

ARBEITSHILFE

„Locker vom Hocker“

Aktivierungsformen in Tagungen und Seminaren

DLRG
Jugend





INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Alternative Tagungsformen	4
Unkonferenz	4
Ad-hoc-Unkonferenzen: FooCamp / BarCamp / EduCamp	4
Zukunftskonferenzen	5
Open Space	5
Interview: Auf Augenhöhe - Barcamps richtig einsetzen	6
World Café	8
Die „klassische“ Tagung aufmöbeln	9
GEMO-Prinzip einhalten	9
TIPPs für eine gute Tagung	10
Protokollformen	11
Digitale Tools	12
Best-Practice-Beispiele	14
Per Whatsapp zum nächsten Tagesordnungspunkt	14
Filmbgut und andere Schockelemente	15
Regisseure, DJs und Innenarchitekten in Personalunion	16
Vierhundert Wünsche an einem Baum	17
Wir wandern, wir wandern ... von einem TOP zum andern!	18
Methodenteil	
Das Eis brechen	20
In der Tagung	24
In der Pause	28
Am Ende des Tages	34
Literatur & Quellen	41
Impressum	42

VORWORT

Eine Arbeitshilfe zu Tagungen? Können wir nicht schon längst alleine tagen? Natürlich.

Unsere Jugendverbandstagungen werden von kompetenten Mitgliedern geleitet, die sich im Verband und in den geltenden Ordnungen und Satzungen auskennen. Und oftmals beneidet der Stammverband die Jugend auch um ihre gute Tagungs- und Diskussionskultur.

Das Wesen der Tagungen in der DLRG(-Jugend) ist jedoch oftmals dasselbe: Frontalvorträge, Abstimmungen, Wahlen im gewohnten Trott.

An vielen Stellen wird daher im Verband bereits experimentiert: In Württemberg wurde aus einem Landesjugendrat kurzerhand ein Wanderrat, in Hessen die gewohnten Strukturen des Landesjugendtags z.B. bei Abstimmungen mit Hilfe medialer Vernetzung komplett aufgebrochen. Aber auch kleinere Veränderungen im Ablauf zeigen bereits Wirkung.

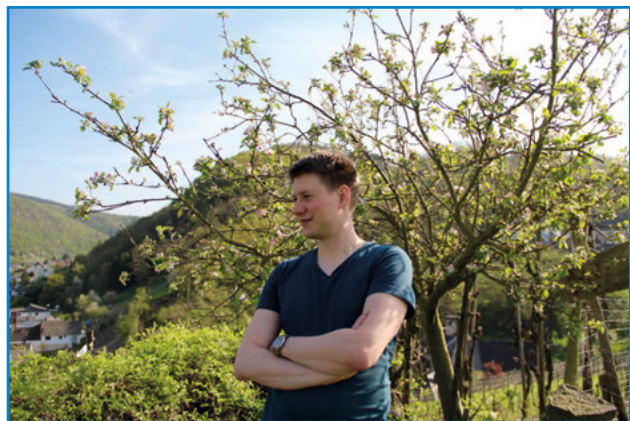
Diese Arbeitshilfe bietet eine Vielzahl an Vorschlägen, wie auf einfache Art und Weise Tagungen attraktiver gestaltet und aufgelockert werden können, wagt den Blick über den Tellerrand hin zu neuen Tagungsalternativen, wie sie aktuell in Wirtschaft, Wissenschaft und Politik bereits das herkömmliche Tagungsgeschehen ergänzen, und zeigt selbstverständlich auch die bereits angesprochenen best-practice-Beispiele aus dem Verband.

Wir würden uns freuen, in Zukunft viele weitere Erfahrungsberichte aus dem Verband zu erhalten - ob unter Anwendung des Methodenteils dieser Arbeitshilfe oder auch völlig neuer Ideen.

Bad Nenndorf, im April 2016

Dr. Christoph Freudenhammer
stellv. Bundesvorsitzender

Thomas Joachim
Leiter AG Sportliche Jugendbildung





ALTERNATIVE TAGUNGSFORMEN

Die Welt junger Menschen wird zunehmend digitaler. Wir sind vernetzt, tauschen uns ständig aus, diskutieren in sozialen Netzwerken, vertreten unsere Interessen und verabreden uns zu gemeinsamen Projekten. Auch in den Jugendverbänden hält die Digitalisierung Einzug - ein selbstverständlicher Akt für die Vertreter/innen der Interessen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Vielerorts finden Sitzungen bereits als Telefon- oder Videokonferenz statt, digitale Tools helfen bei der Strukturierung der Arbeit, Daten wandern ständig verfügbar in die Cloud. Ist das das Ende der klassischen Tagung? Vermutlich nicht. Sehsitzungen bieten noch immer viel mehr Möglichkeiten zum Austausch - der Charme der informellen Abendrunde, die unser Gesamtverband gerne mit „Kamingespräch“ betitelt, sollte auch weiterhin nicht unterschätzt werden. Aber auch die klassische Tagung lässt sich mit den richtigen Methoden gehörig aufmöbeln. Diese Alternativen, die im Folgenden vorgestellt werden sollen, stellen schon mal den gewohnten Ablauf auf den Kopf. Wem das Ganze noch zu experimentell ist, dem seien die Methoden zur Auflockerung von klassischen Tagungen im Methodenteil empfohlen und ans Herz gelegt, doch einmal den Mut zur ungewöhnlichen Gestaltung einer Tagung aufzubringen - die Best Practice Beispiele aus unserem Verband belegen eindrucksvoll, was möglich ist und zeugen von ausschließlich positiver Resonanz der Teilnehmer/innen.

UNKONFERENZ

Unkonferenzen sind als Gegenpart zu konventionellen Konferenzen konzipiert: Anstatt vorgefertigter Agenden, frontaler Vorträge, bei denen die Teilnehmer/innen wenig bis gar nicht eingebunden sind, geht es in Unkonferenzen darum, dass Jede/r von Jedem/r lernen kann und entsprechend auch alle Teilnehmer/innen in das Geschehen eingebunden sind. Eine Form der Unkonferenz stellen BarCamps dar, die sich aus den FooCamps von Tim O'Reilly, einem irischen Softwareentwickler im Bereich freier Software und Gründer des O'Reilly-Computerbuchverlages, ableiten.

AD-HOC-UNKONFERENZEN: FOOCAMP / BARCAMP / EDUCAMP

Unter einem FooCamp versteht man eine vom Verlag O'Reilly organisierte Veranstaltung, bei der das Programm erst im Laufe des Tages von den Teilnehmer/innen gestaltet wird. Es gibt also keine passiv Beteiligten, sondern nur aktive Teilnehmer/innen.

Zu den FooCamps erhält jedoch nur derjenige/diejenige Einlass, der/die eine Einladung vorweisen kann. Im Gegensatz hierzu hat beim Konzept der BarCamps Jede/r Zugang, der/die sich beteiligen möchte. Diese Weiterentwicklung stammt von Ryan King, der einen amerikanischen Gegensatz zu den irischen FooCamps konzipieren wollte. Foo- und BarCamps sind thematisch offen gehalten, können jedoch auch mit der Ausschreibung entsprechend enger gefasst werden.

Auf Foo- und BarCamps gibt es 45-minütige Slots, sogenannte Sessions, die von den Teilnehmer/innen thematisch frei gestaltet werden können. Es gibt keine Regeln für Sessions und wie die 45 Minuten gestaltet werden sollen.

Jede/r, der/die sich mit einer Session aktiv beteiligen möchte, stellt sein/ihr Thema zum Beispiel an einer großen Metaplanwand vor. Anschließend sucht man Unterstützer/innen, die Interesse an diesem Thema bekunden. Inhalte der Session können Präsentationen sein, aber auch Diskussionen, der Austausch untereinander oder auch nur ein Spiel.

Für BarCamps gibt es Regeln, die auf den Regeln des Films „Fight Club“ basieren. Diese betonen vor allem, dass es keine „Tourist/innen“ geben soll, sondern nur aktiv Beteiligte, der Raum für Präsentationen so gut wie möglich ausgenutzt werden soll und über das BarCamp direkt und über soziale Medien gesprochen werden soll („You do talk about BarCamp - You do blog about BarCamp“).



ZUKUNFTSKONFERENZEN

Großgruppenmethoden werden in den unterschiedlichsten Lebensbereichen genutzt. Ein Schwerpunkt von Zukunftskonferenzen liegt beispielsweise in der Stadtteilentwicklung. Der Ablauf folgt dabei einem festen Schema: Zunächst wird ein Blick in die Geschichte der Stadt oder Region gewagt, anschließend externe Trends analysiert und die gegenwärtige Situation bewertet. Daraufhin entwickeln die Teilnehmer/innen Visionen in Richtung ihres Wunschzustands. Diese werden auf Gemeinsamkeiten hin untersucht und konkrete Umsetzungsschritte vereinbart. Dieses Vorgehen eignet sich auch für Veränderungsprozesse im Verband.

OPEN SPACE

Eine weitere Großgruppenmethode ist der bereits recht bekannte „Open Space“. Er ähnelt vom Ablauf her grob den BarCamps: In einer Open-Space-Veranstaltung kann Jede/r ein Thema bearbeiten, das ihm/ihr am Herzen liegt. Die Themen werden erst zu Beginn der Veranstaltung formuliert. Anschließend finden sich die Teilnehmer/innen zu Themengruppen zusammen.

Open Space steht immer unter einem Generalthema. Geeignete Themen sollen die folgenden Anforderungen erfüllen:

- Dringend – es brennt den Teilnehmenden unter den Nägeln, es betrifft sie/geht sie an/berührt sie, und die Lösung hätte gestern bereits vorliegen sollen
- Breit angelegt – Raum für neue Ideen und kreative Lösungen
- Komplex – es gibt viele verschiedene Ideen und Wege, es kann nicht von einer Person gelöst werden
- Wichtig – von zentraler Bedeutung für die Zukunft des Systems



AUF AUGENHÖHE - BARCAMPS RICHTIG EINSETZEN

Jan Theofel über die Einsatzmöglichkeiten und die richtige Durchführung von Barcamps



Hallo Herr Theofel! Als momentan Deutschlands einziger hauptamtlicher Barcamp-Anbieter sind sie sehr gefragt und Ihr Terminkalender ist entsprechend voll. Ist Barcamp ein neuer Trend?

Jan Theofel: Da ist tatsächlich etwas dran. Denn wenn man in die freie Wirtschaft blickt, richten sich viele Unternehmen nach neuen Werten aus: Wertschätzung, flache Hierarchien und Begegnung auf

Augenhöhe spielen eine viel größere Rolle als bei Konzernen, die noch „vom alten Schlag“ sind. Zu diesen Prinzipien passt so ein offenes Format wie ein Barcamp ganz hervorragend.

Hat denn die übliche Konferenzform Ihrer Meinung nach bald ausgedient und wenn ja, woran liegt das?

Jan Theofel: Natürlich kann man viele Themen mit der Methode bearbeiten, aber es gibt auch Sachverhalte, die man einfach nur frontal vermitteln kann. Wenn ein Unternehmen zum Beispiel ein neues Produkt vorstellen will, dann komme ich mit der Barcamp-Methode nicht viel weiter – nur, weil ich einen Hammer habe, ist nicht jedes Problem ein Nagel. Das tut dann irgendwann dem Format auch nicht gut, wenn es falsch eingesetzt wird. Und es wird immer Menschen geben, wie z.B. Spitzenpolitiker/innen, die werden sich nicht so ohne weiteres auf so ein Format einlassen. Aber es ist sicherlich immer sinnvoll, Elemente aus der Barcamp-Methode in eine klassische Tagungsform zu integrieren.

Klingt so, als seien Barcamps gerade auch für Jugendverbände eine geeignete Methode.

Jan Theofel: Auf jeden Fall. Denn Erwachsene haben im Laufe ihrer beruflichen Laufbahn ja viele Tagungen in der klassischen Form hinter sich gebracht und so oft Stück für Stück ihrer eigenen Kompetenz abgegeben – das ist ja auch schrecklich bequem! Jugendliche sind da in der Regel viel offener; da darf auch ruhig mal etwas schiefgehen. Und es ist ja gerade für Kinder und Jugendliche nicht zu verachten, dass so ein Barcamp immer ein tolles Lernfeld für die eigene Persönlichkeit ist. Ich erinnere mich an ein zehnjähriges Mädchen, die eine Eurythmiesession für knapp zwanzig Erwachsene angeboten hat – so erfolgreich, dass sie dies am nächsten Tag wiederholen musste. Perfekt für ihr Selbstvertrauen. Und wenn ich jemandem mein eigenes Wissen vermittele, mache ich mir dieses Wissen ja zugleich mir selber bewusst – ein sehr fruchtbarer Effekt.

Apropos Lernfeld - können denn sogar „Laien“ ein Barcamp veranstalten?

Jan Theofel: Theoretisch ja – zumal Barcamper ja kein Ausbildungsberuf ist.

Wichtig für den Erfolg einer Session ist allerdings die innere Haltung. Wenn ich die Sessions plane und ich bin mir nicht sicher, dann besteht die Gefahr, dass es tatsächlich nicht klappt. Da ist es natürlich schon gut, wenn man etwas Erfahrung mitbringt und sich darauf verlassen kann, dass man weiß, was man mit Teilnehmer/innen machen kann und was nicht. Prima ist auch, wenn man schon die eine oder andere Veranstaltung dieser Art besucht hat. Wichtig ist auf jeden Fall, ergebnisoffen zu bleiben und nicht beeinflussen zu wollen, wohin es geht – denn im wahren Leben passieren ja genauso unvorhergesehene Sachen.

Wie könnte denn ganz konkret ein Barcamp im kinder- und jugendverbandlichen Kontext aussehen?

Jan Theofel: Eigentlich lässt sich mit der Barcamp-Methode nahezu jedes Thema bearbeiten, das Kinder und Jugendliche betrifft. Ich habe zum Beispiel erfolgreich ein Barcamp mit jugendlichen Auszubildenden und Unternehmern durchgeführt, in dem es um Fragen ging wie: „Was brauchst Du, um Dich in einem Unternehmen wohlfühlen?“ „Was ist wichtig, um Dich dort effizient einzubringen?“ Diese Fragestellung ist doch 1:1 auf einen Kinder- und Jugendverband übertragbar – gerade auch für einen, der sich wie die DLRG-Jugend weiterentwickeln will und offen ist für neue Ziele.

