

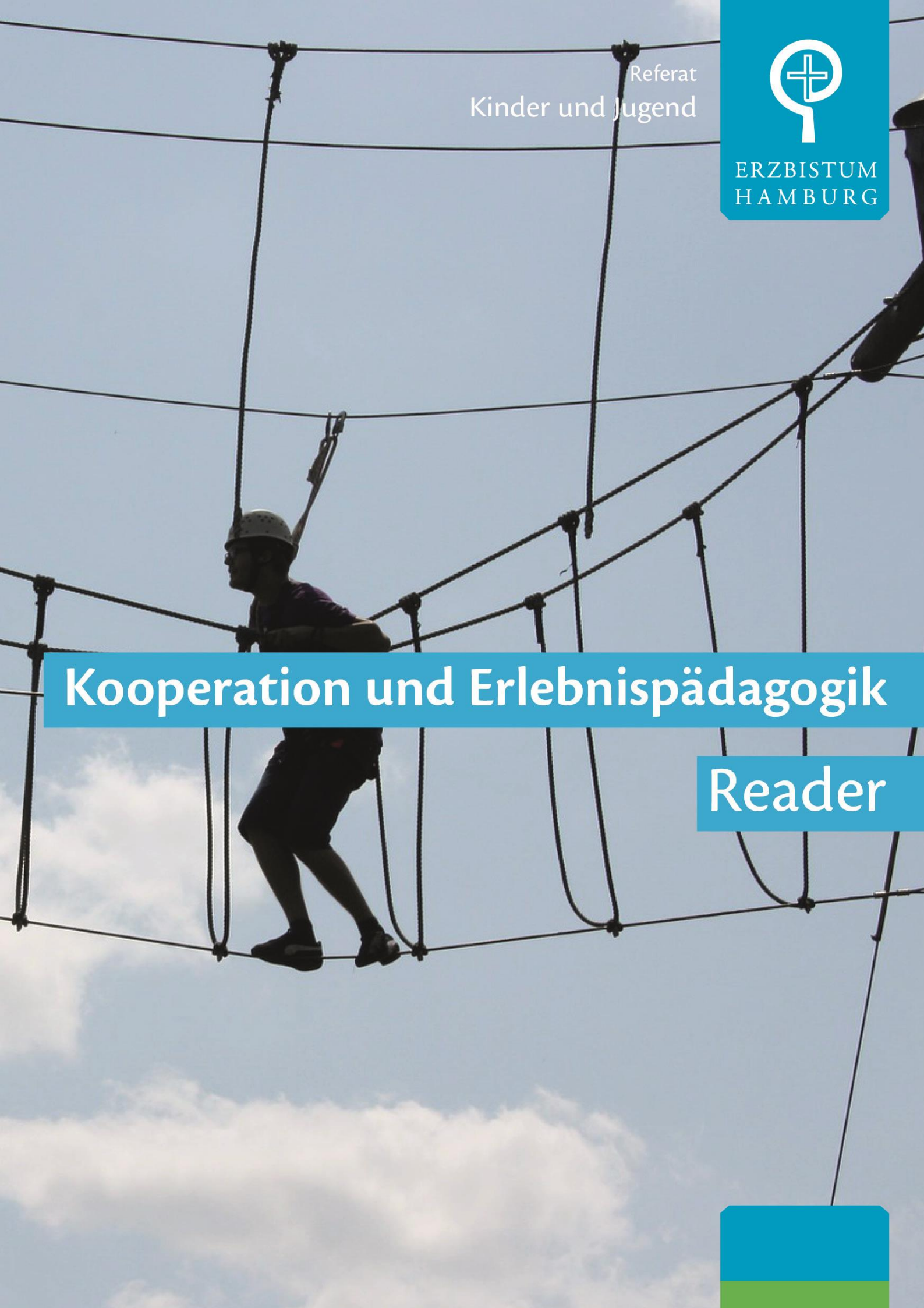
Referat
Kinder und Jugend



ERZBISTUM
HAMBURG

Kooperation und Erlebnispädagogik

Reader



Inhaltsverzeichnis

1 Erlebnispädagogik	4
1.1 Ziele	4
1.2 Kontrakt.....	4
1.3 Kriterien für die Auswahl von Übungen.....	5
1.4 Besondere Aufgaben der Gruppenleitung	5
2. Kooperationsübungen.....	6
2.1 Stühle kippen – Spur halten.....	6
2.2 Gefesselt - Bandschlaufen	6
2.3 Pipeline	7
2.4 Bille-Überquerung mit begrenztem Material.....	7
2.5 Der wilde Stier.....	7
2.6 Faradayscher Käfig	8
2.7 Feuersee	8
2.8 Händeblick.....	9
2.9 Aphorismen -Puzzle.....	9
2.10 Magisches Tor	10
2.11 Leitengang	10
2.12 Platz ist in der kleinsten Hütte.....	10
2.13 Alle in einer Reihe	11
2.14 Seitenwechsel	12
2.15 Punktlandung - Transportring	12
2.16 Der Weg durch das verbotene Land	13
2.17 Sesam öffne dich	14
2.18 Das Drama am Mount Whitemoor	14
2.19 Das laufende A	15
2.20 Seilchaos/ Gordischer Knoten mit dem Seil	15
2.21 Der gute Hirte / Die gute Hirtin	16
2.22 Sloganizer.....	16
2.23 Geheime Spur	17
2.24 Spiderman im Spinnennetz	18
2.25 Bachüberquerung	18
2.26 Das Land der Achtsamkeit	19
2.27 Arche Noah – Wir bauen eine Arche!.....	20

3. Vertrauensübungen	20
3.1 Pendelübungen: Schiffsmast, Perpetuum Mobile, Metronom	20
3.1.1 Schiffsmast.....	21
3.1.2 Perpetuum Mobile.....	21
3.1.3 Metronom.....	22
3.2 Moses Run.....	22
3.3 Vertraute Brücke.....	23
3.4 Förderband	23
3.5 Sandsturm.....	24
3.6 Deckenflug.....	24
3.7 Galionsfigur	24
3.8 Table Diving	25
3.9 Hebebühne	25
3.10 Personentransport.....	26
4. Methoden bei Nacht	26
4.1 Verstecken verkehrt herum.....	26
4.2 Vertrauensspaziergang – Sensi Seil Parcours	27
4.3 Brüllspiel – Schrei mich nicht an!	27
5. Kommunikationsübungen.....	28
5.1 Blinder Mathematiker	28
5.2 KommunikARTio	28
5.3 Verborgene Pfade.....	29
6. Reflexionsmethoden	30
6.1 Eins-Zwei-Drei-Meins!.....	30
6.2 Mittendrin	31
6.3 Zweierlei.....	31
6.4 Mein Rückblick	32
7. Quellenangaben	33
Kontakt	34

1 Erlebnispädagogik

Bei erlebnispädagogischen Übungen in der Jugendarbeit geht es darum, Gruppe zu erleben und Lernprozesse zu initiieren. Dafür eignen sich besonders Vertrauens- und Kooperationsübungen.

