

# Gordischer Knoten

Beschreibung: Alle Gruppenteilnehmer stehen in einem Kreis. Mit geschlossenen Augen greift man nach den Händen anderer Teilnehmer, bis jeder wieder eine Hand ergriffen hat.

Dann muss versucht werden, entweder durch eine externe Person oder durch die „verknotete“ Gruppe selbst das Ganze zu entwirren (durch einander klettern etc.)

Während des Spiels müssen zum Teil sehr enge Körperkontakte ausgehalten werden & alle Teilnehmer müssen natürlich miteinander kooperieren.

Modifikationen:

Gruppengröße:

Zeit:

Material / Helfer:

Zielgruppe:

Plus/Minus:

Ziel:

# Das Finger-Zeig-Spiel

Beschreibung: Eine Person sitzt auf einem Stuhl oder auf dem Boden. Der Rest der Gruppe schreitet langsam, mit dem Finger auf die Person zeigend und mit ernstem Blick auf die sitzende Person zu.

Die sitzende Person soll so lange wie möglich die Spannung aushalten, kann jedoch die Gruppe anhalten indem sie laut „Stopp“ ruft.

Modifikationen: - mit dem Rücken zur Gruppe sitzen und ahnen oder spüren, wann die Gruppe zu nah kommt  
- Spiel ist auch mit Paaren spielbar; eine Person geht auf den Anderen zu, bis es dieser zu nahe wird und sie stopp ruft

Gruppengröße: 4 -20

Zeit: 2 min (ein Durchlauf)

Material / Helfer: ohne, ein Spielleiter

Zielgruppe: alle

Plus/Minus:

Ziel: Es geht hierbei um das Aushalten von Spannung und die Erfahrung selbst Grenzen setzen zu können.

Hinweis: Eine Auswertung nach dem Spiel (Gespräch über die Gefühle) ist ratsam.

# Ausgeschlossen

Beschreibung: Eine Person steht außerhalb der Gruppe mit dem Rücken zur restlichen Gruppe. Die Gruppe bildet einen geschlossenen Kreis, grenzt die einzelne Person aus. Alle Teilnehmer stehen völlig still.

Nach einer gewissen Zeit, die vom Spielleiter abgemessen wird, haben alle Mitspieler die Möglichkeit ihre Position einmal zu ändern. Dabei sollte die Gruppe sich dem „Außenseiter“ hin öffnen und der einzelne sich zur Gruppe wenden.

Modifikationen: Die Schüler gehen durch den Raum und begrüßen einander, geben sich die Hände etc.

Nur ein Spiel ist Außenseiter und wird in die Begrüßung einbezogen. Er muss versuchen, einen anderen Schüler zu begrüßen.

Gruppengröße: variabel

Zeit: 5 - 10 min

Material / Helfer: einen Spielleiter

Zielgruppe: „Standbild“ für blinde Menschen eher ungeeignet, Begrüßungsvariation bei Verbalisierung möglich

Plus/Minus: Obacht bei empfindsamen Persönlichkeiten

Ziel:

Hinweis: Auch hier ist eine Nachbesprechung ratsam, um über das erlebte zu reden.

# Finde die Regel

Beschreibung: Aus der Gruppe wird eine Person ausgewählt (oder es meldet sich jemand freiwillig :) die den Raum verlassen muss.

Dann überlegt sich die Gruppe eine bestimmte Regel, die alle Teilnehmer befolgen müssen. Zum Beispiel, dass alle Personen langsam gerade durch den Raum laufen und auf das Husten einer bestimmten Person die Richtung ändern.

Die einzelne Person muss nun durch Beobachtung die Regel herausfinden. Bei Schwierigkeiten können die „Regelbefolgungen“ auch sehr extrem ausgeführt werden (überdeutliches, häufiges Räuspern etc.).

Modifikationen:

Gruppengröße: mind. 4

Zeit: 15 min

Material / Helfer: Spielleiter

Zielgruppe: alle

Plus/Minus:

Ziel:

Hinweis: Das Spiel scheint zunächst leichter als es scheint, oft ist es ganz schön schwer die Regel herauszufinden.

# Aus die Maus

Beschreibung: Alle Schüler spielen Mäuse, Roboter oder Hupen etc. Sie beginnen typische Bewegungen oder Geräusche zu vollziehen. Ein Schüler hat die Aufgabe, dieses Durcheinander zu stoppen, indem der Ausschaltknopf für jeden Schüler gefunden wird. Dieser wurde vorher, ohne den Such-Schüler, vereinbart (Schulter, Kopf o.ä.) Nach einer bestimmten Zeit wird das Spiel gestoppt.