Ein toller Tipp, dankeschön! Reagieren denn alle Teilnehmer/innen von Barcamps auf diese Tagungsform positiv?

Jan Theofel: Natürlich gibt es immer mal wieder Unternehmen, die nach einem spannenden Austausch mit überraschenden Ergebnissen wieder zurückrudern – vielleicht weil sie noch nicht so weit sind. Aber meistens gibt es durchweg positive Reaktionen – wie z.B. die aus einem Barcamp mit Agenturen, über die alle Teilnehmer/innen abschließend sagten, sie hätten in dieser harten Branche nie mit so einem guten Austausch gerechnet. Oder wie die der 50- bis 60jährigen Stadtwerkemanager/innen, die gar nicht aufhören wollten, zu diskutieren, obwohl solche offenen Tagungsformen sicher nicht zu ihrem täglichen Geschäft gehören. Sicherlich liegt der Erfolg einer Veranstaltung unter anderem auch daran, dass ein Unternehmen, dass sich für die ergebnisoffene Form eines Barcamps entscheidet, von vornherein auch eine diesbezügliche Offenheit mitbringt.

Haben Sie denn für die DLRG-Jugend noch spezielle Insidertipps zu alternativen Tagungsformen und tollen Methoden?

Jan Theofel: Gerade wenn es darum geht, gemeinsame Ziele zu erreichen, ist die klassische Open Space-Methode eher sinnvoll. Aber es gibt auch witzige Tipps wie das sogenannte Lego Serious Play, in dem man mit Legosteinen zu einem Thema etwas baut, um neue Ideen zu fördern, die Kommunikation zu verbessern und Problemlösungen zu beschleunigen – ganz nebenbei kann man dabei herrlich den Verstand ausschalten. Und das tut ja gerade auf langweiligen Tagungen mal ganz gut!

Wer Jan Theofel noch besser kennen lernen will, schaut sich www.theofel.com an. Außerdem spannend: www.barcamp-liste.de – Jan Theofels Übersicht über Barcamps im deutschsprachigen Raum.





Im Open Space existieren folgende Prinzipien:

- Wer auch immer kommt, es sind die Richtigen.
- Was auch immer geschieht, es ist das Einzige, was geschehen konnte.
- Es beginnt, wenn die Zeit reif ist.
- Vorbei ist vorbei – Nicht vorbei ist Nichtvorbei.

Weiterhin gilt das **Gesetz der zwei Füße**:

Die Teilnehmer/innen bleiben nur solange in einer Themengruppe, wie sie es selbst für sinnvoll erachten. Sie können jederzeit zwischen den Gruppen wechseln.

Der konkrete Ablauf gestaltet sich wie folgt:

Die Teilnehmer/innen sitzen im Kreis. Die Veranstaltungsleitung begrüßt die Teilnehmer/innen, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und erläutert das Verfahren. Alle Teilnehmer/innen können ein Thema einbringen. Möglich ist alles, was „unter den Nägeln brennt“ und wofür ein/e Teilnehmer/in die Verantwortung übernehmen will. Auf einer Metaplanwand werden die Themen den verfügbaren Zeiten und Räumen zugeordnet.

Jede/r Teilnehmer/in trägt sich bei den Themen ein, die sie/ihn interessieren.

In der anschließenden Gruppenarbeitsphase arbeiten die Teilnehmer/innen unter Anwendung des Gesetzes der zwei Füße eigenständig an den Themen. Der/Die Themenver-

antwortliche ist für die Dokumentation der Ergebnisse verantwortlich. Die Ergebnisse werden zentral gesammelt und für jede/n sichtbar aufgehängt.

WORLD CAFÉ

Das Wichtigste wird auf Tagungen oft in der Kaffeepause besprochen. Die Methode „World Café“ nutzt dieses Phänomen gut aus. So kann eine lockerere Tagungsatmosphäre geschaffen werden. Kekse und Kaffee auf den Tischen werden ein Übriges dazu beitragen.

Ein World Café läuft folgendermaßen ab:

Auf jedem Tisch liegen große Blätter (als „Tischdecken“) und Stifte. Zudem wird jedem Tisch ein/e Gastgeber/in zugewiesen, der/die über die gesamte Dauer der Methode dort verweilt. An jedem Tisch finden sich 4-6 Teilnehmer/innen zusammen.

Das World Café besteht nun aus mehreren Runden zu unterschiedlichen Fragen (in der Regel zwei bis drei Fragen). An jedem Tisch werden die selben Fragen bearbeitet, eine Gesprächsrunde dauert zwischen 15 und 30 Minuten. Die „Tischdecken“ dienen als Notizzettel. Zwischen den Gesprächsrunden mischen sich die Gruppen neu. Der/Die Gastgeber/in fasst für die neue Gruppe die bisherige Diskussion kurz und prägnant zusammen.

Die große Schwierigkeit besteht darin, am Ende die Ergebnisse, Ideen und Vorschläge der Gruppen im Plenum zusammenzuführen. Eine Möglichkeit besteht darin, die „Tischdecken“ in einer Art Galerie auszuhängen und anschließend die Ergebnisse mit Punkten zu bewerten/priorisieren.



DIE „KLASSISCHE“ TAGUNG AUFMÖBELN

Nicht immer muss gleich alles auf den Kopf gestellt werden. Oftmals können bereits kleine Veränderungen eine große Wirkung erzielen:

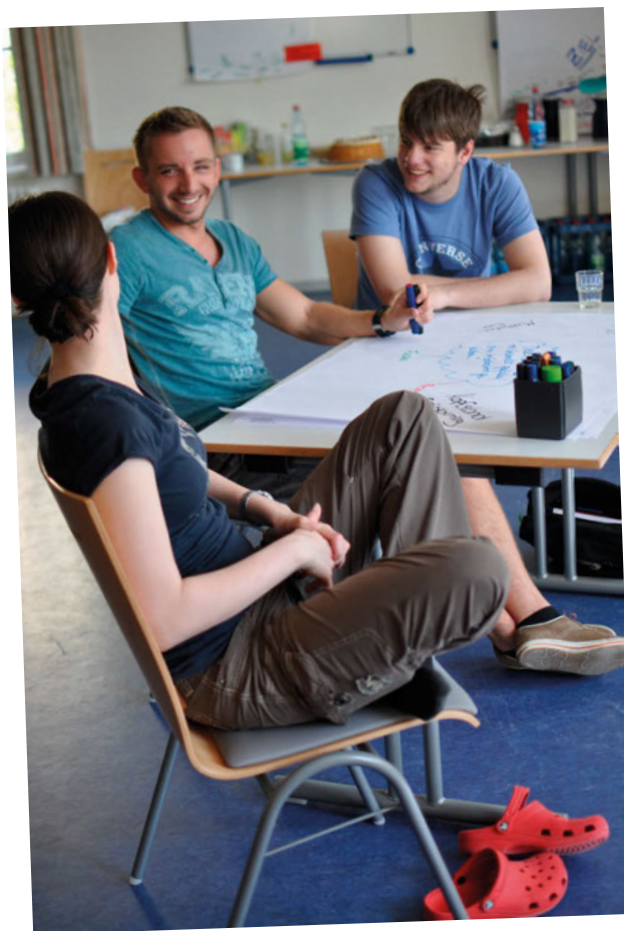
Als leichter Einstieg eignen sich Techniken, die den Charakter der „Sitzung“ verändern, ohne an den Inhalten zu schrauben: Ersetze doch Teile deiner Sitzung durch eine „Stehtisch“ – Stehtische mit vorbereiteter Kaffeepause, Papier und Stift durchbrechen die gewohnte Struktur und ersetzen sie durch ein lockeres Café-Ambiente.

Wer dennoch lieber sitzt, kann auch einmal auf Sitzsäcke ausweichen. Der Landesverband Saar hat beispielsweise gute Erfahrungen damit gemacht, Arbeitsphasen während Tagungen auf großen Sitzsäcken zu verbringen – alleine die zusätzliche Bewegung regt den Körper zusätzlich an und mobilisiert Energien.

Weitere Best-Practice-Beispiele aus unterschiedlichen Landesverbänden findest du im nächsten Kapitel.

Ein anderer Rahmen allein verändert natürlich nicht eure Ergebnisse – hier können wir noch einiges von Wirtschaftsunternehmen mit guter Meeting-Kultur lernen:

Meetings kosten Geld für jede Arbeitsstunde der Mitarbeiter/innen. Entsprechend skalieren die Kosten mit der Anzahl der Teilnehmer/innen und der Dauer des Meetings. Für die Verbandsarbeit lassen sich ähnliche Schlüsse wie für Unternehmen ziehen: Vor der Einladung ist festzustellen, wie das Treffen vorzubereiten ist, um möglichst effektiv und effizient abzulaufen. Das spart im Ehrenamt zwar weniger Geld als in Unternehmen, ist aber der Motivation der Mitarbeiter/innen sehr zuträglich: nichts ist frustrierender, als zu einer Sitzung zu fahren, um sich dort zu langweilen.



GEMO-PRINZIP EINHALTEN

„GEMO“ steht für „Good enough, move on!“ („Ist es gut genug, können wir das abhaken?“) Oftmals werden Dinge bis ins Detail diskutiert, auch in der DLRG-Jugend gibt es hierfür unruhliche Beispiele, die ganze Gremientagungen über Stunden beschäftigt haben. Meistens genügt es jedoch, sich mit einem guten konsensfähigen Zwischenstand zufrieden zu geben. Finale Arbeiten können immer noch bidirektional auf dem „kleinen Dienstweg“ erledigt werden.

Das GEMO-Prinzip wird wie folgt angewandt: In einer sehr frühen Phase, in der die Gruppe oder die Moderation den Eindruck hat, dass die Teilnehmer/innen beginnen, sich in Details zu verlieren, fragt ein/e Teilnehmer/in: „GEMO – ist das gut genug, können wir weiter machen?“



TIPPS FÜR EINE GUTE TAGUNG

TOP 1: Beginnt pünktlich!

So einfach diese Regel ist, so selten wird sie eingehalten. Pausen werden gerne überzogen, dabei ist Unpünktlichkeit ein Ausdruck von Arroganz - etwas anderes ist gerade wichtiger als die Besprechung.

TOP 2: Eingeladen ist, wer da sein muss.

Sind Teile einer Tagung nur für einen kleinen Personenkreis interessant, können diese vielleicht ausgelagert werden. Themen können im kleinen Kreis vorbesprochen werden, um den Diskussionsbedarf in der Tagung zu minimieren.

TOP 3: Seid vorbereitet!

Wer schon mal eine Lesepause in einer Tagung erleben musste, weiß wie anstrengend und demotivierend das sein kann. Wurde die Vorlage, über die gesprochen werden soll, im Vorfeld nicht verschickt, dann vertagt sie auf das nächste Treffen oder delegiert die Entscheidungskompetenz.

Seid ihr selbst unvorbereitet, dann fragt euch wie professionell das auf die restlichen Teilnehmer/innen wirkt.

TOP 4: Konsequente Tagungsleitung

Die Aufgabe der Tagungsleitung besteht unter anderem darin, Diskussionen Struktur zu geben und dafür Sorge zu tragen, dass die geplanten Zeitansätze eingehalten werden. Erfordert die Diskussion die gesamte Aufmerksamkeit der Tagungsleitung (falls diese zum Beispiel noch die Redner/innen-Liste verwalten muss), setzt eine/n „Zeitwächter/in“ ein.

TOP 5: (Zwischen-)Ergebnisse festhalten!

Visualisiert den Stand der Diskussion für alle sichtbar an Flipchart, Metaplanwand oder via Beamer. Das erspart euch nervige Zwischenfragen und alle bleiben auf dem gleichen Stand. Haltet Ergebnisse und Beschlüsse im Wortlaut für das Protokoll fest.

TOP 6: To-Do-Liste

Wenn ihr Aufgaben zuweist, dann haltet diese immer in der Form „Wer macht was bis wann?“ fest. Ein Follow-Up zu Beginn jeder Sitzung prüft die aktuellen Sachstände ab. Was nicht erledigt ist, landet erneut auf der To-Do-Liste.

TOP 7: Verschiedenes

Der beste Punkt auf der Tagesordnung! Hier kann jeder noch einmal alles loswerden, was ihm auf der Seele brennt. Das macht eure Tagung zeitlich nicht mehr planbar und führt in der Regel zu nichts. Streicht diesen Punkt, wann immer möglich, von der Tagesordnung.

TOP 8: Terminierung nächste Sitzung

Plant eure Sitzungen nicht von einer zur nächsten, sondern stellt möglichst zu Jahresende eine Terminplanung für das Folgejahr auf. So erspart ihr euch langwierige Terminfindungen und das Problem, dass immer irgendwer nicht kann. Wird der Sitzungstermin kurzfristig nicht mehr benötigt, so freut sich sicherlich Jede/r über den freien Abend.

Im Anschluss reflektiert die Gruppe kurz den Sachstand: Ist alles Wichtige gesagt? Gibt es einen Zwischenstand, mit dem alle leben können? Falls ja, werden die Ergebnisse festgehalten und der Punkt geschlossen. Die Methode vereint gleich mehrere Vorteile:

- Zeitersparnis: Die wichtigste Ressource im Ehrenamt wird geschont.
- Konzentration: Bei regelmäßiger Anwendung werden sich die Teilnehmer/innen zusehends auf die Diskussion fokussieren und den Diskussionsverlauf verfolgen.
- Kulturwandel: Die Ressource Zeit bekommt eine neue Bedeutung. Die Gruppenmitglieder schätzen das zeitliche Engagement der Mitarbeiter/innen und lernen mit dieser Ressource hauszuhalten.

Vielleicht erinnert dich das GEMO-Prinzip an das sogenannte „Pareto-Prinzip“: 20% der Zeit bringen oftmals 80% des Ertrags.

Viele Tipps für erfolgreiche Sitzungen klingen trivial, werden aber nur selten umgesetzt. Die vorangegangenen Tipps kannst du ausdrucken und beispielsweise großformatig im Tagungsraum aufhängen. Oftmals bringen zudem gemeinsam vereinbarte Regeln, die für alle gut sichtbar aufgehängt werden, die nötige Stringenz in die Tagung.

PROTOKOLLFORMEN

Irgendwann ist es soweit, die Frage nach dem Protokoll steht an. Im Folgenden erhältst du eine kurze Übersicht, welche Arten von Protokollen es gibt. Für welche Form ihr euch entscheidet, ist euch überlassen. Das Schreiben des Protokolls sollte zügig von der Hand gehen, sodass dieses wenige Tage nach der Sitzung für alle Teilnehmer/innen zur Verfügung steht - solange die Erinnerung noch

frisch ist, können Korrekturen leichter durchgeführt werden.

- Ergebnisprotokoll: Die zentralen Aussagen und Ergebnisse der Tagung werden knapp zusammengefasst. Beschlüsse und Arbeitsaufträge sind festzuhalten. Das Ergebnis der Tagung ist das Ergebnis der Gruppe, einzelne Beiträge werden nicht kenntlich gemacht.
- Ausführliches Ergebnisprotokoll: Hier werden zusätzlich der Weg der Entscheidungsfindung mit wichtigen Meinungsäußerungen und Beiträgen dargestellt. Zitate und indirekte Rede sind, entsprechend gekennzeichnet, möglich.
- Verlaufsprotokoll: Der gesamte Verlauf der Tagung wird im Protokoll widergespiegelt. Das heißt insbesondere, dass auch alle Meinungen und Standpunkte erfasst werden. Der Weg zur Entscheidung und noch bestehende Vorbehalte einzelner Teilnehmer/innen sind nachverfolgbar. Redebeiträge sind namentlich gekennzeichnet. Diese Protokollform kann beispielsweise bei der Transkription von Tonbandaufnahmen zum Einsatz kommen, ist für den verbandlichen Alltag aber von eher geringem Interesse.
- Fotoprotokoll: Flipcharts und Metaplanwände werden abfotografiert und in chronologischer Reihenfolge im Protokoll wiedergegeben. Da diese selten ohne Begleittext stehen bleiben können, ist das Fotoprotokoll in der Regel Bestandteil einer ausführlicheren Protokollform.





DIGITALE TOOLS

Zusammenarbeit findet nicht nur während Sitzungen statt, auch dazwischen müssen Telefonate geführt, Termine geplant, Texte geschrieben und Allerhand vorbereitet werden. Mittlerweile gibt es eine erkleckliche Anzahl Tools zur digitalen Kollaboration, von denen wir dir hier gerne einige vorstellen möchten:

Doodle®

DOODLE

Wenn es um die unkomplizierte Abstimmung von Terminen geht, ist Doodle schon ein Klassiker. Aber auch einfache Umfragen lassen sich mit Doodle leicht erstellen.

Link: www.doodle.com/de



TRICIDER

Tricider ist ein Tool zur digitalen Entscheidungsfindung. Wie bei Doodle ist es ohne Anmeldung nutzbar. Ein Teammitglied stellt eine Frage, im Team werden dazu anschließend Ideen und Lösungsansätze gesammelt und bewertet, sodass am Schluss eine Entscheidung möglich ist.

Link: www.tricider.com



ETHERPAD

Texte und Protokolle schreiben sich oftmals leichter zusammen. Bei einem Protokoll kann so beispielsweise jede/r den Text zu seinem/ihrer TOP zuliefern. Mit Tools wie EtherPad können sogar alle gleichzeitig eine Datei bearbeiten. EtherPad ist nichts anderes als ein einfacher Texteditor, dessen Dateien in sogenannten Pads online gespeichert werden. Ist die Bearbeitung des Pads beendet, kann der Text unkompliziert z.B. in eine formatierte Word-Datei im Corporate Design kopiert werden. Die Arbeitsgruppe Sportliche Jugendbildung der DLRG-Jugend hat mit Etherpad bereits sehr gute Erfahrungen bei der Protokollierung von Telefonkonferenzen gemacht.

Link: www.etherpad.org



PREZI

Präsentationen müssen nicht immer langweiliges PowerPoint-Kino sein. Mit Tools wie Prezi lässt sich die gewohnte Präsentationsform aufbrechen. Deine Präsentation besteht damit im Prinzip aus einer großen Zeichenfläche, auf der du deine Inhalte anordnest. Der Wechsel zwischen den Seiten wird dann als Kamerafahrt über die Zeichenfläche animiert. Noch eine Spur abgefahrener ist PowToon:

Damit können Präsentationen wie Comicfilme animiert werden, was zum Beispiel für Erklärvideos optimal geeignet ist.

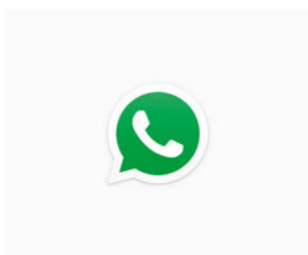
Links: www.prezi.com
www.powtoon.com



DROPBOX / OWNCLOUD

Wie Doodle bei der Terminfindung, ist Dropbox der Klassiker für den Dateiaustausch. Wer sensible Daten speichert, sollte mehr Wert auf Datenschutz legen und sich eine eigene Cloud einrichten, z.B. mit OwnCloud. Viele Netzwerkspeicher (NAS) bieten hierfür bereits eine integrierte Möglichkeit.

Link: www.dropbox.com/de
www.owncloud.org



WHATSAPP

WhatsApp ist ein Instant-Messaging-Dienst, der mittlerweile zu Facebook gehört. Als klassische App läuft WhatsApp vor allem auf mobilen Endgeräten. Seit der Einführung standardmäßiger Ende-zu-Ende-Verschlüsselung, kann WhatsApp als sichererer Weg betrachtet werden, auch sensible Dateien zu übertragen. Insbesondere die Möglichkeit, unkompliziert beliebige Gruppen einzurichten, ist

ein Grund dafür, dass WhatsApp bereits jetzt in vielen Vorständen zur Abstimmung zwischen Sitzungen genutzt wird.

Link: www.whatsapp.com



Google Hangouts

SMS, Sprach- und Videoanrufe

HANGOUTS / SKYPE

Google Hangouts oder das entsprechende Pendant von (mittlerweile) Microsoft, Skype, können in der Verbandsarbeit dazu genutzt werden, kostenlose Videokonferenzen durchzuführen. Vor allem in Verbindung mit Etherpad entfalten diese Tools ihre Wirkung.

Links: www.google.com/hangouts
www.skype.com





BEST-PRACTICE- BEISPIELE

PER WHATSAPP ZUM NÄCHSTEN TAGESORDNUNGSPUNKT

CHRISTOPHER GARDNER VON DER DLRG-JUGEND HESSEN ÜBER EIN DEZENTRALES GREMIENKONZEPT

„Bei uns in Hessen ist die DLRG-Jugend die große Spielwiese.“ sagt Christopher Gardner selbstbewusst. „Die Ideen, die wir spielerisch erproben, übernimmt früher oder später auch der Stammverband.“

Mal sehen, ob das mit dem neuen offenen und dezentralen Gremienkonzept auch passiert, das die DLRG-Jugend zum Landesjugendtag 2014 zum ersten Mal ausprobiert hat – mit großem Erfolg.

Zu Beginn sah eigentlich alles aus wie immer: Um 10:30 Uhr begrüßte die Tagungsleitung die ca. 150 Teilnehmer/innen zum offiziellen Plenum. Hier gab es aber nur einen gro-

ßen Überblick darüber, wie der Tag funktionieren sollte. Von nun an waren die Gäste auf sich allein gestellt und konnten auf das Areal der Sport- und Bildungsstätte in Wetzlar ausschwärmen. Ausgestattet mit einem Gelände- und einem Zeitplan sowie Stimm- und Wahlkarten konnte man nun die verschiedenen Stationen bereisen, an denen nicht nur die verschiedenen Tagesordnungspunkte angeboten wurden, sondern auch Workshops durchgeführt wurden: von Rechtspopulismus bis hin zu Asylrecht.

Wahlweise per Whatsapp oder über SMS wurden alle Teilnehmer/innen über wichtige Termine informiert. „In Station XY wird ab jetzt über den Antrag XY abgestimmt.“ hieß es da beispielsweise. Oder: „In einer halben Stunde startet der Workshop XY.“ Für den Fall, dass jemand den Überblick verliert, halfen Infoscouts, kenntlich gemacht durch magentafarbene Backschürzen.

Aber nicht nur das Umfeld war anders und ungewöhnlich, auch die Methoden, mit denen die Tagesordnungspunkte erarbeitet wurden, waren anders gestaltet als sonst:

„Das Thema Finanzen wurde unter anderem durch Quizkarten mit Fragen wie: „Wo kommen eigentlich unsere Fördermittel her?“ präsentiert. Die Antworten konnte man auf der Rückseite lesen. Zum Thema „Wie gestalten wir unseren Verband in den nächsten drei Jahren?“ gab es eine Cupcakebackstation,“ erzählt Christopher. „Die Zutaten für die Cupcakes konnte sich jeder selbst aussuchen und damit darstellen, welche Zutaten er/sie sich für den Verbandsalltag wünscht.“ Zur Reflexion der Gesamtveranstaltung gab es eine Knetstation. Wer die Veranstaltung erhellend fand, konnte eine Figur kneten, die für ihn genau dies symbolisierte, z.B. eine Sonne. Wer das Event nicht so gelungen fand, knetete halt etwas anderes. Natürlich konnten die Ideen, Feedback und Kritik auch schriftlich festgehalten werden – auf allen Stationen. Und so funktionierte auch das Protokollsystem: Überall lagen speziell gekennzeichnete und damit leicht zuzuordnende DIN A 3-Bögen



aus, auf denen Gesprächsergebnisse, Wünsche und Gedanken fixiert werden konnten. Diese wurden im Anschluss fotografiert und an das offizielle Protokoll angehängt, in dem ansonsten lediglich die Wahl- und Abstimmungsergebnisse dokumentiert waren. Wahlen und Abstimmungen waren übrigens das einzige, was nicht dezentral organisiert war. Die fanden mittels Zettelchen zum Ankreuzen beim Empfang statt. An den Stationen war überall großzügig Knabberkram verteilt, außerdem gab es eine Chillout-Area, in der man sich erholen und wieder Energie tanken konnte.

Christopher ist vom neuen Konzept begeistert. Dass es ein paar Nachteile gab, will er nicht verhehlen. „Ich konnte einige Aufgaben nicht wahrnehmen, weil ich die meiste Zeit an vielen Stationen einfach für den Austausch mit Teilnehmer/innen zur Verfügung stehen musste. Außerdem war die Veranstaltung eng getaktet – wir hatten viel in recht kurzer Zeit

zu erledigen. Nicht zuletzt war für alle Mitarbeiter/innen ein gutes Briefing nötig.“ Trotz der benannten Punkte ist sich Christopher sicher: „Das ist die Zukunft der Gremiensitzungen.“

FILMBLUT UND ANDERE SCHOCKELEMENTE

RENA KEMSKI VON DER DLRG-JUGEND SCHLESWIG-HOLSTEIN ZUM STICHWORT: RAHMENPROGRAMM BEI GREMIEN

So ein Landesjugendrat (LJR) kann bei all den Abstimmungen und Diskussionen schon mal recht dröge sein – wie man im Holsteinischen so schön sagt, um trockene Angelegenheiten zu umschreiben. Um so wichtiger ist es, mit einem tollen Rahmenprogramm gegenzusteuern.

Die DLRG-Jugend in Schleswig-Holstein lud kurzerhand beim letzten LJR, der ja traditionell vom Freitagabend bis zum Sonntagvormittag dauert, am Samstagabend nach Beendigung der offiziellen Tagesordnung zum „Gruselrat“: Passend zum Halloween waren alle gebeten, in entsprechender Abendgarderobe zu erscheinen. Abends wimmelte es denn auch vor Hexen, Gespenstern und Vampiren. Am meisten beeindruckte ein Teilnehmer, der sich eine Dose so kunstvoll an die Stirn appliziert hatte, als wäre sie nie woanders gewesen. Mit Schminke und Filmblood war das eine blutige, aber überzeugende Sache. Passend zum Motto gab es auch durchaus Gruseliges zum Dinner: von Würstchen, die wie abgetrennte Finger angerichtet wurden bis hin zum Wackelpudding mit essbaren Gummispinnen darin. Im Anschluss gab's noch eine Nachtwanderung, bei der eine die Vorhut bildende Gruppe für Schockelemente sorgte.





Alles in allem hatte der „Gruselrat“ eine entkrampfende Wirkung, die das geballte Programm entzerren konnte. Außerdem bestand durch die Auflockerung Gelegenheit zum Austausch über die Tagesordnungspunkte.

REGISSEURE, DJs UND INNENARCHITEKTEN IN PERSONALUNION

DIE DLRG-JUGEND WÜRTTEMBERG HAT VIELE IDEEN, MIT DER MAN EINE RATSVERANSTALTUNG AUFPEPPEN KANN

Wenn es um ihre eigenen Zielsetzungen geht, ist die DLRG-Jugend Württemberg nicht gerade zimperlich. Für ihre Gremienarbeit hat sie sich hohe Ziele gesetzt: Mindestens 70% der Eingeladenen sollen zu den Sitzungen kommen und nicht weniger als 100% der Teilnehmer/innen sollen mit der Veranstaltung zufrieden sein.

Hehre Ziele, die aber tatsächlich erreicht wurden. Und damit dies eintreffen konnte, wurde zunächst einmal an der Einladung gearbeitet.

Die wurde komplett umgestaltet, flott layoutet und lockerer formuliert. Die Highlights der Events (wie z.B. ein Besuch im Hochseilgarten) wurden in den Vordergrund gerückt und die Tagesordnungspunkte zeitgemäßer benannt. Statt „Berichte aus den Gliederungen“ hieß es dann beispielsweise etwas laxer: „Und was macht Ihr so?“

Damit sich auch jeder tatsächlich eingeladen fühlte, wurde jede/r Eingeladene noch einmal persönlich vom Vorsitzenden, Alexander Bott, angeschrieben oder angerufen und an den Termin erinnert. „Das ist bei 25 Personen schon sehr aufwändig“, erinnert sich Markus Mang, Bildungsreferent der DLRG-Jugend Württemberg. „Aber es hat dazu beigetragen, dass jedem klar wurde, dass bei der Veranstaltung auf ihn gezählt wurde.“

Aber auch die Veranstaltung selber wurde anders organisiert: „Das begann schon bei der Ausstattung des Raumes“, erzählt Markus. „Wir haben auf die strenge U-Form der Tische verzichtet und stattdessen Liegestühle und aufblasbare Matratzen im Tagungsraum verteilt. Darauf reagierten einige zunächst verwirrt, später aber fanden’s die meisten cool.“ Nur einige wollten doch lieber gesittet auf Stühlen und an Tischen Platz nehmen. „Das durften sie dann aber auch,“ fügt Markus schmunzelnd hinzu.



Laut Markus hat die Sitzordnung dazu beigetragen, dass die Sitzung entspannt abläuft. Er will aber auch nicht verhehlen, dass es manchmal etwas zu locker war: „Mit den Stimmzetteln bei den Wahlen wurde Schabernack getrieben, so dass wir den Wahlgang leider mehrfach wiederholen mussten.“

Zum ungezwungenen Ablauf trug außerdem bei, dass die Tagesordnungspunkte nicht streng vorgegeben wurden. „Wir haben mit Hilfe von Moderationskarten an der Pinnwand darüber abgestimmt, welcher TOP wann dran ist. Zu einer ganz unkonventionellen Themenplatzierung trug ausgerechnet Olivia, die damals einjährige Tochter des Landesjugendvorsitzenden bei. Die schnappte sich nämlich spontan eine Themenkarte und brachte sie zu ihrem Vater Alex. Damit war klar, welcher TOP an der Reihe war. Klar war aber auch, dass die Kleine für den Rest dieser Veranstaltung auf diesen Job abonniert war!“

Es gibt Tagesordnungspunkte, die nun mal oft recht trocken sein können. Markus weiß aber zu berichten, wie man diese unterhaltsam präsentieren kann. Um die Arbeit des LJS zu dokumentieren, drehte Markus zum Beispiel einen kurzen Film, in dem er die Zuschauer/innen durch das Büro führte: „Ich habe dann zum Beispiel mit der Kamera auf lauter Kram gehalten, der noch vom Landeskindertreffen übrig war und bei dieser Gelegenheit kurz über die erfolgreiche Veranstaltung berichtet. In der nächsten Einstellung habe ich Angelika beim Urkundendruck gezeitigt und über die Wettkämpfe gesprochen.“

Mit Musik geht alles besser – auch so trockene Berichte wie Wirtschaft und Finanzen. Als Einstimmung hierfür wurde das Lied „Money money money“ von ABBA eingespielt. Und der Bericht von Markus über einen Zuwendungsbescheid, bei dem unklar war, warum der so lange gebraucht hatte, wurde mit dem Lied „Warum?“ von Juli angekündigt.

Der Pluspunkt all dieser Bemühungen: „Die Stimmung war einfach besser,“ wie Markus findet. „Und so wurde die Veranstaltung vom Abnickgremium zu einem Beteiligungsevent.“

Aber mal Hand aufs Herz: Lohnt sich denn der Aufwand, den Alex und Markus als Filmregisseure, DJs und Innenarchitekten getrieben haben – mit all den anderen Fertigkeiten, die es braucht, um eine Ratsveranstaltung aufzupeppen? Markus winkt ab. „So groß war der Aufwand gar nicht.“ Was ihn viel mehr bewegt: „Was tun wir, wenn uns die Ideen ausgehen?“ Bis dahin hat die DLRG-Jugend Württemberg aber noch ein paar Innovationen in petto. „Vielleicht machen wir demnächst eine Playmobilaufstellung zu bestimmten Themen,“ träumt er. „Oder wir verlegen den Rat in den Wildpark und machen in den Pausen Bogenschießen und Axtwerfen.“ Also: Wer frische Ideen braucht, kann sich bei der DLRG-Jugend Württemberg einiges abgucken!

VIERHUNDERT WÜNSCHE AN EINEM BAUM

MÖGLICHKEITEN DER MITBESTIMMUNG BEIM LANDESKINDERRAT IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

Partizipation wird in Schleswig-Holstein groß geschrieben: Deshalb werden parallel zum Landesjugendrat, bei dem die Großen tagen, auch die 6-12jährigen zum sogenannten Landeskinderrat geladen.

Achtzehn Kinder kamen, um den beim letzten Pfingstlager am Brahmssee gestalteten „Wunschbaum“ genauer unter die Lupe zu nehmen. Der beim Landeskindertreffen aufgestellte Baum hatte ca. 400 Wünsche von Teilnehmer/innen an seinen Zweigen, die sich auf die Ausgestaltung des nächsten Pfingstlagers bezogen. Mit verschiedenen Methoden machten sich die Teilnehmer/innen des Kinderrats nun daran, die Wünsche zu sichten und zu sortieren.





„Einige Wünsche stellen uns vor ganz schön große Herausforderungen,“ berichtet Rena Kemski, Landesvorsitzende der DLRG-Jugend Schleswig-Holstein. „Zum Beispiel der Wunsch, beim nächsten Landeskindertreffen schwimmen zu gehen.“ Mit 450 Kindern in puncto Aufsicht keine einfache Sache. „Dennoch werden wir versuchen, mit vielen Freiwilligen einen Wachdienst aufzustellen, so dass wir den Wunsch erfüllen können.“

Fast schon ein Politikum ist die Altersbegrenzung des Landeskindertreffens auf 14 Jahre anstatt wie bisher auf 12. „Hier wird man sich in der Mitte, bei einem maximalen Alter von 13 Jahren treffen, um eine Überschneidung mit dem zeitgleich stattfindenden Adventure Camp zu vermeiden.“ berichtet Rena.

Wie über die Wünsche entschieden worden ist, wird bei dem nächsten Landeskindertreffen bekanntgegeben. Rena kann sich bei all der Begeisterung, mit der hier disku-

tiert wurde, gut vorstellen, dass mit so einem Wunschbaum nicht nur über konkrete, praktische Themen entschieden wird. „Vielleicht können mit dieser Form von Stimmungsbild – oder mit ähnlichen Methoden – auch abstraktere Themen der Jugendverbandsarbeit wie Inklusion oder Kinderarmut bearbeitet werden.“

WIR WANDERN, WIR WANDERN ... VON EINEM TOP ZUM ANDERN!

ALEXANDER BOTT VON DER DLRG-JUGEND WÜRTTEMBERG VERLEGT EINE RATSVERANSTALTUNG KURZERHAND NACH DRAUSSEN

Wie wir von Markus Mang ja schon erfahren haben, sind die Württemberger Profis auf dem Gebiet der alternativen Tagungsformen. Kein Wunder also, dass die DLRG-Jugend ein tolles Rezept gegen Landesjugendratsveranstaltungen in geschlossenen, dunklen Seminarräumen haben: Man verfrachtet alle Teilnehmer/innen nach draußen ans Tageslicht und macht aus einem LJR einen Wanderrat.

„Wir hatten die Nase voll vom Rat als klassische „Wir sitzen vorne, ihr hinten“-Veranstaltung,“ erzählt Alexander Bott, Vorsitzender der DLRG-Jugend Württemberg. „Deshalb haben wir sie im März erstmalig outdoor stattfinden lassen und haben ins idyllische Hayingen auf der schwäbischen Alb eingeladen.“

Was sich so genial wie simpel anhört, war in der Vorbereitung gar nicht so einfach: „Unsere Grundidee war, die Tagesordnungspunkte jeweils an einzelnen Punkten einer Wanderroute stattfinden zu lassen,“ erzählt Alex. „Der Fußweg zwischen den einzelnen Stationen sollte jeweils dazu dienen, das Gehörte sacken zu lassen oder auch darüber zu diskutieren.“ So eine Wanderung muss natürlich



sorgsam vorbereitet werden. Deshalb machte sich der Landesjugendvorsitzende mit einer Vorstandskollegin und GPS-Tracker eines schönen Tages zur Mittagszeit auf den Weg, um die ca. 4,5 km lange Route sorgsam auszuklügeln. Als Basis wurde in dem beliebten Luftkurort ein hübscher Landgasthof gewählt, der groß genug war, um bei schlechtem Wetter auch als Ersatztagungsort zu fungieren.

Am Tage der Veranstaltung strahlte die Märzsonne zum Glück so gut sie konnte. Die Begrüßung fand bei Kaffee, Tee und Brezeln im Gasthof statt; hier wurde nur kurz das Programm vorgestellt. Und dann ging es auf Schusters Rappen auch schon los, und das Konzept von Alex ging auf: Nach ca. einem halben Kilometer Aufstieg gab es die erste Rast an einer geeigneten Stelle mit Bänken, an der die Berichte der Landesverbände und Arbeitsgruppen gehalten wurden. Während der daraufhin folgenden Strecke konnte man das Gehörte verarbeiten und darüber diskutieren, um ggf. bei der nächsten Rast Fragen zu stellen. Nach diesem Prinzip funktionierte die gesamte Wanderung – mit gutem Erfolg, wie Alex berichtet: „Durch die unterschiedlichen Gehgeschwindigkeiten mischten sich unterwegs die Gruppen und man kam über die Themen mit immer mit neuen Leuten ins Gespräch.“ Bei Themen, die Diskussionen mit allen Teilnehmer/innen erforderlich machten, wurden diese an geeigneten Orten gehalten. Dies betraf auch Orte, an denen Präsentationen gehalten werden sollten. „Beim Thema Sinus-Milieu-Studie standen wir dann vor einer Kuhherde,“ erinnert sich Alex schmunzelnd. In der Nähe einer Felsgrotte stand das Thema Prävention sexualisierter Gewalt (PsG) auf dem Programm.

Hier war genug Platz, um sich mit Rollenspielen auf die Diskussion einzustimmen und Stellung zu nehmen zu Fragen wie: „Was ist noch eine freundschaftliche Geste, was ist im Sinne der PsG bereits übergriffig?“

Einzige Nachteile – abgesehen von der längeren Vorbereitung: „Für Gehbehinderte wäre die Strecke natürlich nicht geeignet gewesen.



Und natürlich kann man in der freien Natur auch nichts mit dem Beamer an die Wand werfen. Also mussten wir einiges auf Papier ausdrucken und verteilen. Und das Themenfeld Finanzen, für das wir den Beamer tatsächlich brauchten, haben wir dann in den Gasthof verlagert.“

Von allen Teilnehmer/innen gab es positive Rückmeldungen. „Nur den Bewegungsmuffeln hat es nicht so gut gefallen“, spöttelt der Landesjugendvorsitzende. „Aber alle anderen waren begeistert. Es waren auch alle viel mehr bei der Sache, waren weniger müde und auch der Austausch wurde gefördert. Sogar unser Präsident hat das Konzept in Teilen übernommen, und auch der Bezirk Tauber möchte einen Wanderrat durchführen.“



DAS EIS BRECHEN

Icebreaker sind kurze Aktivierungen, die sich besonders zum Einstieg bei neu zusammengeführten Gruppen eignen.

ENERGIEKREIS

Gruppengröße: min. 5 TN
Zeitbedarf: 5 - 10 Min.

Alle Teilnehmer/innen stehen im Kreis. Die Arme werden seitlich ausgestreckt, wobei die Handflächen nach oben zeigen. Die linke Hand liegt knapp unter, die rechte Hand knapp über der Hand des/der Nachbars/in. Nun beginnt die Energie zu fließen, indem ein/e Teilnehmer/in ihre/seine rechte Hand auf die linke Hand des/der Nachbarn/in schlägt. Dieses „Signal“ wird dann möglichst schnell weitergegeben, bis es wieder den Ausgangspunkt erreicht hat.

Variante:

Dieses Spiel kann auch mehrmals hintereinander mit Zeitmessung und Unterbieten gespielt werden. Alternativ kann die Gruppe eine Zeit vorgeben, die sie unterbieten möchte.

IMPULSE GEBEN

Gruppengröße: min. 10 TN
Zeitbedarf: 5-10 Min.

Alle stehen zusammen im Kreis, nur ein/e Teilnehmer/in befindet sich in der Mitte. Die Person in der Mitte gibt eine Bewegung vor (z.B. Arm ausstrecken, Bein heben,...) und alle anderen im Kreis machen diese Bewegung nach. Dabei wird die Haltung zunächst langsam und dann immer schneller verändert. Diese Übung dient zur Auflockerung und macht Zusammenarbeit in einer Gruppe sichtbar.



ENGLISCHES PFERDERENNEN

Gruppengröße: min. 10 TN

Zeitbedarf: 10 - 15 Min.

Alle Teilnehmer/innen sitzen entweder eng aneinander auf den Knien oder auf Stühlen in einem Kreis. Jede/r legt die Hände auf die eigenen Schenkel und folgt den Anweisungen des/der Spielleiter/in, welche/r mit im Kreis sitzt.

Die Spielleitung erzählt eine kurze Geschichte, die alle parallel mitspielen und dabei ihre Mimik und Gestik bewusst (und gerne auch übertrieben) einsetzen. Wenn viele Mitspieler/innen das Spiel noch nicht kennen, empfiehlt es sich die einzelnen Spielelemente erst in einem ersten, langsamen Parcoursdurchlauf vorzustellen.

Elemente:

- „Meine Damen und Herren! Wir berichten live von der englischen Pferderennbahn.“
- „Die Pferde marschieren an den Start. Einige tänzeln noch durch die Gegend.“ - alle klatschen sich unregelmäßig mit den flachen Händen auf die Oberschenkel
- „Der Startschuss!“ - in die Hände klatschen
- „Die Pferde rennen los.“ - schnelles Schlagen der Hände auf die Oberschenkel
- „Linkskurve!“ - alle lehnen sich nach links und klatschen weiterhin auf die Oberschenkel
- „Rechtskurve!“ - analog zur Linkskurve
- „Da kommt ein Wassergraben!“ - alle beugen sich nach vorn, heben die Arme symbolisch über den Graben und setzen klatschend auf dem Fußboden auf (mit lautem „Platsch“)



- „Es geht vorbei an der Ehrentribüne: die feinen Damen und Herren haben ihre Operngläser mitgebracht.“ - alle nehmen die Hände vor die Augen (wie 2 Röhren) und verfolgen die vorbeilaufenden Pferde, drehen dabei den Oberkörper mit.
- „Die Pferde werden schneller.“ - energisches Klatschen.
- „Die billigen Zuschauerränge.“ - Anfeuern und Grölen, Weiterklatschen nicht vergessen.
- „Achtung, Hürde!“ - siehe Wassergraben, nur ohne Worte
- „Doppelhürde.“ - 2 x Armbewegungen nach vorn
- „Eine Holzbrücke“ - mit den flachen Händen auf der Brust trommeln
- „Da kommen sie an der Queen Elizabeth vorbei.“ - stolzes Winken mit der erhobenen Hand
- „Endspurt!“ - alle „rennen“ so schnell, wie sie können
- „Ziel! Siegerfoto.“ - Hände zur Kamera formen und „Klick“ sagen.



GRIMASSEN SCHNEIDEN

Gruppengröße: beliebig
Zeitbedarf: 5 Min.

Grimassen schneiden lockert die Gesichtsmuskulatur und führt zu fröhlicher Stimmung auf allen Seiten. Wenn alle gleichzeitig beginnen, gibt es weniger Hemmungen. Also stehen alle auf und fangen auf ein Zeichen hin an, Grimassen zu schneiden. Wer sich wieder frisch fühlt, setzt sich hin und wartet bis auch die anderen so weit sind.



RÜCKEN AN RÜCKEN

Gruppengröße: beliebig, möglichst gerade Anzahl TN
Zeitbedarf: 5-10 Min.
Material: vorbereitete Fragen

Es finden sich Paare, die sich jeweils zu zweit Rücken an Rücken stellen. Es werden Fragen gestellt. Dabei müssen sich beide Teilnehmer/innen gleichzeitig umdrehen und sich kurz ihre Antwort gegenseitig mitteilen. Die Fragen können dabei einmal dem Kennenlernen dienen (Lieblingsfarbe? Schönster Urlaubsort?) oder aber auch einen inhaltlichen Bezug zur Tagung / Sitzung haben (Wichtigster Sitzungspunkt? Welche Ideen sind am besten umsetzbar?)

WIE SIEHST DU MICH?

Gruppengröße: beliebig, möglichst gerade Anzahl TN
Zeitbedarf: 5-10 Min.
Material: Uhr

Es werden Paare gebildet, die sich jeweils 20 Sekunden sehr genau ansehen. Ziel ist es, sich möglichst viele Details des Anderen einzuprägen und zu merken. Anschließend setzen sich beide Rücken an Rücken und erzählen sich das Gemerkte.

RUND GEHT'S

Dieses Spiel ist auch unter „Namensbälle“ oder „schneller Ball“ bekannt.

Gruppengröße: 8-20 TN
Zeitbedarf: max. 15 Min.
Material: 6-12 Bälle z.B. aus Zeitungspapier

Der/die Teilnehmer/innen stellen sich in einen Kreis. Der/die Spielleiter/in wirft jemandem den ersten Ball zu. Dieser nennt seinen Namen und wirft einem/einer anderen Mitspieler/in den Ball zu, merkt sich den Namen und hebt den Arm als Zeichen, dass er/sie schon an der Reihe war. Nach einer ersten Runde wird zu Festigung der Namen eine zweite Runde mit nur einem Ball gespielt. In den nächsten Runden können immer mehr Bälle dazu kommen, die in der gleichen Reihenfolge geworfen werden müssen.

Variante:

Der/ die Spielleiter/in kann die Anweisung geben, dass das Spiel in umgekehrter Reihenfolge gespielt wird und somit beim letzten Spieler beginnt.

Eine weitere Alternative ist, dass jeder zum/r Übernächsten wirft bis jede/r Spieler/in dran war.

TIC – TOC

Gruppengröße: min. 10 TN
Zeitbedarf: je nach Gruppengröße
Material: 2 beliebige Gegenstände

Die Teilnehmer/innen sitzen mit der Spielleitung im Kreis. Die Spielleitung gibt einen der Gegenstände nach links weiter und sagt dabei „Das ist eine Katze“.

Den anderen Gegenstand gibt sie nach rechts weiter mit den Worten „Das ist ein Hund“.

Der/die Empfänger/in dürfen den Gegenstand nicht unmittelbar weitergeben, sondern müssen erst zurückfragen „Was ist das?“

Die Spielleitung antwortet wieder entsprechend mit „Das ist eine Katze“ oder „Das ist ein Hund“.

Nun dürfen die Empfänger die Gegenstände an den/die nächste Mitspieler/in weitergeben, natürlich mit den Worten „Das ist eine Katze“ bzw. „Das ist ein Hund“

Jetzt wird's spannend: Nach der obligatorischen Rückfrage „Was ist das?“ darf der/die Spieler/in nicht direkt antworten, sondern muss die Frage erst bis zur Spielleitung weitergeben. Diese antwortet wie immer nach links mit „Das ist eine Katze“ bzw. nach rechts mit „Das ist ein Hund“.

Die Antwort wandert nun auf demselben Wege zurück.

Besonders schwierig wird es, wenn sich die Gegenstände kreuzen.

In der Regel wird dieses Spiel nicht bis zum Ende gespielt, da die Mitspieler/innen irgendwann vor Lachen auf dem Boden liegen.

SCHNIPPEN UND KLATSCHEN

Gruppengröße: beliebig
Zeitbedarf: ca. 10 Min.

Die Teilnehmer/innen nummerieren sich im Stuhlkreis durch, wobei sich jeder seine Nummer merkt. Dann klatschen sich alle gleichzeitig mit beiden Händen auf die Oberschenkel, in die Hände, schnippen mit der rechten Hand, danach mit der linken Hand, und beginnen von vorne. Dabei sagt ein/e Teilnehmer/in seine/ihre Zahl und dann die Zahl der/des Teilnehmerin/s, die/der weiter macht z.B. 3 - 5 usw. bis jeder mindestens einmal dran war.

Hinweise: Der/ die Trainer/in macht die Bewegungen vor und kann die Teilnehmer/innen schon beim Durchzählen die Bewegungen übungsweise ausführen lassen.





IN DER TAGUNG

Fällt die Konzentration in der Tagung ab, so eignen sich die folgenden Methoden besonders, um die Aufmerksamkeit wieder zu steigern und auf das Tagungsgeschehen zu lenken.

UHR AN DER DECKE

Gruppengröße: beliebig
Zeitbedarf: 5-10 Min.

Manchmal sind langwierige Diskussionen vor allem während Tagungen nicht immer leicht nachvollziehbar. Um sich verschiedener Blickwinkel bewusst zu werden, eignet sich diese Übung:

Dabei sollen sich alle hinstellen. Ein Arm wird nach oben gestreckt, der Zeigefinger dreht sich im Uhrzeigersinn. Langsam wird er (durch Anmoderation gelenkt) beim Drehen nach unten genommen, bis der Arm nach unten zeigt. Nun wird die Frage gestellt: „In welche Richtung dreht sich der Finger?“ (Uhrzeiger- oder Gegenuhrzeigersinn)
Unbedingt darauf warten, bis sich die Erkenntnis bei der Gruppe von selbst eingestellt hat!

STÜHLE RÜCKEN

Gruppengröße: 10-30 TN

Zeitbedarf: 15-30 Min.

Material: 1 Stuhl pro Person, vorbereitete Zettel, Klebeband oder Etiketten mit allen Namen

Die Gruppe sitzt in einem Stuhlkreis, wobei darauf zu achten ist, dass die Stühle immer nur maximal einen Schritt voneinander entfernt sind. Unter den Stühlen hat die Spielleitung heimlich Zettel oder Klebestreifen mit den Vornamen aller Gruppenmitglieder angebracht, je einen pro Stuhl. Diese Information wird nun bekannt gegeben und die Spieler/innen erhalten die Aufgabe, sich auf den Stuhl zu setzen, unter dem sich ihr Name befindet.

Dabei

- darf niemand mehr den Boden berühren;
- dürfen die Stühle zwar angehoben werden, müssen dann aber wieder an ihren Platz gestellt werden;
- dürfen die Stühle auch betreten werden, aber immer nur maximal zwei Personen gleichzeitig.

Variante:

Alle sollen sich mit ihrem Stuhl in der alphabetischen Reihenfolge ihrer Vornamen anordnen. Dazu dürfen die Stühle natürlich auch an einen anderen Platz gestellt werden.

Bei dieser Variante bleiben die Stühle an ihrem Platz und alle Mitspieler ordnen sich entsprechend ihrer Schuhgröße auf ihnen an. Dazu darf man natürlich am Ende auf einem „fremden“ Stuhl sitzen.

Schließlich sollen sich alle ihrem Alter nach anordnen und dabei gleichzeitig wieder auf ihrem eigenen Stuhl sitzen. Entsprechend dürfen sich Stühle wie Spieler/innen wieder bewegen. Letzteres natürlich, wie in allen anderen Varianten, weiterhin ohne Bodenkontakt.

DIE ENTSPANNTE AUFZUGFAHRT

Gruppengröße: beliebig
Zeitbedarf: max. 15 Min.

Die Teilnehmer/innen können auf ihren Plätzen sitzen bleiben oder je nach Platz auf den Boden legen.

Der/die Spielleiter/in erzählt, dass die Teilnehmer/innen in eine große Halle kommen in der gerade ein Aufzug ankommt in den sie einsteigen.

Sie schauen sich die Knöpfe an und drücken eine Taste und fahren in dieses Stockwerk. Während der Aufzug fährt wird ihre Atmung langsamer, weniger angestrengt und tiefer.

In ihnen breitet sich eine Ruhe aus und ihre Gedanken sind frei und fließen dahin.

Der Aufzug stoppt und die Türen öffnen sich.

Die Teilnehmer/innen sollen jetzt eine Szene aus ihrem Leben betrachten, die mit dem gedrückten Knopf übereinstimmt

(6. Stock = 6. Lebensjahr). Sie betrachten die Szene und steigen nach einer kurzen Zeit wieder ein, fahren zurück in die Halle und kommen ins Hier und Jetzt zurück.

Variante:

Der/ die Spielleiter/in kann anstatt der Lebenssituation auch ein bestimmtes Thema wählen, was zur Tagung oder Diskussion passt, so dass es auch gut als Einstieg in ein neues Thema oder als Abschluss zu einem bereits diskutierten Thema genutzt werden kann.

Hinweise:

Eine ruhige eher tiefe Sprechweise ist angebracht.

STEHAUFMÄNNCHEN - ROBOTER

Gruppengröße: min. 6 TN
Zeitbedarf: 10 Min.

Die Teilnehmer/innen sitzen auf ihren Stühlen. Der/die Spielleiter/in gibt folgende Anweisungen:

- Es darf nicht gesprochen werden
- Es sollen immer vier Personen gleichzeitig aufstehen
- Es darf höchstens vier Sekunden gestanden werden
- Jeder muss mindestens dreimal aufgestanden sein
- Jeder darf beliebig oft aufstehen

Hinweise:

Den Zeitbedarf der Gruppengröße anpassen. Eignet sich besonders für eine Pause vom langen Sitzen.

OHRENZWIRBELN

Gruppengröße: beliebig
Zeitbedarf: 5 Min.

Ohrenzwirbeln ist eine kleine Übung für zwischendurch, die munter macht. Ein/e Moderator/in leitet an und jede/r Teilnehmer/in zwirbelt die eigenen Ohren. Beide Ohren werden gleichzeitig bearbeitet. Zwischen Daumen und Zeigefinger wird am Ohrläppchen begonnen und entlang des äußeren Randes nach oben massiert. Anschließend werden die Ohrmuscheln sanft vom Kopf weggebogen und geknetet. Zum Schluss werden die Ohren nach hinten gezogen. Und schon kann die Veranstaltung mit voller Konzentration weiter gehen.



KOPF ROLLEN

Gruppengröße: beliebig
Zeitbedarf: 5 Min.

Hier soll nicht mit den Augen, sondern mit dem Kopf gerollt werden! Die Moderation leitet langsam an und alle rollen ihre Köpfe langsam nach links, nach vorne auf die Brust und nach rechts. Entweder wird der Kopf nun wie ein Pendel langsam hin und her oder aber über die aufrechte mittlere Position im Kreis bewegt. Dabei den Kopf nicht nach hinten rollen, da das unangenehm für die Wirbelsäule sein kann. Bei der Übung wird besonders der Nacken entspannt, was nach langen Sitz- und Arbeitsphasen wohltuend ist.

WACHKLOPFEN

Gruppengröße: beliebig
Zeitbedarf: 5 Min.

Auch diese Übung muntert während längerer Sitzungsphasen schnell auf: Mit geeigneter Moderation klopft Jede/r seinen Körper ab. Dabei wird die Hand locker gehalten und mit den Fingern zunächst die Arme, die Beine und auf Wunsch auch Kopf und Nackenbereich sanft abgeklopft.

Variante:

Bei Gruppen, die sich schon gut kennen, können sich auch Paare gegenseitig abklopfen. Dabei ist darauf zu achten, dass dies absolut freiwillig geschieht und nur Arme und Schultern wachgeklopft werden.

AUSSCHÜTTELN

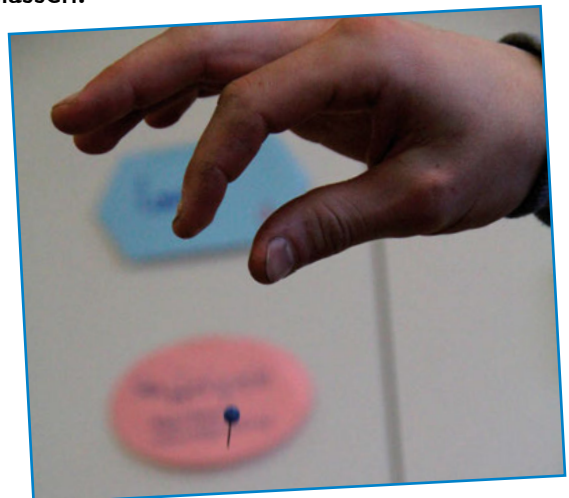
Gruppengröße: beliebig
Zeitbedarf: 5 Min.