Während es bei Vertrauensübungen darum geht, Vertrauen in der Gruppe aufzubauen und sich auf die anderen Teilnehmenden zu verlassen, geht es bei Kooperationsübungen um Aufgaben, die sich an die Gruppe als Ganzes richten und eine Planungsphase vor der eigentlichen Durchführung erfordern mit dem Ziel, ein Problem zu lösen.

1.1 Ziele

- Bildung & Förderung von Gemeinschaft
- Soziales Lernen im geschützten Raum
- Erarbeiten von persönlichen Ressourcen
- Selbstbewusstsein stärken, persönliche Grenzen erweitern
- Erfolgserlebnisse vermitteln
- Problemlösungskompetenzen erweitern
- Einfühlungsvermögen entwickeln und fördern
- Verantwortungsbewusstsein fördern
- Reflexion des gemeinsam Erlebten

„Erlebnispädagogik ist eine handlungsorientierte Methode und will durch exemplarische Lernprozesse, in denen junge Menschen vor physische, psychische und soziale Herausforderungen gestellt werden, diese jungen Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern und sie dazu befähigen, ihre Lebenswelt verantwortlich zu gestalten.“

1.2 Kontrakt

Für erlebnispädagogische Übungen und Kooperations-„spiele“ sind bei der Vorbereitung und Durchführung grundlegende Aspekte zu beachten. Dazu wird vor der Durchführung einzelner Übungen mit der gesamten Gruppe ein Kontrakt geschlossen. Bei einigen Übungen geht es darum, dass die Leitung für eine möglichst hohe Sicherheit garantiert. Hier hilft es, einige Themen mit der Gruppe abzusprechen.

Weitere Absprachen:

- Freiwilligkeit: der/die Teilnehmende entscheidet selbst, ob er an der Übung teilnimmt,
- es darf keinen (Gruppen-)Zwang geben
- Selbstverantwortung: der/die Teilnehmende übernimmt die Verantwortung für sein eigenes Handeln
- Stopp-Regel: jede_r Teilnehmende kann die Übung durch einen Stopp-Ruf unterbrechen lassen, die Fortsetzung der Übung wird thematisiert
- keine Killerphrasen: diese führen zur Verunsicherung anderer Gruppenmitglieder, gehören zur gewaltsamen Kommunikation und beeinflussen den Gruppenprozess negativ; Killerphrasen sind z.B. „Das schaffen wir sowieso nicht!“, „Ich lasse dich los!“
- bedeutsame Krankheiten erfragen
- Uhren, Schmuck, Handys ablegen

1.3 Kriterien für die Auswahl von Übungen

Um die passende Übung für seine Gruppe zu wählen, ist es unabdingbar auf folgende Aspekte zu achten:

Die Teilnehmenden:

- Anzahl, Alter, Geschlecht und Fähigkeiten der Teilnehmenden
- Bekanntheit der Teilnehmenden untereinander
- Auffälligkeiten Einzelner und der Gruppe
- Wünsche, Interessen und Bedürfnisse

Die Leitung:

- Kenntnisse über die Teilnehmenden
- Kenntnisse über die äußeren Bedingungen
- Kompetenz in Leitung
- Repertoire an Übungen

Die äußeren Bedingungen der Übung:

- Zeitpunkt und Dauer der Übung
- Ort der Übung
- Materialaufwand

1.4 Besondere Aufgaben der Gruppenleitung

Das Anleiten von erlebnispädagogischen Übungen unterscheidet sich von der Anleitung von Spielen darin, dass die Umsetzung häufig anspruchsvoller und mit Gefahren verbunden ist. Oft ist es sinnvoll, die einzelnen Übungen im Vorfeld auszuprobieren, um diese Methoden mit Erfahrung anleiten zu können.

In der Planungsphase: Teamer_in als Dramaturg_in

- Spiele und Übungen passend auswählen und abwandeln
- Anforderungen und Schwierigkeiten den Teilnehmenden anpassen

In der Präsentationsphase: Teamer_in als animateur_in

- Neugierde wecken, Rahmengeschichte erzählen
- Ziele und Möglichkeiten der Übung aufzeigen
- Regeln und Grenzen hervorheben
- Zustimmung der Teilnehmenden erfragen
- Kontrakt schließen

In der Aktionsphase: Teamer_in als aktive_r Beobachter_in

- für alle Teilnehmenden präsent sein
- aktiv beobachten
- so wenig wie möglich eingreifen oder aktiv beeinflussen
- auf Schwierigkeiten spontan und flexibel reagieren
- sicheren Ablauf garantieren

In der Reflexionsphase: Teamer_in als Prozessmoderator_in

- Übung und Reflexion verbinden
- allen Teilnehmenden ermöglichen, ihre Erlebnisse auszudrücken
- eigene Eindrücke und Beobachtungen einbringen

2. Kooperationsübungen

Im Folgenden finden sich einige Kooperationsübungen, die sich in der Jugendarbeit bewährt haben. Sie sind speziell für neu zusammengekommene Gruppen gedacht und fördern das Gruppengefühl.

2.1 Stühle kippen – Spur halten

Ziel: Kommunikationsfähigkeit und Kooperationsvermögen fördern, Problemlösungskompetenzen ausbilden

Material: Stühle

Zeit: 10-15 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe

Ein Stuhlkreis wird aufgebaut. Jede_r Teilnehmende stellt sich hinter einen Stuhl. Nun kippt er mit seiner rechten Hand den vor ihm/ihr stehenden Stuhl, sodass dieser nur noch auf seinen hinteren Beinen steht. Ziel ist es nun, dass jede_r Teilnehmende rechtsherum Stuhl um Stuhl weiterwechselt und schließlich wieder an seinem ursprünglichen Platz ankommt. Dabei darf kein Stuhl mit seinen vier Beinen den Boden berühren oder umkippen. Ansonsten müssen alle Teilnehmenden auf ihren Ausgangsplatz zurück. Vor der Übung hat die Gruppe Zeit, die Durchführung zu planen.

2.2 Gefesselt - Bandschlaufen

Material: pro Teilnehmer ein Seil, ca. 1m

Zeit: ca. 30min

Gruppe: gerade Anzahl an Teilnehmenden

Alter: ab 12 Jahre

Jeweils zwei Teilnehmende werden mit den beiden Seilstücken, die zu Seilhandschellen geknotet werden, aneinander gefesselt (Seile ineinander gehängt). Anschließend versuchen die Paare, sich voneinander zu befreien, ohne die Handschellen abzulösen.

Ein bisschen Geduld ist notwendig, denn die Lösung ist trickreich.

2.3 Pipeline

Material: einige Regenrinnen, Kugel

Zeit: ca. 10-20 Min + Auswertung

Gruppe: ca. 6-25 Personen

Aufgaben durchlaufen in der Regel viele Hände bis zu ihrer Erfüllung. Wie essentiell eine geregelte Übergabe an den einzelnen involvierten Schnittstellen ist, wissen Teammitglieder aus oft leidvoller Erfahrung. Die Pipeline bietet eine hervorragende Metapher, um mit Teilnehmenden Übergabeprozesse und Kommunikationsflüsse innerhalb von Systemen abzubilden und zu thematisieren.