Modifikationen: Es kann gezählt werden, wie viele Schüler „ausgeschaltet“ wurden und welcher am meisten Abschaltungen erreicht hat.

Gruppengröße:

Zeit: 5 - 10 min

Material / Helfer:

Zielgruppe: für alle spielbar, ggf. anstelle von Lauten Bewegungen einsetzen

Plus/Minus:

Hinweis: Die Gruppe sollte vorher „Tabuzonen“ für das Anfassen vereinbaren oder „Zielzonen“ festlegen (nur den Arm o. ä .)

Ziel:

# Bildhauer

Beschreibung: Eine Person überlegt sich eine Situation (Streit, Trennung, Freundschaft etc.) durch unwissende Teilnehmer der Gruppe „plastisch“ nachgestellt werden. Sie fungieren de facto als „Puppen“.

Alle Anderen sollen aus diesem Standbild dann erraten, was dargestellt wurde. Es können hierbei auch Sprichworte, geflügelte Worte, bestimmte Situationen oder Ähnliches dargestellt werden.

Modifikationen:

Gruppengröße:

Zeit:

Material / Helfer:

Zielgruppe:

Plus/Minus:

Ziel:

# Wer oder was bin ich?

**Beschreibung:** Ein Schüler denkt sich eine Person aus, die er pantomimisch darstellen möchte. Alle anderen Schüler raten nun, was dargestellt wird.

**Modifikationen:** Es kann vorher vereinbart werden, ob z. B. nur Berufe, Küchengeräte oder Personen aus der Familie o. ä. dargestellt werden (Themenbereiche).

Bei schwereren kognitiven Einschränkungen, können Gruppen von Personen oder Gegenständen zunächst vorgestellt werden, um dann zu raten, welches dargestellt wird.

**Gruppengröße:** mind. 3

**Zeit:** 15 min

**Material / Helfer:** Spielleiter

**Zielgruppe:**

**Plus/Minus:** motorische und visuelle Einschränkungen problematisch

**Ziel:**

# Erbsen rollen

Beschreibung:           rhythmischer Sprechgesang mit Händen

- Erbsen rollen über die Straße
- Sie sind platt
- Ach wie schade
- Jammer jammer schade
- //-

Lautstärke und Geschwindigkeit können verändert werden.

Modifikationen: Kann auch als rhythmischer Kanon variiert werden.

Gruppengröße: je mehr desto besser

Zeit:                   5 min

Material / Helfer:     Spielleiter (insbesondere für den Kanon)

Zielgruppe:

Plus/Minus:           ungeeignet für Gehörlose

Ziel:



# Rhythmischer Zoo

Beschreibung:           Tanzbär - „Tanzen, immer tanzen, das macht mich, so schubididu“

                              Perlhuhn - „tock tock tock...“

Brilleschlange - „ach so viele Leute, ach was woll'n die heute, ach so geht doch alle fort von mir“

                              Besucher - „wunderbar, wunderbar, phänomenal“

Modifikationen: Neue Figuren oder Variationen der Laute sind möglich.

Gruppengröße: ab 8, jedoch so viel wie möglich

Zeit:                    5 - 10 min

Material / Helfer:     Spielleiter (mit Taktgefühl :)

Zielgruppe:

Plus/Minus:           schwierig bei motorisch eingeschränkten und gehörlose Menschen

Ziel:

# Bewegungs-Memory

Beschreibung: Eine Person verlässt wieder Gruppe, und muss dann raten.

Alle anderen finden sich zu Paaren und einigen sich auf eine Bewegung, die beide gleichartig ausführen.

Dann werden die Personen gemischt und beginnen jeweils ihre Bewegung zu vollführen (Kinn kratzen, hüpfen o. ä.). Die Einzelne Person muss nun die zueinandergehörenden finden.

Modifikationen: Wahlweise können alle Personen auch durcheinander laufen. Ebenso ist es möglich, dass zwar alle ihre Bewegung im Kopf haben, sich zunächst jedoch nicht bewegen.

Die ratende Person, berührt nun eine Person und lässt sich die Bewegung zeigen. Danach kann sie eine weitere Person berühren und schauen, ob die Bewegungen gleich sind. Ist das nicht der Fall, hören beide wieder auf sich zu bewegen. Etc. (halt so wie klassischen Memory, nur mit sich bewegendenden Menschen).