Das Ausschütteln von Stimme und Körper lockert auf und gibt frische Energie. Dabei ist etwas Mut gefragt und die Moderation sollte durch Vormachen Hemmungen nehmen und zum Mitmachen anregen. Zunächst wird mit der Stimme begonnen, von ganz hohen zu tiefen Tönen, die Stimmbänder zu lockern. Die Arme und dann auch Beine werden mit dazu genommen und ausgeschüttelt, während die Stimme weiter verschiedene Tonlagen anschlägt. Schließlich wackelt der ganze Körper mit der Stimme zusammen.

STECKNADEL FALLEN

Gruppengröße: 5-30 TN
Zeitbedarf: 5 Min.
Material: Stecknadel

Ist es sehr unruhig, kann diese Übung ein Weg sein, Ruhe und Konzentration wiederzufinden. Die Gruppe wird gefragt, ob sie es für möglich hält, dass sie eine Stecknadel beim Fallen bzw. Aufkommen hören kann. Vermutlich werden die meisten dies für unmöglich halten. Also wird der Versuch gewagt. Die Moderation bittet um Ruhe. Wenn es absolut still ist, wird die Stecknadel fallen gelassen.



IMPROVISATIONEN

Gruppengröße: beliebig
Zeitbedarf: 5-20 Min.

Improvisationen sind nicht nur notwendig, wenn der Plan nicht ganz so funktioniert wie gedacht. Sie können auch als geplante Auflockerung verwendet werden. Je nach Einsatz und Anwendung sind auch das Maß der Vorbereitung und die benötigte Zeit verschieden. So können einfache Mittel eingesetzt werden wie beispielsweise

Moderationswechsel oder **Standpunktwechsel**.

Interessanter kann es aber werden, wenn einzelne Teilnehmer/Innen zum Beispiel zu einem Stichwort **Stehgreif-Reden** halten sollen.

Für die meisten ist hier schon eine Minute lang. Hier sollte man natürlich bei der Auswahl der entsprechenden Menschen und Themen etwas Fingerspitzengefühl walten lassen. Schön ist auch, wenn mehrere Teilnehmer/Innen in den Genuss kommen, sich direkt beteiligen zu können.

Ein weiteres aufmunterndes Element und auch für etwas schüchternere Menschen geeignet ist die **ferngesteuerte Sprache**:

Hier geht es darum, dass Eine/r redet, aber die Hände unterm Tisch versteckt. Ein/e Zweite/r befindet sich hinter dem/der Redner/in und streckt seine Hände nach vorne und gestikuliert nun so, als ob sie eine gemeinsame Person wären. Möglich ist, dass der/die Redner/in das Thema vorgibt und die Gesten entsprechend angepasst werden sollen. Herausfordernder ist die andere Möglichkeit, dass die Person, die die Gestik übernimmt, das Thema vorgibt und durch eindeutige Zeichen dem/der Redner/in zeigt, worüber er/sie gerade erzählen soll. Diese Möglichkeit eignet sich allerdings eher als Abendunterhaltung an der Bar als für die Tagung.

Hallo	Antrag	Geschäftsordnung	Vielen Dank	Tagesordnungspunkt
Bericht	Aber	Entlastung	Wir	Einsatz
Ich hab da mal was vorbereitet	Klar	Und	Haushalt	Teilnehmerin
Teilnehmer	Schwimmen	Nachwuchs	Gut	Programm
Ausblick	Zusammen	Zukunft	Mündlich	Heute

BULLSHITBINGO

Gruppengröße: beliebig
Zeitbedarf: 5-20 Min.

Material: pro Person ein vorbereiteter Bingo-Bogen

Das Bullshitbingo wird während einer Veranstaltung (Tagung, Sitzung o.ä.) gespielt. Nach einer kurzen Einleitung erhält jede/r Teilnehmer/in einen eigenen Bingo-Bogen auf dem Worte, die während der Veranstaltung häufig verwendet werden, in unterschiedlichen Mustern angeordnet sind. Nun soll aufmerksam zugehört werden und immer dann, wenn eines der eigenen Stichwörter genannt wird, darf dieses entsprechende Kästchen abgehakt werden. Derjenige oder diejenige, die als erstes eine komplette Reihe (horizontal, vertikal oder diagonal) gefüllt hat, darf aufstehen und laut „Bingo“ rufen. Ob das Spiel danach weiter gespielt wird (z.B. bis zum 5. Bingo), darf vorher festgelegt werden. Je nach Gefallen kann die Wortauswahl aus 16 oder 25 Kästchen (4 bzw. 5 in einer Reihe) bestehen. Auf den einzelnen Bögen sollte die Reihenfolge verändert werden oder gegebenenfalls auch verschiedene Worte verwendet werden.



Variante:

Ähnlich ist es, wenn auf ein vorher angekündigtes Schlüsselwort alle Teilnehmenden eine bestimmte Aktion durchführen sollen. Wird zum Beispiel „DLRG-Jugend“ genannt, sollen alle aufstehen und jubelnd die Arme in die Höhe strecken. Hierdurch wird etwas Dynamik in die Gruppe gebracht.

„BERG UND TAL“

Gruppengröße: min. 5 TN

Zeitbedarf: ca. 15 Min.

Es wird eine Umgebung benötigt, in der es höher gelegene Elemente gibt. Zum Beispiel Tische und Stühle in einem Raum oder Baumstammstücke draußen.

Vorbereitend denkt sich der/die Trainer/in eine Geschichte aus, bei der sich viele Menschen auf eine Wanderung begeben und die Wörter Berg und Tal vorkommen. Er/Sie beginnt die Geschichte zu erzählen und die Teilnehmer/innen führen die Bewegungen aus, die in der Geschichte vorkommen z.B. einige Stufen hochsteigen,... Kommt das Wort „Berg“ vor müssen alle Teilnehmer/innen auf eine höhere Ebene steigen z.B. auf einen Stuhl oder Tisch. Wer zuletzt auf dem Boden steht, erzählt die Geschichte weiter. Kommt das Wort „Tal“ vor, setzen sich alle Teilnehmer auf den Boden.

Variante:

Die Geschichte kann an die Teilnehmer/innen angepasst werden. Die Ausführungen von „Berg“ und „Tal“ können an die Gegebenheiten und Umstände angepasst werden. Ist der Rasen beispielsweise nass, können sich die Teilnehmer/innen bei dem Wort „Tal“ hinsetzen.

Hinweise: Sind alle Teilnehmer/innen in der Lage die körperliche Bewegung auszuführen?

IN DER PAUSE

DREIFÜSSIGES MONSTER

Gruppengröße: 4 TN je Team

Zeitbedarf: 5-10 Min.

Die Gruppe wird in Teams aufgeteilt. Die Aufgabe jedes Teams ist es, ein Monster zu bilden, das nur mit drei Füßen und vier Händen den Boden berühren darf. Das Monster muss mindestens 1,5 Meter lang sein. Alle Mitspieler/innen müssen sich in irgendeiner Form berühren und dürfen keine Hilfsmittel verwenden.

Variante:

Der Schwierigkeitsgrad der Übung kann variiert werden, indem man die Vorgabe für die Anzahl der Füße und Hände, die den Boden berühren dürfen, verändert.



KARUSSELL

Gruppengröße: min. 5 TN
Zeitbedarf: 5-10 min

Alle stehen im Kreis und fassen sich an den Händen. Nun beginnt sich der Kreis langsam zu drehen. Dabei beginnt zunächst eine Person mit den Vorgaben wie schnell und in welche Richtung sich die Gruppe dreht. Diese Person sollte während der Übung wechseln. Das Karussell dient dazu neue Energie zu tanken.

Varianten:

- Besonders reizvoll ist das Karussell mit passender Musik.
- Ist die Gruppe zu groß, können mehrere kleinere Kreise gebildet werden.

SICH WIEDER FINDEN

Gruppengröße: beliebig, möglichst gerade Anzahl TN
Zeitbedarf: 5-10 Min.

Bei dieser Übung geht es darum seinen eigenen Sinnen als auch anderen Menschen zu vertrauen. Es werden Paare gebildet, die sich jeweils in Armweite auseinander stellen. Nun schließen beide die Augen und drehen sich mehrmals. Anschließend probieren die Paare sich mit geschlossenen Augen wiederzufinden. Nach dem ersten erfolgreichen Durchgang können die Paarungen getauscht werden.

FECHTEN

Gruppengröße: 10-30 TN
Zeitbedarf: 5-10 Min.

Jeweils zwei Spieler/innen bilden dabei ein Paar, stellen sich gegenüber und strecken sich die rechte Hand entgegen. Dabei zeigen die Zeigefinger auf den/die jeweils andere/n Mitspieler/in und der Daumen nach oben. Kleiner Finger, Ringfinger und Mittelfinger zeigen auf den/die Spieler/in selbst. Der so gebildete schmale Spalt zwischen diesen drei Fingern und der Handfläche verhakt sich nun mit der Hand des/der anderen Spielers/in.

Das „Gefecht“ kann beginnen: Der Zeigefinger ist die Fechtklinge und jeder versucht, irgendein Körperteil des Gegenspielers zu berühren. Gewonnen hat, wer zuerst fünf Treffer bei seinem/ seiner Partner/in setzen kann. Danach tauschen alle den/ die Partner/in und versuchen ihr Glück in einer zweiten Runde.

Variante:

Wettkampforientierte Gruppen können auch ein Turnier mit zwei Teams aufstellen, die gegeneinander antreten. Der/Die Gewinner/in kommt eine Runde weiter. Es können auch mittels eines Jokers Kämpfer/innen zurück in die nächste Runde geschickt werden.



GORDISCHER KNOTEN - DER FLEISCHGEWORDENE KNOTEN

Gruppengröße: 8-20 TN
Zeitbedarf: max. 15 Min.

Die Teilnehmer/innen stellen sich in einen Kreis, berühren sich Schulter an Schulter und strecken ihre Hände in die Mitte. Jetzt greift jede/r mit beiden Händen je eine andere Hand. Hierbei sind die Augen geschlossen. Der daraus entstandene Knoten muss jetzt gelöst werden, ohne den Handkontakt abreißen zu lassen.

Variante:

Die Spielleitung kann die Anweisung geben, dass nicht gesprochen werden darf.

Hinweis:

Es kann vorkommen, dass der Gordische Knoten nach dem Entwirren in mehr als einem Kreis endet.



FINGER HOCH: 11 - GEWINNT

Gruppengröße: 3 TN pro Gruppe
Zeitbedarf: min. 10 Min.

Die Teilnehmer/innen kommen zu dritt zusammen und stellen sich so hin, dass jede/r jede/n sehen kann. Jede/r streckt eine Faust in die Mitte und alle heben sie hoch und schwingen sie bei eins und zwei herunter. Bei „drei“ streckt jeder 1-5 Finger aus. Nun wird gezählt, ob sie auf die Zahl 11 kommen. Die Gruppe versucht nonverbal das Ergebnis sicherzustellen.

ÜBUNGEN FÜR KÖRPER UND GEIST

Diese Übungen sind gut dafür geeignet, wenn ihr die rauchenden Köpfe frei bekommen wollt. Sie benötigen nur wenige Materialien und dauern mitunter nur wenige Minuten. Die Übungen absolviert jede/r für sich oder innerhalb einer Gruppe. Lacher sind garantiert und das warmgelaufene Gehirn kann sich zurücklehnen und einen Kurzurlaub machen. Der Vorteil ist dabei, dass rechte und linke Gehirnhälfte gleichermaßen beansprucht werden, wodurch die Kreativität/Phantasie mit der Logik/Rationalität verknüpft wird. Es können danach praktisch nur noch kreative Lösungsstrategien für die weiteren Seminar oder Tagungsproblemchen gefunden werden...

JUMP `N` COUNT

Zeitbedarf: max. 15 Min.
Material: 1 Seil (ca. 1m)

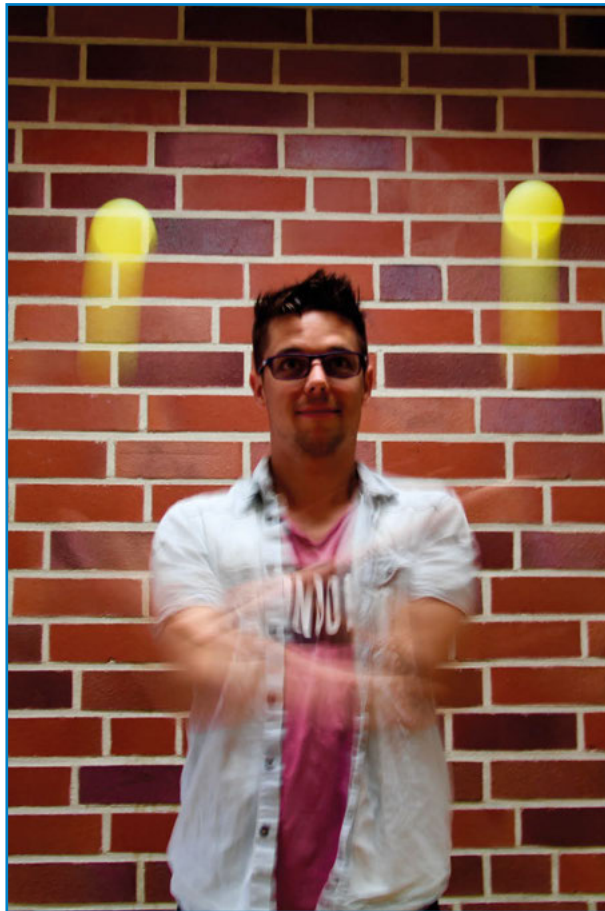
Die Teilnehmer/innen bekommen ein Seil und legen es als gerade Linie auf den Boden. Sie müssen nun von links nach rechts über das Seil springen.

Dabei ist darauf zu achten, dass sie links mit dem rechten Bein abspringen und rechts mit dem linken Bein landen, um dann von dort mit dem linken Bein abzuspringen und links mit dem rechten Bein landen.

Variante:

Klappt die erste Version? Dann probiert folgendes aus:

- Die Sprungtechnik bleibt bestehen, aber jetzt müsst ihr zusätzlich beim Landen mit der rechten Hand auf das linke Bein schlagen und mit der linken Hand auf das rechte Bein.
- Die Sprungtechnik bleibt bestehen, aber beim Landen rechts müsst ihr eine Obstsorte nennen, beim Landen links eine Gemüsesorte (oder ihr zählt rechts die geraden und links die ungeraden Zahlen)
- Zu zweit kann man sich gegenseitig beim Springen auch eine Mathe-Kettenaufgabe stellen.



Hinweise:

Die Matheaufgaben sollten vorbereitet werden. Dann stimmt auch das Ergebnis und die Länge kann gut variiert werden.

Varianten:

- Die Bälle werden mit gekreuzten Armen wieder aufgefangen
- Die Bälle werden mit gekreuzten Armen geworfen und parallel wieder aufgefangen
- Die Bälle werden mit gekreuzten Armen geworfen. Die „Kreuzung“ wird gewechselt und die Bälle gefangen. Also wenn der rechte Arm oben war ist er nun unten.

KREUZ UND PARALLEL

Zeitbedarf: max. 15 Min.

Material: kleine handliche Bälle (siehe Hinweise)

Jede/r Teilnehmer/in bekommt zwei Bälle. Aufgabe ist es nun:

- Die Arme nach vorne zu strecken (parallel).
- Die Bälle liegen in den Handflächen und werden nach oben geworfen.
- Die Bälle werden parallel wieder aufgefangen.

Hinweise:

Die Bälle können mit zwei Luftballons und Sand hergestellt werden. Einfach in einen Luftballon eine gute Portion Sand füllen und den zweiten darüber stülpen (der Hals kann etwas gekürzt werden). Der Ball sollte gut in der Hand liegen und nicht zu leicht sein. Dieser „Ball“ springt dir nicht gleich weg, wenn er auf den Boden fällt.





TISCHBOULDERN

Gruppengröße: min. 3 TN

Zeitbedarf: min. 15 Min.

Material: Biertisch

Zur Sicherung stabilisiert mindestens eine weitere Person pro Seite den Tisch. Jetzt gibt es verschiedene Möglichkeiten den Tisch zu umrunden:

- Ihr startet bäuchlings auf der Tischplatte und umrundet den Tisch zwischen den beiden Füßen. Euer Bauch zeigt dabei immer Richtung Tischplatte.
- Ihr startet bäuchlings auf der Tischplatte und umrundet den Tisch der Länge nach mit dem Kopf voran.
- Ihr startet bäuchlings auf der Tischplatte und umrundet den Tisch der Länge nach mit den Füßen voran.
- Ihr startet wie in 1. Wenn ihr nun unter dem Tisch hängt, klettert ihr entweder mit den Füßen oder dem Kopf voran durch die Tischbeine und kommt so an Stirn- oder Fußseite des Tisches wieder heraus.

Wer die Varianten 2 - 4 problemlos schafft, darf der diese Arbeitshilfe herausgebenden Arbeitsgruppe gerne ein Beweisvideo schicken.

DAS ATOMSPIEL

Gruppengröße: 6 - 36 TN

Zeitbedarf: 5 – 15 Min.

Zunächst wird den Teilnehmer/innen gesagt, dass sie von nun an und für die Dauer des Spiels ein einfaches Atom sind. Die Eigenschaft von Atomen ist, dass sie sich oft zusammenlagern.

Der/ die Spielleiter/in nennt nun verschiedene Gruppengrößen, in denen sich die Atome zusammenlagern sollen. Dies sollte schnellstmöglich geschehen.

Variante:

Zusätzlich kann gefordert werden, dass nur ein oder zwei Atome den Boden berühren.



DAS RHÖNSCHWEIN

Gruppengröße: min. 6 TN
Zeitbedarf: 5 - 10 Min.

Rhönsschweine haben die Angewohnheit, immer im Kreis zu laufen. Am liebsten laufen sie dabei um jemanden herum, den sie mögen. Nun kann es sein, dass derjenige/diejenige, den/die sie umrunden, den/die anderen weniger mag und lieber jemand anderen umrunden will. Dadurch kommt es oft zu einem wilden kreisrunden Chaos.

Jede/r Teilnehmer/in soll sich im Stillen jemanden aussuchen, den er/sie umrunden möchte. Auf ein Zeichen des/der Spielleiters/in, der/die ebenfalls jemanden ausgesucht hat, stehen alle auf und versuchen, ihr ausgesuchtes Rhönsschwein zu umrunden.

SCHOSSRUTSCHEN

Gruppengröße: min. 10 TN
Zeitbedarf: 15 Min.

Material: Kartenspiel (1 Karte pro Teilnehmer/in)

Die Teilnehmer/innen sitzen im Stuhlkreis. Jede/r Teilnehmer/in zieht verdeckt eine Karte vom Stapel. Für den weiteren Spielverlauf zählt nur noch die „Farbe“ der Karte (also Karo, Herz, Pik oder Kreuz).

Die Spielleitung sammelt die Karten wieder ein, mischt sie gut durch und deckt immer die oberste Karte des Stapels auf und sagt laut die Farbe an.

Die Teilnehmer/innen, deren Farbe angesagt wurde, dürfen im Uhrzeigersinn einen Platz weiterrutschen. Ist der Platz bereits besetzt, so setzt man sich auf den Schoß des obersten Mitspielers. Sitzen mehrere Personen übereinander, so darf immer nur die oberste Person weiterrutschen, wenn ihre Farbe angesagt wird.

Gewonnen hat der/die Mitspieler/in, der/die als erste/r wieder auf seinem/ihrem Platz sitzt.





DIE MILCH KOCHT ÜBER!

Gruppengröße: min. 10 TN

Zeitbedarf: 2 Min.

Zwei Gruppen stehen sich gegenüber. Die erste Gruppe sagt zur Zweiten: „Die Milch kocht über!“

Die zweite Gruppe antwortet: „Dann hol sie doch vom Herd!“. Da sich die beiden Gruppen jedoch offenbar nicht verstehen, werden sie nach und nach immer lauter bis sie sich zuletzt anschreien.

Die Spielleitung beendet das Spiel.

Hinweise:

Diese kurze Methode eignet sich vor allem dann, wenn die Gruppe Dampf ablassen muss. Auch in Kommunikationsseminaren gibt es vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Für gewöhnlich erntet man im Anschluss an die Methode jedoch komische Blicke der anderen Gruppen im Haus. Als Variante kann dieses Spiel auch mit einem einfachen „Nein!“ - „Doch!“ gespielt werden.

TANTE JO

Gruppengröße: beliebig

Zeitbedarf: 20 Min.

Die Teilnehmer/innen befinden sich im Stuhlkreis. Der/die Trainer/in fragt seinen Sitznachbar/in: „Kennen Sie Tante Jo?“, Teilnehmer/in: „Nein“, Trainer/in: „Tante Jo macht immer so!“ und hebt dabei drohend den Zeigefinger. Die Frage wird im Kreis weiter gegeben. Ist die Runde zu Ende, kommt eine Bewegung hinzu z.B. Naserümpfen, Kopfschütteln, Augenzwinkern, ... Die vorhergehenden Bewegungen werden jedes Mal wiederholt.

Variante:

Es wird nicht erst nach einer Runde eine Bewegung vom Gruppenleiter/in hinzugefügt, sondern jede/r Teilnehmer/in fügt eine erdachte Bewegung hinzu. Das erfordert noch mehr Konzentration und das Spiel geht schneller. Alle Teilnehmer/innen machen jedes Mal alle Bewegungen mit.

AM ENDE DES TAGES

TIBET ODER: IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Gruppengröße: beliebig

Zeitbedarf: max. 2 Minuten

Diese Kurzmeditation eignet sich besonders zum Abschluss des Tages oder bei sinkendem Konzentrationspegel in Seminaren.

Die Gruppe steht im Kreis. Der/die Anleiter/in erinnert mit wenigen, ruhig und freundlich vorgetragenen Worten daran, dass geistige und körperliche Leistungskraft auf einer Philosophie trainierbarer Ruhe und Ausgeglichenheit basieren.

Er/Sie betont dabei, dass Meditation, ein kurzes Innehalten, eine wichtige Unterstützung des Weges zu diesem Ziel darstellt und zunächst insbesondere die Konzentration fördert.

Nun bittet er/sie die Teilnehmer/innen, sich auf fernöstliche Art (die Hände vor dem Körper aufeinander gelegt) aufzustellen und nacheinander ihren linken und rechten Nachbarn mit einer kurzen, freundlichen Verneigung zu begrüßen und sich dann, ebenfalls links und rechts, an die Hand zu nehmen.

Danach werden die Teilnehmer/innen gebeten, die Augen zu schließen, um sich – mit geschlossenen Augen und einander an den Händen haltend - ganz ruhig und geborgen zu fühlen und sich gedanklich völlig fallen zu lassen. Dabei sollen die Teilnehmer/-innen, an nichts denkend, so stehen bleiben, bis die anleitende Person nach ca. 30 Sekunden bis maximal 1-2 Minuten einen abschließenden Laut ausspricht (dazu kann auch ein Gong oder ruhiges, an das tibetische angelehnte „Om“ verwendet werden, auf das die Teilnehmer/-innen ebenso antworten).

Wichtig: Vorab informiert die anleitende Person über die Dauer der Übung (dazu still zählen).

GEFÜHLSBALL

Einen einfachen, kleinen Ball zum Gefühlsball werden zu lassen, ist nicht schwer.

Gruppengröße: min. 5 TN

Zeitbedarf: min. 5 Min.

Material: 1 Ball

Die Gruppe steht im Kreis. Der/die Spielleiter/in hält einen Ball in den Händen. Der Ball wandert nun im Kreis herum. Mit dem Ball wird pantomimisch immer auch ein Gefühl weitergegeben.

So kann der Ball z.B. die Gefühle

- vorsichtig
- eklig
- wütend
- total spaßig
- traurig oder
- verliebt

durch die Runde wandern lassen.

CROSSBOULE

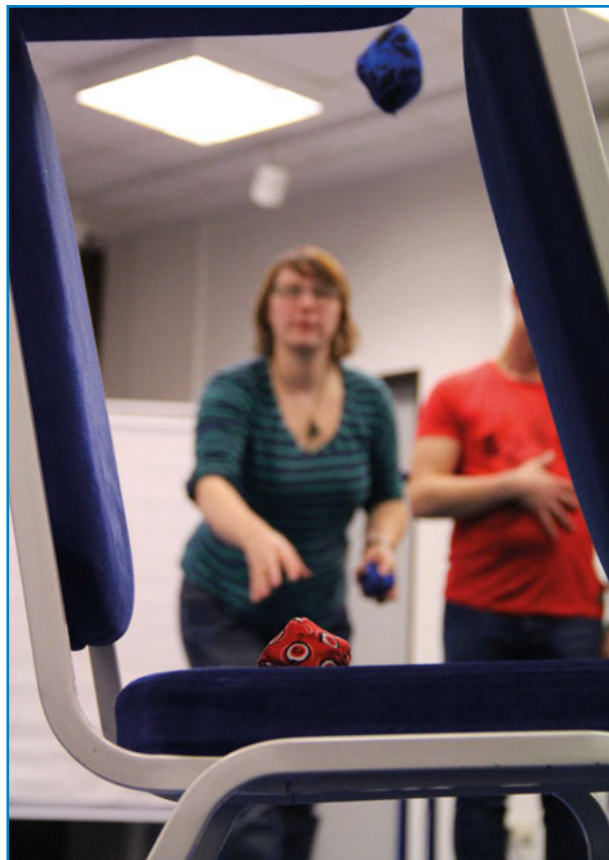
Gruppengröße: 2 - 3 TN pro Team

Zeitbedarf: min. 15 Min.

Material: Crossboule-Sets je nach Anzahl der TN

Die Regeln für Crossboule orientieren sich an den klassischen Bouleregeln:

Zunächst wird eine kleine Kugel, das „Schweinchen“, geworfen. Nun versuchen alle Spieler/innen nacheinander ihre Kugeln so nahe wie möglich an das Schweinchen zu werfen. Hat jede/r geworfen, ist immer der/die Spieler/in an der Reihe, dessen/deren Kugel am weitesten vom Schweinchen entfernt liegt (hierbei wird immer nur die Kugel betrachtet, die am nächsten am Schweinchen liegt). Der Rundengewinner wirft das Schweinchen für die nächste Runde.





Zusätzlich gibt es einige **Sonderregeln**:

Landet eine Kugel auf einer anderen Kugel, so gilt die unten liegende Kugel als „K.O.“ und wird nicht mehr gewertet. Auf diese Art lassen sich auch mehrere gegnerische Kugeln auf einmal aus dem Spiel nehmen.

Gezählt wird wie folgt:

- Berührt keine Kugel das Schweinchen, so erhält der/die Spieler/in einen Punkt für jede Kugel, die näher am Schweinchen liegt als irgendeine Kugel der Gegner/innen.
- Berühren sich zwei eigene Kugeln und liegt eine davon näher am Schweinchen als alle gegnerischen Kugeln, so erhält der/die Spieler/in dafür 3 Punkte.
- Berühren sich alle drei eigenen Kugeln und liegt eine davon näher am Schweinchen als alle gegnerischen Kugeln, so erhält der/die Spieler/in dafür 6 Punkte.

Ein Satz endet, sobald ein/e Spieler/in 13 Punkte erzielt hat. Der Satz muss mit mindestens 2 Punkten Abstand zum/r zweitbesten Spieler/in entschieden werden.

Seinen Reiz entfaltet Crossboule besonders bei der Wahl kreativer Ziele und Wurftechniken. So müssen beispielsweise alle Spieler/innen ihren Ball über Bande spielen, wenn dies beim Wurf des Schweinchens angesagt wurde und das Schweinchen selbst entsprechend geworfen wurde. Zudem ist es erlaubt, dass bestimmte Wurftechniken vorgegeben werden (z.B. Rückwärts über die Schulter). Nicht regelgerecht geworfene Bälle werden nicht gewertet.



CROSSGOLF

Gruppengröße: 2 - 5 TN pro Gruppe

Zeitbedarf: min. 20 Min.

Material: ein 7er-Eisen pro Gruppe, ein Golfball pro Person, Abschlagtees

Crossgolf ist eine noch recht junge Trendsportart, die nach den Aussagen ihrer Betreiber/innen jedoch eine uralte Tradition besitzt: Angeblich sei das Golfen von den Schäfern in Schottland erfunden worden, die mit ihren Hirtenstäben querfeldein spielten. Heute nutzen Crossgolfer/innen zumeist ein 7er-Eisen und unterschiedliche Golfbälle: weiche Trainingsbälle in urbanem Gelände, um nichts zu beschädigen, oder klassische Golfbälle auf Wiesen und im Wald, um auch lange Abschlüsse spielen zu können.

Ein festes Regelwerk existiert nicht, vielmehr legt jede Crew ihre Regeln selbst fest. Für alle Crossgolfer/innen steht jedoch die körperliche Unversehrtheit und der Umweltschutzgedanke an erster Stelle.

Die folgenden Regeln stellen ein mögliches Regelwerk vor und können nach Bedarf abgewandelt werden:

- Zu Beginn jeder Runde wird ein Ziel festgelegt. Das kann ein Baum, Pfosten oder auch eine selbstgebaute Fahne oder ähnliches sein. Der Ball gilt als „eingelocht“, wenn er in einem Abstand von maximal einer Schlägerlänge vom Ziel entfernt zum Liegen kommt.
- Nach dem Abschlag hat der/die Spieler/in fünf Minuten Zeit, seinen Spielball wieder zu finden. Wird der Ball nicht gefunden, so bekommt der/die Spieler/in einen Strafpunkt. Ein neuer Ball wird dort abgelegt, wo der verlorene Ball vermutet wird. Die Anzahl Bälle pro Spiel kann begrenzt werden (z.B. 3 Bälle).



- Es spielt immer der/die Spieler/in, deren Ball am Weitesten vom Ziel entfernt ist. Die anderen Spieler/innen sollen hinter dem/der abschlagenden Spieler/in stehen, um Abschüsse zu vermeiden.
- Die maximale Anzahl der Schläge ist zu begrenzen, beispielsweise auf 13 Schläge.

Varianten: Beim Finden von Zielen ist Kreativität gefragt! Auch ausgefallene Wettbewerbe wie Dosenschießen finden aufgrund ihres Eventcharakters viel Zuspruch.

WANDERUNG DURCH DEN KÖRPER

Gruppengröße: max. 20 TN

Zeitbedarf: 20-30 Min.

Material: evtl. Matratzen zum Liegen

Diese Entspannungsübung zum Tanken neuer Energie ist an autogenes Training angelehnt. Alle liegen entspannt auf dem Rücken. Die Moderation beginnt nun mit einer Entspannungsreise durch alle Körperteile. Dabei ist es besonders wichtig auf eine ruhige, konzentrierte Atmosphäre zu achten.

HINTER DEM RÜCKEN – PSYCHISCHE MASSAGE

Gruppengröße: 5-30 TN

Zeitbedarf: 20-30 Min.

Es werden Kleingruppen mit jeweils 3-5 Personen gebildet. Ein/e Freiwillige/r dreht sich mit dem Rücken zu der Kleingruppe. Die anderen reden nun über diese Person und erzählen lauter positive Dinge. Fällt den Gruppenmitgliedern nichts ein, so ist es hier erlaubt zu flunkern und sich fiktive positive Eigenschaften oder Begebenheiten auszudenken.

Hinweis:

Bei dieser Übung ist es essentiell, dass wirklich nur positive Dinge hinter dem Rücken erzählt werden. Der/Die Moderator/in sollte die Gruppe unbedingt darauf vorbereiten und sicherstellen, dass diese Regel eingehalten wird. Die Übung sollte dementsprechend nur mit hinreichend sensiblen Gruppen durchgeführt werden.



POSTKARTE AN EINE FREUNDIN

Gruppengröße: beliebig

Zeitbedarf: 10-20 Min.

Material: Postkarten oder Papier sowie Stifte für alle Teilnehmer/innen

Auf einer Postkarte soll jede/r Teilnehmer/in die wichtigsten Inhalte des Seminars/der Tagung aufschreiben. Und zwar so, dass eine interessierte Freundin unbedingt beim nächsten Mal dabei sein will. Es geht also darum die Hauptideen oder interessantesten Aktionen und ihre Bedeutung zusammenzufassen. Die Karten können entweder in Kleingruppen gegenseitig gelesen und diskutiert werden oder aber geheim bleiben. Es ist eine schöne Erinnerung, wenn jede/r eine Karte mit nach Hause nehmen kann.

Variante: Die Postkarte kann auch ähnlich zum „Brief ans ICH“ in einem adressierten und verklebten Briefumschlag eingesammelt werden und den Teilnehmer/innen einen Monat nach der Veranstaltung zugeschickt werden.

Hinweis: Vor dem Schreiben sollte angekündigt werden, ob die Karte persönlich bleibt oder diskutiert wird, da möglicherweise verschiedene Dinge aufgeschrieben werden.



INSIDE OUT

Gruppengröße: 8-18 TN

Zeitbedarf: 10-15 Min.

Benötigtes Material: 2 oder 3 miteinander verknotete Seilstücke

Auf dem Boden wird aus einem an den Enden verknoteten Seil ein Kreis von etwa 1,5 bis 2,5 Metern Durchmesser ausgelegt. Die Gruppe erhält die Aufgabe in den Kreis zu gelangen.

Folgendes ist zu beachten: Das Seil soll die Gruppe am Ende auf Hüfthöhe umschließen.

Sobald jemand das Seil berührt, darf dieser Kontakt nicht mehr verloren gehen.

Es dürfen weder Hände noch Arme genutzt werden.

Sind alle im Kreis angekommen, wird der zweite Teil der Aufgabe bekannt gegeben. Die Gruppe soll sich nun wieder um den Kreis herum versammeln, mit dem Seil auf den Füßen.

Diesmal gilt:

Das Seil darf den Boden nicht berühren.

Sobald jemand den Kontakt zum Seil verliert, darf er diesen nicht wieder herstellen.

Es dürfen weder Hände noch Arme genutzt werden.

Variante(n):

Zwei Untergruppen erhalten jeweils ein Seil. Nachdem sie entsprechend den Regeln in ihr Seil gelangt sind, gilt es, die Seile zu tauschen. Dabei darf kein Seil den Boden berühren alle müssen jederzeit Kontakt zu mindestens einem Seil haben und dürfen weder Hände noch Arme benutzen.

Nachdem die Gruppe in das Seil gelangt ist, muss sie darin einen Weg mit Hindernissen zurücklegen. Dabei gelten die Regeln der vorigen Varianten.

REDENSARTEN-PANTOMIME: WEISST DU, WAS ICH MEINE?

Gruppengröße: min. 6 TN

Zeitbedarf: 15 Min. (Ende frei wählbar)

Benötigtes Material: vorbereitete Zettel mit Redensarten (z.B. „Jemanden aufs Glatteis führen“, „Mit dem Kopf durch die Wand“)

Die Teilnehmer/innen werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt.

Eine Gruppe verlässt bis auf eine/n Spieler/in den Raum.

Diese/r zieht einen Zettel und muss anschließend ihrer/seiner Gruppe die Redensart pantomimisch vorstellen.

Es darf nicht gesprochen, gemurmelt oder sonst ein Geräusch gemacht werden.



Variante:

Als wirklich amüsante Variante kann dieses Spiel auch als „Stille Post“ gespielt werden. Bei dieser Variante stellt sich die Gruppe in einer Reihe auf. Der letzte Spieler bekommt den Zettel und überlegt sich kurz eine pantomimische Darstellung. Er tippt den/die vor sich Stehende/n an und stellt sie ihm/ihr vor. Diese/r merkt sich alle Einzelheiten und tippt den/die Nächste/n an usw. Der/Die Letzte in der Reihe muss dann erraten wie die Redensart lautet.

KUBB: WIKINGERSCHACH

Kubb oder auch Wikingerschach ist ein erholsames Spiel an der frischen Luft, bei dem nebenbei noch genug Zeit zum Austausch untereinander bleibt.

Gruppengröße: 2-12

Zeitbedarf: 15-30 Min.

Material: Kubb-Spiel

Das Spiel besteht aus zehn Hölzern (Kubbs), von denen jeweils fünf auf einer Seite des bis zu 8 m x 10 m großen Spielfeldes aufgebaut werden.

Je eine Mannschaft mit 1-6 Personen befindet sich hinter der Grundlinie mit den Kubbs ihrer Seite.

Der König wird mittig platziert.

Ziel ist es nun, mit den 6 Wurfhölzern als erstes alle gegnerischen Kubbs und den König umzuwerfen.

Die Hölzer dürfen nur von unten und nicht quer geworfen werden.



Spielablauf:

- a. Die erste Mannschaft beginnt und wirft möglichst viele Kubbs der Gegner um.
- b. Im nächsten Spielzug muss nun diese zweite Mannschaft alle umgeworfenen Kubbs in das Feld zwischen König und die Grundlinie von Mannschaft 1 werfen.
- c. Diese Spielfeld-Kubbs müssen als erstes umgeworfen werden, bevor auf Kubbs der Grundlinie gezielt werden darf. Deshalb kann es günstig sein, diese möglichst nah am König zu platzieren, um sie leichter zu treffen. Wird ein schon im Spielfeld befindlicher Kubb getroffen, so dürfen die beiden als Turm übereinander aufgestellt werden, so dass das Abwerfen leichter ist. Sind die Spielfeld-Kubbs getroffen, werden sie für das weitere Spiel nicht mehr verwendet. Trifft die zweite Mannschaft nicht alle Spielfeld-Kubbs, so darf die erste Mannschaft bei ihren nächsten Würfeln von der Linie dieses Spielfeld-Kubbs (statt der Grundlinie) werfen und hat somit einen Vorteil. Solange es Kubbs im Spielfeld gibt, darf diese Linie zum Werfen verwendet werden.
- d. Die Schritte b und c werden wiederholt, bis eine Mannschaft alle gegnerischen Kubbs umgeworfen hat. Nun darf sie auf den König zielen, wenn noch mindestens zwei Wurfhölzer vorhanden sind. Nun kann diese Mannschaft gewinnen, wenn sie den König umwirft. Trifft sie jedoch nicht, so hat die gegnerische Mannschaft gewonnen. Außerdem verliert eine Mannschaft sofort, wenn sie vor dem Ende den König aus Versehen stürzt.

Varianten:

Wenn man ein langes Spiel wünscht oder fortgeschrittene Spieler/innen hat, so können alle Kubbs bis zum Schluss im Spiel bleiben. Es müssen also alle bereits getroffenen Kubbs in die gegnerische Hälfte geworfen werden.

Überraschende Gewinner/innen gibt es auch, wenn beim Abwerfen des Königs eine besondere Wurftechnik genutzt werden muss: Die Werfer/innen müssen sich mit dem Rücken zum König aufstellen und durch ihre Beine hindurch werfen.



LITERATUR & QUELLEN

- [1] R. Gilsdorf, **Kooperative Abenteuerspiele**. Seelze-Velber: Kallmeyer, 1998.
- [2] R. Gilsdorf, K. Becker and G. Kistner, **Kooperative Abenteuerspiele 3**. Seelze-Velber: Kallmeyer, 2013.
- [3] M. Kappeler, **Power in die Gruppe**. Luzern: Rex-Verlag, 1999.
- [4] S. Thiagarajan and S. Van den Bergh, **Interaktive Trainingsmethoden**. Schwalbach am Taunus: Wochenschau Verlag, 2014.
- [5] M. Schubach and S. Beermann, **Spiele für Workshops und Seminare**. Freiburg: Haufe, 2010.
- [6] C. Kratzel and M. Brink, **Powerpausen**. Paderborn: Junfermann, 1999.
- [7] A. Reiners, **Praktische Erlebnispädagogik**. Augsburg: ZIEL, 2007.
- [8] Bundeszentrale für politische Bildung, „Methodenkoffer für mehr Beteiligung von Kindern und Jugendlichen | bpb“, Bpb.de, 2016. [Online].
Link: <http://www.bpb.de/lernen/formate/methoden/227/methodenkoffer>
- [9] initio Organisationsberatung, „Tipps für effiziente Meetings und bessere Besprechungen“, organisationsberatung.net, 2016. [Online].
Link: <https://organisationsberatung.net/effiziente-meetings-besprechungen-sitzungen/>





IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN & BEZUG:

DLRG-Jugend
Im Niedernfeld 2
31542 Bad Nenndorf
Tel: 05723 - 955 300
E-Mail: info@dlrg-jugend.de
Internet: www.dlrg-jugend.de

AUTOREN:

Arbeitsgruppe Sportliche Jugendbildung:
Thomas Joachim, Vera Lay, Sven Stüben,
Stefan Königsbüscher, Hella Hertz-Kleptow |
DLRG-Jugend | ag-spobi@dlrg-jugend.de

Kai Krüger | DLRG-Jugend

REDAKTION:

Dr. Christoph Freudenhammer |
DLRG-Jugend |
christoph.freudenhammer@dlrg-jugend.de

Anne Staufenbiel | DLRG-Jugend |
anne.staufenbiel@dlrg-jugend.de

LAYOUT:

Thomas Joachim | DLRG-Jugend |
thomas.joachim@dlrg-jugend.de

Felix Kalkuhl | DLRG-Jugend |
felix.kalkuhl@dlrg-jugend.de

BILDNACHWEIS:

Arbeitsgruppe Sportliche Jugendbildung
(S. 20, 21, 22, 26, 27, 28, 30,
31, 32, 33, 35, 36, 37, 39),

Madeleine Brandt, DLRG-Jugend
Schleswig-Holstein (S. 5, 8, 9, 38)

Christoph Freudenhammer,
Thomas Joachim (S. 3)

Jan Theofel (S. 6),

DLRG-Jugend Schleswig-Holstein (S. 15, 18),

DLRG-Jugend Württemberg (S. 16, 17, 19)

Die Logos der Programme/Apps/Fir-
men auf den Seiten 12/13 sind Eigen-
tum bzw. eingetragene Marken der je-
weiligen Firmen, zu denen die
DLRG-Jugend in keiner Verbindung steht.
Das Etherpad-Logo stammt von
Marcel Klehr (CC BY-SA 3.0)

gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

NOTIZEN

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