Beschreibung:

Die Gruppe erhält die Aufgabe, eine Kugel über eine bestimmte Strecke hinweg zu einem vereinbarten Zielpunkt zu transportieren. Die Kugel darf dabei jedoch nicht berührt werden, zur Beförderung dient die Pipeline: ein System von halbierten Kunststoffröhren, die nur nach bestimmten, vorher vereinbarten Regeln von den Teilnehmenden benutzt werden dürfen.

Variante:

Die einzelnen Röhren dürfen sich nicht berühren.

2.4 Bille-Überquerung mit begrenztem Material

Material: 1 Slackline, 1 Statikseil (11mm, ca.30m), 6 Ovalos, 4 Bandschlingen, 1 Abseilachter, Teppichfliesen, Wurfleine → Vorkenntnisse bzgl. Knoten, Material nötig, eventuell Expertenteams ausbilden.

Gruppe: ab 8 Personen

Alter: ab 14 Jahren

Aufgabe:

Alle Teilnehmenden sollen trockenen Fußes auf der anderen Uferseite ankommen. Eine Person darf über die Brücke laufen und 5 Materialien mitnehmen. Als erstes soll die Gruppe einen Plan erstellen und sich überlegen, inwiefern sie ein sicheres System konstruiert haben.

2.5 Der wilde Stier

Material: Seil

Zeit: 10 Min

Gruppe: Gesamtgruppe, 8-30 Personen

Alle halten das Seil fest. Der Stier in der Mitte muss versuchen, eine Hand zu treffen. Hände dürfen weggezogen werden, das Seil darf aber nicht auf den Boden kommen, andere Teilnehmende müssen retten. Wenn das Seil auf den Boden kommt oder eine Hand berührt wird, Wechsel.

2.6 Faradayscher Käfig

Ziel: Kommunikationsfähigkeit und Kooperationsvermögen fördern, Problemlösungskompetenzen ausbilden

Material: 3 Seile

Zeit: 30 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe

Achtung: besondere Aufmerksamkeit, Sicherungsaufgaben, keine Killerphrasen!

Die Gruppe befindet sich in einem Faradayschen Käfig. Dazu sind drei Seile mit unterschiedlicher Höhe als Dreieck gespannt. Die Gruppe muss nun diesen Käfig über die Seile verlassen. Es wird von der Leitung festgelegt, wie viele Personen über die einzelnen Seile müssen. Sobald jemand bereits ein Seil überquert hat, darf er/sie den anderen nur von der eigenen Seite aus helfen. Wird eine der Regeln verletzt, müssen die Teilnehmenden, die bereits ein Seil überquert haben, in den Käfig zurückkehren. In der Planungsphase dürfen noch keine Hürden überquert werden.

Tipps:

Die Übung klappt besser, wenn vorher einige Körperspannungsübungen durchgeführt werden.

Variationen:

- Von Anfang bis Ende muss zwischen allen Gruppenmitgliedern Körperkontakt bestehen.
- Die Übung wird schweigend durchgeführt.

2.7 Feuersee

Material: 1 Paar Schuhe

Zeit: 10-20 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe

Alter: ab 14 Jahre

Auf der Spielfläche ist ein mindestens 5 Meter breiter Korridor abgesteckt. Die Gruppe steht geschlossen auf der einen Seite des Korridors und muss zur anderen Seite gelangen. Dazwischen befindet sich ein See aus flüssiger Lava. Es stehen zwei Zauberschuhe bereit, mit denen der See gefahrlos überquert werden kann. Jede_r darf diese Schuhe aber nur ein einziges Mal benutzen, also entweder hinüber oder herüber. Die Aufgabe ist gelöst, wenn alle wohlbehalten auf der anderen Seite angekommen sind. Die Spielleitung kann hier zunächst 5 Minuten Beratungszeit geben, nach der die Aufgabe in Angriff genommen werden muss (diese Zeit gegeben falls noch verlängern).

2.8 Händeblick

Material: Gegenstand, Münze

Zeit: 10-20 Minuten

Gruppe: mindestens 8 Personen

Es werden zwei gleich große Gruppen gebildet. Jede Mannschaft setzt sich hintereinander auf den Boden, sodass alle in die gleiche Richtung sehen. Es entstehen zwei Reihen, die parallel nebeneinander sitzen. Vor die ersten Mitspieler_innen der Mannschaften wird ein Gegenstand gelegt, z. B. ein Schwamm. Die beiden ersten Mitspieler_innen legen ihre rechte Hand auf ihr Knie und die linke Hand wird der Person dahinter gereicht. Diese gibt wiederum eine Hand nach vorne und eine Hand nach hinten, bis alle Hände einer Gruppe als Kette miteinander verbunden sind.