Gruppengröße: Mindestens fünf Personen.

Zeit: Abhängig von Gruppengröße.

Material / Helfer:

Zielgruppe:

Plus/Minus:

Ziel:

# Fuchs und Huhn (Händekette)

Beschreibung: Die Schüler fassen sich an den Händen. Der erste Schüler in der Kette ist das „Huhn“, der letzte der „Fuchs“. Der Fuchs muss das Huhn fangen, die dazwischenstehenden Schüler haben dies zu verhindern, ohne dass die Kette bricht.

Modifikationen:

Gruppengröße: mind. 5

Zeit: 5 min

Material / Helfer:

Zielgruppe:

Plus/Minus:

Ziel: abreagieren, kooperieren

# Mauerhuhn

Beschreibung: Ein Fuchs versucht ein Huhn zu fangen. Eine Mauer aus zwei Spielern (beweglich) versucht, das Huhn zu schützen. Diese Mauer darf sich auf einer Linie seitlich hin- und her bewegen.

Modifikationen:

Gruppengröße: 4

Zeit: 5 min

Material / Helfer: -

Zielgruppe:

Plus/Minus:

Ziel:

# Kissenruckeln

Beschreibung: Jeder Spieler sitzt oder kniet auf einem kleinen Kissen. Durch Ruckeln versuchen die Spieler, den Raum zu durchqueren.

Modifikationen: bei motorisch Beeinträchtigten: Rollbrett verwenden

Gruppengröße: je nach Raum

Zeit: 5 min

Material / Helfer: Kissen, Teppichstücke, Pappe o. ä.

Zielgruppe:

Plus/Minus:

Ziel:

# Papierkugel-Abwurf-Spiel

Beschreibung: Aus Zeitungspapier werden Kugeln geknüllt, mit denen auf bestimmte Ziele geworfen wird.

Modifikationen:

Gruppengröße: beliebig

Zeit: 5 min

Material / Helfer: Papier

Zielgruppe:

Plus/Minus:

Ziel: Abreagieren / Pausenfüller

# Über das Wasser

Beschreibung: Alle Teilnehmer stehen auf Stühlen oder sitzen auf Kissen in einer Reihe. Zusätzlich gibt es noch einen extra Stuhl, ein extra Kissen o. ä.

Es muss nun durch nach vorne reichen der Sitzgelegenheit und überwechseln auf den vor einem stehenden Stuhl versucht werden, die ganze Gruppe nach vorne rücken zu lassen.

Dies geschieht, bis ein vorgegebenes Ziel (das andere Ufer) erreicht wurde.

Modifikationen: Veränderungen in der Art der Weitergabe des „Brückenteils“ (rechts neben dem Körper, über den Kopf etc.)

Es kann auch über Hindernisse (kleine Bänke), durch Engpässe (Reifen) manövriert werden.

Gruppengröße: ab 4 Personen

Zeit: abhängig von Möglichkeiten der Spieler und der Wegstrecke

Material / Helfer: Spielleiter

Zielgruppe:

Plus/Minus: für schwerst körperlich behinderte Menschen  
nicht spielbar

Ziel:

# Paar-Lauf

Beschreibung: Es werden Paare gebildet die miteinander verbunden werden. Dies kann durch anfassen, Tücher oder Berührungspunkte am Körper passieren.

Dann beginnen die Paare durch den Raum zu gehen um nach und nach schneller zu werden. Dabei dürfen die verschiedenen Paare sich nicht berühren.

Modifikationen: siehe Oben (Variation der Paar-Verbindungen)

Gruppengröße: ab 8

Zeit: 5 - 10 min

Material / Helfer: Spielleiter, wahlweise Decken, Tücher, Schnüre, Papierschlangen, Gummibänder

Zielgruppe:

Plus/Minus:

Ziel:



# Wenn ich wütend bin

Beschreibung: Alle sitzen oder stehen in einem Kreis. Ein Spieler fängt an zu erklären: „Wenn ich wütend bin, bin ich / mache ich...“, um dann darzustellen, wie er sich dann verhält (mit dem Fuß aufstampfen, schreien, rumrennen). Dann machen alle anderen die Reaktion nach.

Danach kann ein anderer Spieler aus dem Kreis seine Wut darstellen.

Modifikationen: Es können auch andere Gefühle dargestellt werden (Freude, Trauer).

Gruppengröße:

Zeit: 5 - 10 min

Material / Helfer: Spielleiter

Zielgruppe:

Plus/Minus:

Ziel: