

Spielesammlung zur Prävention – (nicht nur) für Gruppenstunden

Folgende Grundregeln sollten gelten:

- Es ist gut, seine eigenen Ideen und Meinungen einzubringen.
- Jede*r hat das Recht, ihre*seine Meinung zu sagen. Es ist ganz normal und in Ordnung, unterschiedlicher Meinung zu sein.
- Wenn ein Kind spricht hören die anderen zu.
- Es gibt keine doofen Fragen, alle Fragen sind erlaubt.
- Private Geschichten von Kindern bleiben in der Runde und werden nicht herumerzählt.
- Jede*r sollte versuchen, von sich zu sprechen und nicht über die anderen.
- Keiner wird beschuldigt, abgewertet oder ausgelacht.
- Die Teilnahme ist freiwillig. Niemand sollte zum Mitmachen gezwungen werden.
- Es ist sinnvoll, Kindern die Möglichkeit zu bieten, sich zurückziehen zu können.

Schlüssel und Schloss

Inhalt: Nähe und Distanz, Wahrnehmung eigener Grenzen

Zeit: 15 Minuten

Setting: in Zweiergruppen

Ablauf: Je zwei Personen die sich schon ein wenig besser kennen finden sich zusammen. Die eine Hälfte der gefundenen Paare stellt sich nun zunächst in einen Kreis, die Rücken nach innen zueinander gedreht – sodass die Gesichter nach außen zeigen. Die andere Hälfte der Personen wartet zunächst etwas Abseits. Im Kreis soll sich jede Person eine Stelle am eigenen Körper suchen, die ihr „Schloss“ ist und die keinem anderen verraten werden soll. Wenn man sie an diesem Punkt berührt, tritt die Person zur Seite und der*die Gegenüber darf in den Kreis hineintreten. Anschließend darf auch die andere Hälfte der Gruppe wieder zu ihren jeweiligen Partner*innen begeben – ihre Aufgabe ist es die Stelle zu finden, durch die sie in das Innere des Kreises gelangen. Die im Innenkreis stehenden sollen nun den Punkt natürlich nicht gleich verraten, sie zeigen ihrem Gegenüber aber an, an welchen Stellen sie NICHT berührt werden wollen (selbstverständlich darf dort dann auch nicht ihr Schloss liegen) – somit kann jede*r selbst bestimmen, wieviel Kontakt man haben möchte. Ist es allen Paaren gelungen die Stelle zu finden tauscht man die Gruppen durch – wer bisher außen stand kommt in den Kreis und überlegt sich seinen „Schloss-Punkt“.

Im Anschluss kann man mit allen auswerten um was es ging: Wie nah lass ich mir jemanden kommen? Ist es immer angenehm? Was sind Tabu-Zonen? usw.

My Way

Inhalt: Nähe und Distanz, Körperwahrnehmung

Zeit: 10 Minuten

Setting: ganze Gruppe

Ablauf: Hierfür braucht man einen Raum mit genügend Platz. Die Jugendlichen verteilen sich im Raum. Jede*r sucht sich nun einen Zielpunkt irgendwo im Raum und nimmt sich fest vor, dass er*sie dorthin gehen will.

Auf ein Signal hin gehen alle gleichzeitig los, jeweils auf direktem Weg zu ihrem Zielpunkt, und zwar zügig, bis sie an ihrem Ziel stehenbleiben. Unterwegs soll niemand angerempelt oder umgerannt werden. Wenn alle angekommen sind, bleibt jeder kurz an seinem Platz stehen und es folgt eine kurze Austauschrunde:

- Konnte ich den direkten Weg gehen?
- Musste ich jemandem ausweichen?
- Wie sicher bin ich losgegangen?
- Wie habe ich mich unterwegs gefühlt (gestresst, locker, sicher, gehetzt, ...)?
- Wie fühlt es sich jetzt an, an meinem Ziel zu sein?

Hinweis: Die Übung kann einige Male wiederholt werden, wobei jeder versucht, das eigene Tempo zu finden und darauf achtet, wie es ist, wenn jemand „in die Quere kommt“. Wichtig ist, sich vorher ganz klar einen Zielpunkt zu setzen und nicht von ihm abzuweichen, auch wenn man zwischendurch einen kleinen Schlenker machen muss oder ins Stocken gerät.

Wer hilft mir?

Inhalt: Nähe und Distanz, Vertrauen

Zeit: 10 Minuten

Setting: ganze Gruppe

Benötigtes Material: Musik

Ablauf: Am Anfang werden 5 Gruppen gebildet. Jede Gruppe erhält eine Zahl zwischen 1 und 5. Danach laufen alle Teilnehmer*innen im Raum herum und tanzen zur Musik. Sobald die Musik aufhört, ruft der*die Spielleiter*in eine Zahl. Zum Beispiel: „4.“ Alle die aus der Gruppe 4 sind müssen in dem Moment Schreien und sich steif machen. Kurz darauf, wenn Hilfe eilt, können sich alle aus der Gruppe 4 langsam zu Boden fallen lassen. Die anderen Teilnehmer*innen müssen nun schnell zu den Ohnmächtigen laufen und sie auffangen. Dieses Spiel ist gut um seine Reaktionen zu testen und Vertrauen aufzubauen.

Hinweis: Die Erfahrung, dass man aufgefangen wird, wenn man um Hilfe ruft, tut gut. Die Übung eignet sich ab ca. 12 Jahren – hier kennt ihr aber eure Kinder und Jugendlichen so gut, dass ihr das am besten einschätzen könnt, ab wann so eine Übung funktioniert.

Verletztentransport

Inhalt: Nähe und Distanz, Vertrauen

Zeit: 10-15 Minuten

Setting: Dreiergruppen

Ablauf: Ein*e Teilnehmer*in ist verletzt. Zwei fassen sich fest an den Handgelenken, die dritte Person setzt sich auf die tragenden Hände. Es kann auch ein Parcours aufgebaut werden, der geschaffen werden muss. Am besten, ihr bildet gleichgeschlechtliche Grüppchen.

Hinweis: Die Teilnehmer*innen erfahren, wie es sich anfühlt, zu tragen und getragen zu werden.

Bodyguard

Inhalt: Nähe und Distanz, Körperwahrnehmung

Zeit: 10-15 Minuten

Setting: ganze Gruppe

Benötigtes Material: Kissen, Kreide oder Kreppband

Ablauf: In der Mitte des mit Kreide markierten Kreises steht ein*e Teilnehmer*in als VIP. Um sie*ihn herum stehen drei mit Kissen bewaffnete Bodyguards, die den VIP beschützen sollen. Außerhalb des Kreises steht der Rest der Gruppe. Auf Kommando des*der Spielleiter*in versuchen ein bis drei Freiwillige, den VIP zu berühren. Die Bodyguards werden den VIP mit ihren Kissen verteidigen. Die Angreifer*innen haben jeweils eine Minute Zeit.

Kurze Gesprächsrunde im Anschluss:

- Welche Rolle hat Spaß gemacht? Warum?
- Wart ihr schon mal in einer Situation, in der ihr Opfer, Verteidiger*in oder Angreifer*in ward? Was ist passiert?
- Welche Menschen fallen euch ein, die eine*n Fürsprecher*in/Verteidiger*in brauchen, weil sie sich allein nicht verteidigen können? Wie geht das am besten, ohne die Würde des Opfers zu verletzen?

Stopp!

Inhalt: Nähe und Distanz, Grenzen wahrnehmen und äußern

Zeit: 15 Minuten

Setting: Zweiergruppen

Ablauf: Je zwei Personen stehen sich gegenüber. Person A geht langsam auf Person B zu. Person B soll ohne Worte signalisieren, wann die andere Person stehen bleiben soll. Anschließend wird die Übung mit Rollentausch wiederholt.

In einer zweiten Runde wird die Übung wie folgt variiert: Person A geht wieder auf Person B zu. Person B darf dieses Mal „Stopp“ sagen. Anschließend wird auch diese Übung mit umgekehrten Rollen wiederholt.

Tauscht euch danach über folgende Fragen aus:

- Kam der*die andere mir zu nahe?
- War die erste oder die zweite Variante die leichtere?
- Welche Situation kommt im Alltag häufiger vor? Warum? Warum nicht?
- Wann und wie kann ich mich im Alltag von Menschen distanzieren, die mir zu nahe kommen?

Hinweis: Es geht darum, die andere Person nur so nah an sich ran zu lassen, wie es einem noch angenehm ist.

Lachkreis

Inhalt: Gefühle zeigen

Zeit: 10-15 Minuten

Setting: Kleingruppen mit 8 Personen

Ablauf: Bildet Kleingruppen mit ca. 8 Personen und stellt euch im Kreis auf. Ein Wort oder eine Emotion wandert nun im Kreis herum von einer Person zur anderen und steigert sich. Hier ein Beispiel: Person A grinst Person B an. Person B schenkt Person C ein Lächeln. Person C lacht Person D herzlich an. Person D lacht Person E an, als hätte der gerade einen super Witz erzählt...

Macht diese Kreise auch mit anderen Emotionen oder Wörtern, z.B. mit:

- Weinen
- Wütend sein
- Nein sagen

Hinweis: Oft fällt es vielen in den ersten Runden sehr schwer, sich wirklich laut und deutlich zu äußern. Macht als Mitarbeiter*innen selbst mit und ermutigt die Teilnehmer*innen, aus sich heraus zu gehen. Es tut so gut, einmal laut zu lachen und es ist so wichtig, dass ein Kind oder Jugendlicher sich laut „Nein“ sagen hört.

Sichere Statuen stellen

Inhalt: Stärken und Körperwahrnehmung

Zeit: 15-20 Minuten

Setting: Kleingruppen mit 5 Personen

Ablauf: Bildet Kleingruppen mit je 5 Personen. Ein*e Freiwillige*r aus der Gruppe wird zur Statue, die von den anderen Gruppenmitgliedern geformt wird. Arbeitsauftrag an eine Hälfte der Kleingruppen: Formt eine selbstsichere Person! Die anderen Kleingruppen bekommen den entgegengesetzten Auftrag: Formt eine unsichere Person!

Jede Gruppe arbeitet zunächst ca. 10 Minuten lang für sich. Danach werden die Statuen den anderen Gruppen vorgestellt und erklärt.

Anschließend ist eine Diskussion möglich:

- Was glaubt ihr, wie fühlt sich eine Person, die so selbstbewusst/unsicher durchs Leben geht?
- Wie ist ihre Einstellung zu anderen Menschen?
- Was könnten ihre Ziele im Leben sein?
- Was lässt sie sich gefallen, was nicht?
- Wie reagieren andere auf eine selbstbewusste/unsichere Person?
- Welche Situationen machen dich selbstbewusst? Welche unsicher?

Hinweis: Fällt es den Teilnehmer*innen schwer, eine solche Statue zu formen, könnt ihr ihnen mit diesen Fragen ein bisschen helfen:

- Wie steht die Person da? (Abstand der Füße)
- Wie ist die Haltung von Oberkörper und Schultern?
- Was macht die Person mit ihren Armen?
- Wie hält sie ihren Kopf?
- Wohin geht ihr Blick?
- Wie ist der Gesichtsausdruck?
- usw.

Engelchen und Teufelchen

Inhalt: Nähe und Distanz

Zeit: 10 Minuten

Setting: gesamte Gruppe

Ablauf: Alle Kinder befinden sich in der Mitte des Raums. Jedes Kind soll sich insgeheim (!) zwei Personen aussuchen: ein Engelchen und ein Teufelchen. Die Aufgabe besteht darin, der Person, die das Engelchen darstellt, möglichst nahe zu sein und der Person, die das Teufelchen darstellt, möglichst fern zu sein. Auf Klatschen beginnt das Spiel.

Die Kinder beginnen, sich im Raum zu bewegen; jedes Kind folgt seinem Engelchen und flieht vor dem Teufelchen. Oftmals entsteht ein wildes Durcheinander, weil verschiedene Kombinationen von Engeln und Teufeln entstehen. Bei weiterem Klatschen bleiben alle stehen.

Nun kann ausgewertet werden, wer es geschafft hat, wie nah und wie weit entfernt von den ausgewählten Personen zu stehen und was die besonderen Schwierigkeiten dabei waren.

Abstandzonen-Experiment (Übung zum „Nein sagen“)

Inhalt: Eigene Grenzen von Nähe und Distanz wahrnehmen

Zeit: 20 Minuten

Setting: 2 Gruppen stehen einander gegenüber auf einer Linie. Jedes Kind hat eine*n Gegenüber. Während der Übung wird nicht gesprochen.

Ablauf: Die Kinder auf der einen Seite starten das Experiment und gehen auf ihre*n Partner*in zu. Dabei nehmen sie einen individuellen Abstand zu ihrem*ihrer Gegenüber ein. Dieser Abstand sollte ihrem Gefühl entsprechen, was passend wäre, um mit dieser Person in ein Gespräch zu kommen. Der*die Experimentierpartner*in muss stehen bleiben und darf sich nicht abwenden. Beide Kinder sollen kurz nachspüren, wie sich dieser Abstand zueinander anfühlt. Dann tauschen sich die Paare aus.

Im Anschluss an die Experimente sollen mit den Kindern die unterschiedlichen Wirkungen der Experimente und ihre persönlichen Erfahrungen damit diskutiert werden.

Mögliche Fragen an die Kinder:

- Was hat sich angenehm angefühlt, was weniger?
- Welchen Abstand hat man zu Freunden, welchen zu Fremden?
- Wie hat dein Körper reagiert, wenn es weniger angenehm wurde?
- Wie könnte man dem Gegenüber mit dem Körper ein Stopp zeigen, wenn es unangenehm wird?
- Wann und wo habt ihr solche Momente erlebt, wo der Abstand zu einer Person für euch sehr spürbar wurde?

Es ist spannend, mit den Kindern herauszuarbeiten, dass oftmals der Abstand zwischen den Köpfen ausschlaggebend ist. Dafür kann man gut einen Vergleich zu einem vollen Zug oder Bus machen. Einander fremde Menschen stehen so nebeneinander, dass die Köpfe nicht zueinander gedreht sind, sondern voneinander abgewandt. Auf diese Weise ist die Nähe zu fremden Menschen zum Beispiel in einem vollgestopften Bus besser auszuhalten.

Variation des Ablaufs: Das Experiment kann in verschiedenen Varianten wiederholt werden:

- Die eine Gruppe sitzt auf dem Stuhl und die anderen kommen von oben auf sie zu. Oder gehen sogar auf die Knie, oder setzen sich auf den Boden.
- Annäherung von hinten: Eine Gruppe steht mit dem Rücken zu den Herankommenden.
- 2 Personen gehen auf eine Person zu. Dies kann gesteigert werden, bis eine große Gruppe auf eine Person zukommt.
- Mit den beiden Geschlechtern experimentieren.

Ich und Du-Scharade

Inhalt: Soziale Interaktion

Zeit: 20 Minuten

Benötigtes Material: Zettel mit Begriffen

Setting: 2 Personen spielen eine kleine Szene, der Rest der Gruppe schaut zu und versucht, das Gespielte zu erraten. Spiel mit der gesamten Gruppe

Ablauf: In einem Hut liegen Zettel, auf denen verschiedene Begriffe stehen. Je eine (oder zwei) Personen ziehen einen Begriff und müssen ihn darstellen, ohne ihn zu benennen. Die Gruppe muss den Begriff erraten.

Mögliche Begriffe:

- Freundschaft
- Vertrauen
- Teilen
- Zusammenhalt
- Eifersucht
- Jemanden im Stich lassen
- Schlechtes Geheimnis
- Gutes Geheimnis
- Beste Freundin/ bester Freund
- Rat holen
- Gemeinheit
- Unsicherheit
- Kribbeln im Bauch
- Würgen im Hals
- usw.

Variation des Ablaufs: Wenn das spontane Spiel die Kinder überfordert, können die Gruppen auch kurz den Begriff als szenische Idee vorbereiten und sich danach gegenseitig präsentieren.

Peergroups bilden

Inhalt: verschiedene Gefühle wahrnehmen

Zeit: 10-15 Minuten

Setting: Spiel mit der gesamten Gruppe

Benötigtes Material: Seil, lange Schnur oder Malerkrepp

Ablauf: Durch die Mitte des Raums wird eine imaginäre Linie gelegt. (Es kann auch eine Schnur gelegt oder eine Linie mit Malerkrepp gezogen werden.) Eine Seite der Linie steht für eine positive Antwort, die andere Seite bedeutet Verneinen. Die Kinder werden aufgefordert, sich auf eine Seite der imaginären Linie zu stellen, je nachdem wie sie die folgenden Fragen für sich beantworten:

- Wer ist heute müde zur Schule gekommen?

- Wem hat das Frühstück heute Morgen gut geschmeckt?
- Wer hat sich heute gefreut, aus dem Haus zu gehen?
- Wer hatte in den letzten 5 Tagen ein Kribbeln im Bauch?
- Wer hatte Schmetterlinge im Bauch?
- Wer hatte schon mal mehrere Gefühle gleichzeitig?
- Wer weiß manchmal nicht, wie er*sie sich gerade fühlt?
- Wer drückt manchmal durch Tanzen seine Gefühle aus?
- Wer von euch kann richtig wütend werden?
- Wer hat sich schon mal ganz allein auf der Welt gefühlt?
- Wer kennt es, einen Kloß im Hals zu haben?
- usw.

Variation des Ablaufs: Wenn die Kinder das Prinzip begriffen haben, kann mit den Distanzen zur Linie variiert werden. Fühlt man sich nur ein bisschen müde, steht man näher an der Linie. Hierfür eignet sich, eine Schnur in den Raum zu legen, um die verschiedenen Distanzen besser sichtbar zu machen.

Gefühle sammeln (A)

Inhalt: Verschiedene Gefühle sammeln

Zeit: 15 Minuten

Setting: Arbeit in Paaren

Benötigtes Material: Stifte und kleine Zettel

Ablauf: Immer zwei Personen arbeiten zusammen. Alle Paare haben einen Stift und viele kleine Zettel vor sich. Nun läuft die Stoppuhr. In drei Minuten sollen die Paare so viele Gefühle aufschreiben wie ihnen einfallen (pro Zettel ein Gefühl). Im Anschluss ordnen die Paare die Gefühle auf einer Skala von angenehm zu unangenehm.

Im Anschluss können die Kinder im Raum herumgehen und die entstandenen Gefühlsreihen anschauen.

Gefühlslinie (B)

Inhalt: Verschiedene Gefühle körperlich darstellen

Zeit: 15 Minuten

Setting: Spiel in vier Gruppen

Benötigtes Material: Zettel aus Übung „Gefühle sammeln“

Ablauf: Alle Zettel aus der Übung „Gefühle sammeln“ kommen in einen großen Hut. Die Klasse wird in vier Gruppen geteilt. Je eine Gruppe stellt sich in einer Linie auf, mit dem Rücken zum zusehenden Rest der Gruppe. Der*die Spielleiter*in nimmt einen Zettel aus dem Hut, ruft das Gefühl in den Raum und klatscht in die Hände. Auf dieses Signal müssen sich alle umdrehen und in

einer Statue das Gefühl darstellen. (In der Theatersprache nennt man diese Art von Standbild auch „Freeze“, sprich: eingefroren sein, wie auf einem Foto.)

Fotomodell (C)

Inhalt: Verschiedene Gefühle darstellen und mit einem Fotoapparat aufnehmen

Zeit: 30 Minuten

Setting: jedes Kind allein, später Gruppenarbeit

Benötigtes Material: Fotoapparat, evtl. Computer

Ablauf: Aufbauend auf der Übung „Gefühlslinie“ werden die Kinder einzeln bei der Darstellung eines Gefühls fotografiert. Es kann ein Porträtfoto gemacht werden oder der ganze Körper mit aufs Bild genommen werden, je nach individueller Darstellung.

Im zweiten Schritt werden die entwickelten Fotos (wahlweise auch auf dem Computer) mit der ganzen Gruppe betrachtet. Dabei wird besprochen, wie die Kinder die Fotos finden, warum sie sich welches Gefühl ausgesucht haben und wie ihr Gesicht/ihre Körperhaltung aussieht.

Bei der Übung kann man den Kindern deutlich machen, dass sie ein „Recht am eigenen Bild“ haben, also selber entscheiden können, was mit den Fotos passiert, bzw. ob sie überhaupt fotografiert werden wollen. So erleben sie, dass man sie und ihre Rechte ernst nimmt und respektvoll mit ihnen umgeht.

Beziehungscluster

Inhalt: Nahe und distanzierte Beziehungen zu verschiedenen Personen aus Familie/Freundes- und Bekanntenkreis visualisieren

Zeit: 15 Minuten

Setting: jedes Kind für sich allein

Benötigtes Material: Plakatpapier (A3, A2), je 2 Stifte in verschiedenen Farben

Jedes Kind erhält einen großen Bogen Papier und einen Stift. In der Mitte des Papiers schreibt das Kind seinen eigenen Namen und umkreist diesen. Nun schreibt jedes Kind verschiedene Menschen aus seinem sozialen Umfeld auf das Papier und kreist diese ein. Wichtig ist dabei, dass die Personen in unterschiedlichem Abstand zu dem Namen des Kindes aufgezeichnet werden, je nachdem, wie nahe die jeweilige Person dem Kind steht. So ergibt sich ein großes soziales Cluster. Am Ende kann das Kind die Personen markieren, die als Vertrauenspersonen in Frage kommen.

Zum Abschluss werden alle Papiere auf dem Boden ausgebreitet und die Ergebnisse in der Gruppe besprochen.

Streng geheim

Inhalt: Unterscheidung von guten und schlechten Geheimnisse; schöne Geheimnisse bewahren, schlechte Geheimnisse mitteilen

Zeit: 20 Minuten

Setting: Ganze Gruppe

Vorbereitung: Einen Brief schreiben (Text siehe unten), Paket mit Brief und Geschenken verschnüren, mit Absender (z.B. „Geheimnisfee“) und Adressat (Gruppe) und Aufschrift „Streng geheim“ beschriften.

Benötigtes Material: Paket, Paketschnur, Briefmarke, 1 Blatt Papier, Filzstift, ein Geschenk pro Kind (Stein, Anhänger, Figur,...)

Ablauf: Die Kinder sitzen in einem Stuhlkreis. Das Paket wird in den Raum getragen und in die Mitte des Kreises gelegt. Es ist an die Gruppe adressiert und trägt die Aufschrift „Streng geheim“. Die Kinder rätseln, was sich wohl in dem Paket befinden könnte. Dies bietet den Anlass, darüber zu sprechen, was ein Geheimnis ist. Was das Besondere an Geheimnissen ist. Wie Geheimnisse entstehen. Mit wem man sie teilt. Wann Geheimnisse blöde und schöne Gefühle verursachen.

Die Kinder öffnen das Paket und finden folgenden Brief:

„Liebe Kinder, in diesem Paket befindet sich für jeden von euch ein Stein. Wenn ihr euren Stein gut festhältet und dabei vielleicht sogar eure Augen schließt, hilft er euch an schöne Geheimnisse zu denken. Und wenn ihr mal ein blödes Geheimnis habt, denkt daran, dass ihr es eurem besten Freund oder eurer besten Freundin, euren Eltern, eurer Lehrerin oder eurem Lehrer oder euren Erzieherinnen oder Erziehern erzählen könnt, ohne dass etwas Schlimmes passiert. Eure Geheimnisfee“

Quellen:

- Menschenkinder, ihr seid stark! Arbeitshilfe Evangelisches Jugendwerk/CVJM Baden-Württemberg: <https://www.ejwue.de/fileadmin/ejwue/upload/stark2012-4.pdf>
- Trau dich! Methodenheft für Fachkräfte zum Thema Kindesmissbrauch der BZgA/BMFSFJ: <https://www.multiplikatoren.trau-dich.de/articles/2302>