufgenommen:* 2007, *Quelle:* Trainertreffen Köln

#### 11. Fall' in Ohnmacht!

*Spielziel:* Achtsamkeit

Die TN zählen durch bis 6. Sie laufen im Raum umher. Bei „eins“ fallen alle „Einser“-TN langsam und theatralisch in Ohnmacht. Die anderen TN fangen die in Ohnmacht Fallenden auf. Entsprechend mit den anderen Zahlen.

*Variante:* Zum Ende des Spiels schnell alle Zahlen sagen, damit Chaos entsteht.

*TNAnzahl: 10, Dauer (bei 10 TN): 5*

*Material:* evtl. Würfel

*Erfahrung:* Heiteres Koop-Spiel, fördert Achtsamkeit. Je mehr TN, desto höher (bis 5,6,7) durchzählen, damit nicht zuviele Ohnmächtige zugleich aufgefangen werden müssen.

*Aufgenommen:* 2002, *Quelle:* bsj, Marburg

## 12. Verflixter Tischtennisball

*Spielziel:* AHA-Effekt

Eine Flasche steht auf einem Tisch. Auf der Flaschenöffnung liegt ein Tischtennisball. Die Aufgabe besteht darin, im Vorbeigehen den Tischtennisball mit den Fingern herunter zu schnippen. Das Verblüffende: Es gelingt nicht!

*TNAnzahl:* 1, *Dauer* (bei 10 TN): 1

*Material:* Flasche, Tischtennisball

*Auswertung:* Was geschieht in deinem Inneren beim Misslingen? Welche Gefühle stellen sich ein? Kennst du diese Gefühle aus anderen Zusammenhängen? Wie ist deine Reaktion auf die Frustration? Lachen, Ärger, Schuldzuweisung?

*Erfahrung:* Verblüffendes Experiment, weil die TN unwillkürlich die Hand hochziehen und dadurch den Tischtennisball verpassen.

*Aufgenommen:* 2000, *Quelle:* bsj, Marburg

## 13. Schranke zu, der Zug kommt!

*Spielziel:* Auflockerung, ein wenig Koordination.

Alle TN sitzen im Kreis, beide Zeigefinger erheben, als würden sie einen Abstand von 15 cm anzeigen. Erst geht die Schranke zu indem die Zeigefinger einander zugebeugt werden, begleitet von einem hörbaren "Bing-bing-bing..." Dann kommt der Zug vom links nach rechts - angedeutet durch ein "Tsch-tsch-tsch...", den Kopf von links nach rechts drehend. Danach geht die Schranke wieder auf, d.h. die Finger werden wieder gerade nach oben ausgerichtet - wieder begleitet von einem "Bing-bing-bing...". In der zweiten Runde ist es ein Güterzug mit einer schnelleren Diesellok. Das bedeutet 2 oder 3 Schranken müssen schon vorher zugehen: Schranke zu ("bing-bing-bing..."), Lok kommt an ("Tsch-tsch-tsch...") und fährt an der Schranke vorbei (Kopfdrehung), dann folgen mehrere Güterwaggons ("Brlong- brlong-brlong...", Kopf dreht sich hin und her). Drittens: Ein ICE rast vorbei ("Vooaaaaaaa!"), mindestens 5 Schranken müssen vorab zu sein. Viertens: Ein TransRapid jagt vorbei: ("ssssssssss"), 10 geschlossene Schranken.

*TNAnzahl:* 4, *Dauer* (bei 10 TN): 5

*Auswertung:* Was hilft loszulassen und sein inneres Kind spielen zu lassen? Wann war der Moment der Hingabe ans Spiel?

*Erfahrung:* Lustiges Reaktionsspiel.

## 14. Clowns-1-2-3

*Spielziel:* Auflockerung, Humor.

Die TN A und B stehen einander gegenüber und zählen ab bis 3 (also immer im Wechsel). Ist das eingeübt, ersetzt A die 1 durch eine Körperbewegung, B sagt "2", A sagt "3", B macht jetzt die Körperbewegung, die A eingeführt hat, usw. Nach einer Weile ersetzt B die "2" durch eine weitere Körperbewegung, die "3" wird weiterhin gezählt.

*TNAnzahl (Min):* 2, *Dauer* (bei 10 TN): 3

*Erfahrung:* Aktivierend und lustig. Große Akzeptanz durch selbstbestimmtes Maß an Komik in den Bewegungen

## 15. Indianerlob

*Spielziel:* Abschlussritual, Verbundenheit.

Die TN stehen im Kreis. Der GL bittet die TN den rechten Arm zu heben und die Hand über der Schulter des rechten Nachbarn schweben zu lassen. Es folgt eine vorsichtige Berührung der Schulter. Dann noch eine und noch eine. Die Berührung wird häufiger und kräftiger bis ein Schulterklopfen dabei herauskommt. "Gut gemacht!"

*TNAnzahl (Min):* 3, *Dauer* (bei 10 TN): 1

*Erfahrung:* Schöne Abschiedsgeste. Verblüffend, ruft ein Lächeln hervor.

## Literatur

Ziegler, Erich, *Das australische Schwebholz*, GABAL, Offenbach, 2006.

Ziegler, Erich, *25 TOP-Spiele für Seminar und Training, Teil 1*, CD-ROM, Jünger, Offenbach, 2009

Ziegler, Erich, *25 TOP-Spiele für Seminar und Training, Teil 2*, CD-ROM, Jünger, Offenbach, 2009

Ziegler, Erich, *25 TOP-Spiele für Seminar und Training, Teil 3*, CD-ROM, Jünger, Offenbach, 2009

## Materialliste

- (Jonglier-)Bälle
- Verlängerungskabel oder Seil
- Tischtennisball
- Würfel