Ein_e Schiedsrichter_in passt auf, dass nicht gesprochen und nicht gemogelt wird, denn alle bis auf die letzte Person in jeder Reihe dürfen nur nach vorne schauen. Die Spielleitung sitzt am Ende der Schlangen und wirft eine Münze. Die letzten der Reihe drehen sich zu ihm/ihr um und beobachten das Ergebnis des Wurfes. Nur bei „Kopf“ lösen sie den „Händeblick“ aus, indem sie die Hand der vorderen Person drücken und diese den Druck wiederum noch vorne weitergibt. Kommt der Händeblick ganz vorne an, versucht die erste Person in der Reihe den in der Mitte liegenden Gegenstand vor der gegnerischen Mannschaft zu greifen. Nun schickt die Siegermannschaft pro Runde die erste Person in der Reihe an den Schluss. Bei einem Fehlalarm muss das „Schlusslicht“ wieder vorne Platz nehmen. Das Spiel ist beendet, wenn das ursprüngliche „Frontmitglied“ einer Mannschaft wieder vorne sitzt.

Variante: „Farbklopfspiel“

Gruppenaufteilung und Sitzrichtung wie bei „Händeblick“. Die Mannschaften bekommen jedoch vorher Zeit, für vier verschiedene Farben ein Klopfzeichen zu vereinbaren (z.B. in den Nacken klopfen für rot und linke Schulter klopfen für gelb usw.).

Vor den zwei Reihen liegen alle 4 Farbkarten. Die Spielleitung zeigt den letzten Personen in der Reihe nun eine Farbe. Diese Farbmeldung wird durch Klopfzeichen nach vorne weitergegeben. Ist der „Farbklopfer“ bei der ersten Person in der Reihe angelangt, nimmt er/sie die richtig farbige Karte auf und zeigt sie hoch. Ist diese korrekt, darf er nach hinten durchrutschen. Sieger des Spieles ist die Mannschaft, deren ursprüngliches „Frontmitglied“ zuerst wieder vorne sitzt.

2.9 Aphorismen -Puzzle

Die Teilnehmenden erhalten einzelne Wörter eines Aphorismus und müssen diese nonverbal in einen für sie logischen Sinnzusammenhang bringen. Jeder Teilnehmende darf nur seine eigenen Karten, also nur seine eigenen Worte, verschieben. Als Hilfe kennzeichnet jeder Teilnehmende seine Karten. Ausgewählter Spruch: „Wenn Du ein Schiff bauen willst, so trommle nicht Männer zusammen, um Holz zu beschaffen, Werkzeuge vorzubereiten, die Arbeit einzuteilen und Aufgaben zu vergeben, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem endlosen weiten Meer!“ (Antoine de Saint-Exupéry)

2.10 Magisches Tor

Material: Seil (Spielseil)

Zeit: 10-20 Min

Gruppe: 6-25 Personen

Spielleitung: es werden 2 Spielleitungen benötigt

Die beiden Spielleitungen fassen das Seil an je einem Ende an und schwingen es so, dass jemand darin springen kann. Die Gruppe muss von einer Seite des Seils auf die andere Seite. Dabei muss das Seil immer in Bewegung bleiben und es muss immer jemand im Seil springen. Sobald das Seil berührt wird, muss von vorne begonnen werden.

2.11 Leitergang

Material: eine Leiter

Zeit: 20 Min

Gruppe: 8-16 Personen

Alter: ab 13 Jahren

Den Teilnehmenden soll es ermöglicht werden, auf die freistehende Leiter hinaufzuklettern und oben an der Spitze die Seiten zu wechseln. Der/die Teilnehmende steigt also auf der einen Seite die Leiter herauf und auf der anderen Seite wieder von der Leiter herab. Wichtig für die übrigen Teilnehmenden ist es, sich gleichmäßig um die aufrecht stehende Leiter zu verteilen und dieser einen festen Stand zu geben. Die Leiter sollte zu keinem Zeitpunkt wegrutschen oder zur Seite kippen können. Zu Beginn des Leiterganges holt sich der/die Freiwillige die Aufmerksamkeit der Restgruppe mit dem Ruf: „Ich bin bereit, seid ihr bereit?“ Hierauf antwortet die Gruppe, wenn sie bereit ist: „Wir sind bereit.“

2.12 Platz ist in der kleinsten Hütte

Material: 2 Gymnastik- bzw. Hula-Hoop-Reifen oder ein Seil oder eine Plane

Zeit: 15-20 Minuten

Gruppe: 12-16 Personen

Alter: ab 12 Jahren

Die Gruppe hat die Aufgabe, sich in zwei Gymnastikreifen zu stellen. Die Reifen liegen direkt nebeneinander. Jede Person darf dabei höchstens auf einem Fuß in einem Reifen stehen. Der Bereich außerhalb des Reifens darf von den Teilnehmenden nicht betreten werden. Aufgabe der Gruppe ist es, eine Position zu finden, in der dies in mindestens 3 Sekunden möglich ist. Nun wird von der Spielleitung ein Reifen entfernt und jeder Teilnehmende befragt, was er schätzt, wie viele Mitglieder der Gruppe sich unter den vorgenannten Bedingungen in dem Reifen ausbalancieren können. Danach probiert die Gruppe aus, wessen Einschätzung denn nun die richtige war.

Variante:

Möglich ist auch, der Gruppe ein Seil oder eine Plane zu überreichen mit der Aufforderung, die kleinstmögliche „Hütte“ zu bauen, in der alle Teilnehmenden fünf Sekunden stehen können. Bei dieser Variante geht einer kurzen Aktionszeit eine längere Planungsphase voraus, in der noch niemand die künftige „Hütte“ betreten darf.

Kommentar:

Dieses Spiel eignet sich gut, um über die Bedeutung eines realistischen Anspruchs-niveaus ins Gespräch zu kommen.

2.13 Alle in einer Reihe

Ziel: Kommunikationsfähigkeit und Kooperationsvermögen fördern

Material: Augenbinden, Zahlenkarten

Zeit: 10- 20 Minuten

Gruppe: 10-30 Personen

Alter: ab 12 Jahren

Alle Teilnehmenden stellen sich im Raum an verschiedenen, beliebigen Punkten auf. Sie sollten darauf achten, mindestens zwei Meter Abstand zur nächsten Person einzuhalten. Die Spielleitung bittet die Teilnehmenden die Augen zu schließen bzw. die Augenbinden zu benutzen. Sie geht dann von Person zu Person und teilt jedem leise eine Zahl zwischen eins und 100 mit. Statt des Zuflüsterns kann man den Teilnehmenden die Zahlen auch durch vorbereitete Kärtchen zeigen. Aufgabe der Gruppe ist es nun, sich in einer Reihe nebeneinander aufzustellen, so dass die kleinste Zahl rechts und die größte Zahl links in der Reihe steht. Beim Herumgehen im Raum sollen die Teilnehmenden die Hände als Stoßdämpfer ausgestreckt vor sich halten. Sie dürfen nicht miteinander reden. Wenn die Gruppe glaubt, das Problem gelöst zu haben, öffnen alle die Augen.

Variante A:

Die Aufgabe wird etwas erleichtert, wenn nur die Zahlen von eins bis zur Anzahl der Teilnehmer verwendet werden.

Variante B:

Verschiedene, leichtere Herausforderungen ähnlicher Art ergeben sich, wenn entweder nur die Sicht (Augenbinden) oder die Sprache (nicht reden) der Teilnehmenden eingeschränkt wird. Kriterien für die Reihenbildung können anstelle der Zahlen dann sein: Anfangsbuchstabe des Vornamens, Körpergröße, Schuhgröße, Alter, Augenfarbe usw.

2.14 Seitenwechsel

Material: Turnbank oder Baumstamm

Zeit: 20-30 Minuten

Gruppe: 8-10 Personen

Alter: ab 8 Jahren

Die Gruppe wird in zwei Hälften unterteilt. Diese stellen sich auf einen Baumstamm oder eine Turnbank. Die eine Hälfte stellt sich links, die andere rechts von der Mitte aus auf den Stamm/auf die Bank. Die beiden Kleingruppen sollen jetzt die Plätze untereinander tauschen. Wer ganz rechts außen steht, muss ganz nach links außen und wer ganz links außen steht, muss nach rechts außen. Die zweite Person von links tauscht mit der zweiten Person von rechts den Platz usw. Wer beginnt und wie viele Teilnehmende gleichzeitig agieren, muss die Gruppe selbst entscheiden. Fällt jemand von dem Baumstamm oder Balken herunter, so muss die gesamte Gruppe wieder die Ausgangsposition einnehmen und einen neuen Versuch starten. Die Schwierigkeit des Spiels ist abhängig von der Breite des Baumstammes, des Balkens oder der Bank.

Variante:

Ein zusätzliches Problem kann dadurch eingeführt werden, dass die Teilnehmenden gleichzeitig Gegenstände (z.B. Bälle) transportieren müssen, die nicht abgelegt werden dürfen.

2.15 Punktlandung - Transportring

Ziel: Kommunikationsfähigkeit und Kooperationsvermögen fördern, Problemlösungskompetenzen ausbilden

Material: Tennisball, Augenbinden, dünne Seile, Ring

Zeit: 20-30 Minuten

Gruppe: Kleingruppe

Achtung: besondere Aufmerksamkeit, auf Gefahrenquellen hinweisen

Vier bis acht Teilnehmende stellen sich mit verbundenen Augen im Kreis auf (je nach vorbereitetem Transportring). An dem Ring sind Seile befestigt, die sternförmig zu den blinden Teilnehmenden führen. Auf dem Ring liegt der Tennisball. Die übrigen Teilnehmenden, die sehen können, haben nun die Aufgabe, die blinden Teilnehmenden so anzuleiten, dass der Tennisball auf einer Strecke von A nach B transportiert wird. Dabei darf der Ball nicht herunterfallen und muss am Ziel vorsichtig abgelegt werden.

Tipp:

Die Schwierigkeit der Übung kann mit dem Transportweg, z.B. Treppe beeinflusst werden.

Variationen:

Die Leitung kann im Vorfeld Gefahrenquellen markieren, die weder von den Sehenden noch von den Blinden berührt werden dürfen. Die Sehenden dürfen die Blinden nicht berühren.

2.16 Der Weg durch das verbotene Land

Material: Augenbinden

Zeit: 10-30 Minuten

Gruppe: 10-30 Personen

Alter: ab 12 Jahren

Die Gruppe befindet sich auf einer Expedition in einem fremden Land. Auf dem Weg zu einem sagenumwobenen Geheimnis muss sie nun das Gebiet eines Volksstammes durchqueren, mit dem keinerlei sprachliche Verständigung möglich ist. Die Fremden, also der Volksstamm, meiden außerdem jeden Körperkontakt zu Menschen außerhalb ihres Stammes. Dennoch sind sie bereit, die Gruppe durch ihr Gebiet zu dem geheimnisvollen Ziel zu führen. Einzige Bedingung: Keiner der Fremden darf auf dem Weg dorthin sehen. Nachdem die einleitende Geschichte erzählt worden ist, müssen sich, je nach Gruppengröße, zwei bis fünf „Gruppenführer_innen“ (welche die Mitglieder des fremden Volksstammes symbolisieren) finden. Die beiden Teilgruppen trennen sich dann für ca. 15 Minuten. Die Gruppe der Reisenden berät, wie sie sich wohl am besten verhält, sobald sie in Obhut der Führer_innen ist. Derweil schreitet die Spielleitung mit den Führer_innen den Pfad ab, der anschließend genau eingehalten werden soll, d.h., es wird festgelegt, welche Hindernisse wie überwunden, unterkrochen, umgangen, usw. werden sollen. Der Pfad darf natürlich vom Standpunkt der Gruppe aus nicht einsehbar sein. Das Ziel sollte ein möglichst interessanter Ort sein, an dem es für die Sinne etwas zu entdecken gibt. Das Geheimnis kann natürlich auch ein mitgebrachter Gegenstand sein, der in irgendeiner Form in die Spielgeschichte passt. Für die Führer_innen kommt jetzt der zweite, noch wichtigere Teil der Planung: Mit welchen Mitteln können sie ihre Gäste führen und vor Gefahren auf dem Weg schützen? Sprache und körperliche Berührungen sind ausgeschlossen. Was bleibt sind vor allem Geräusche aller Art, evtl. auch noch Berührungen mit Gegenständen wie Stöcken. Der Spielleiter sollte in die Überlegungen so wenig wie möglich eingreifen und die Führer_innen ihr eigenes System finden lassen. Sobald die eigentliche Führung beginnt, muss noch einmal darauf hingewiesen werden, dass keinerlei sprachliche Verständigung zwischen beiden Gruppen möglich ist.

2.17 Sesam öffne dich

Ziel: Kommunikationsfähigkeit und Kooperationsvermögen fördern, Gemeinschaftsgefühl stärken, Problemlösungskompetenzen bilden

Material: Tafeln mit Zahlen (Anzahl der Teilnehmer x2), Seil, Stoppuhr

Zeit: 45 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe

Die Gruppe möchte gemeinsam durch ein großes Tor, muss aber zuvor einen Sicherungscode in ein Zahlenfeld eingeben. Dieses ist ein durch ein Seil abgegrenztes Quadrat, in dem Zahlentafeln mit der Beschriftung nach unten abgelegt sind. Die Zeit an dem Tor ist jeweils auf maximal zwei Minuten begrenzt und dort darf nicht gesprochen werden. Um Absprachen zu treffen, hat die Gruppe einen Ort, von dem sie das Quadrat nicht einsehen kann. Vor dem eigentlichen Durchbruchversuch besteht die Möglichkeit, die Zahlenkombination auszuspionieren. Jede_r Teilnehmende kann dabei maximal drei Zahlentafeln kurz umdrehen und sich einprägen. Dabei darf er den anderen Teilnehmenden seine Zahlen nicht zeigen. Es darf sich zur gleichen Zeit immer nur eine Person innerhalb des Zahlenfeldes befinden. Der richtige Sicherungscode ist die numerische Abfolge der Zahlen von eins bis ?. Bei dem Versuch der Gruppe, diesen Sicherungscode zu knacken, müssen die Tafeln in der richtigen Reihenfolge nacheinander umgedreht werden, wobei jede Person mindestens eine und maximal drei Tafeln umdrehen darf. Die Gruppe muss die Zeit am Tor selbst kontrollieren. Die Gruppe darf beim Ausspionieren des Sicherungscode so viele zweiminütige Zeitfenster in Anspruch nehmen, wie sie benötigt. Wird allerdings die eigentliche Lösung, das Eingeben des Sicherungscode, nach zwei Minuten nicht gelöst, muss die Gruppe sich wieder von dem Tor zurückziehen und hat maximal zwei weitere Versuche.

2.18 Das Drama am Mount Whitemoor

Material: Karteikarten, Augenbinden

Zeit: 50-80 Minuten

Gruppe: 10-30 Personen

Alter: ab 12 Jahren

Auf ihrer Expedition zum Mount Whitemoor ist die Gruppe in ein Unwetter geraten, in dessen Folge sich eine Kette verheerender Ereignisse abgespielt hat. Die Teilnehmenden sind überall am Berg verstreut und sind durch verschiedene Unfälle in ihren Handlungsmöglichkeiten beeinträchtigt. Jetzt stellt sich die Frage, ob es ihnen gelingen wird, alle Teilnehmenden sicher ins Basislager zurückzubekommen.

Konkret sieht das Szenario folgendermaßen aus: Auf den Karteikarten stehen Handicaps, die unter den Teilnehmenden aufgeteilt werden müssen. Es gibt Schneeblinde (Augenbinden), Lahme (können nicht selber gehen), Fußverletzte (können nur auf einem Fuß gehen), Armverletzte (können nur einem Arm benutzen) und Stumme (können nicht sprechen).

Die Gruppe hat eine Planungszeit, bevor alle in kleinen Gruppen oder alleine an vorbereitete Plätze geführt werden, von denen aus sie vor Ausbruch des nächsten Unwetters wieder zum Basislager zurückfinden müssen.

Kommentar:

Die Schwierigkeit dieser Aufgabe steht und fällt mit der Variation von drei Aspekten: die Anzahl und Entfernung der Geländepunkte, an denen die Teilnehmenden verteilt werden; die Zusammensetzung der Teams an den jeweiligen Orten; die Gesamtzahl und relative Verteilung der Handycaps.

Variante:

Zusätzlich können auch noch Ausrüstungsgegenstände der Teilnehmenden (Rucksäcke, Matten, Schlafsäcke, Taschenlampen, Seile etc.) an verschiedenen Orten des Geländes deponiert werden. Diese müssen dann ebenfalls in der zur Verfügung stehenden Zeit gefunden und zum Basislager gebracht werden, wodurch sich weitere Handlungsmöglichkeiten auch für Gehandicapte ergeben.

2.19 Das laufende A

Material: 2 Balken (8x8cm, Länge 250-300cm), 1 Balken (8x8cm, Länge 200cm), 3 Schrauben, Augenbinden, 3-4 Spielseile (11mm, 6m)

Gelände: Wiese, Sportplatz

Gruppe: 5-15 Personen

Alter: ab 12 Jahren

Als Erstes wird das A zusammengebaut. Das Laufende A soll durch eine Person von X nach Y bewegt werden. Die Person im A darf nicht den Boden berühren und auch das A darf nie mit mehr als zwei Punkten Bodenkontakt haben. Hilfe geben drei bis vier Teilnehmende an den drei bis vier Steuerseilen, die in Kooperation untereinander und mit der Person im A das Gerät bewegen können. Dabei darf das A von den Steuerleuten nicht berührt werden und kein Seil darf auf den Boden fallen.

Variante:

Die Steuerleute erhalten Augenbinden. Einzige sehende Person ist die im A und diese muss nun lenken und dirigieren. Bei mehr als vier Steuerleuten kann auch zwischendurch immer wieder gewechselt werden, sodass alle Teilnehmenden involviert werden.

2.20 Seilchaos/ Gordischer Knoten mit dem Seil

Material: 10-30m Seil

Gelände: Wiese, großer Raum

Gruppe: 8-30 Personen

Alter: ab 8 Jahren

Das Seil wird an den Enden verknotet und dann als Seildurcheinander in die Mitte gelegt. Die Teilnehmenden greifen mit beiden Händen an das Seil. Die Hände sollten nebeneinander liegen. Aufgabe ist es, das Seilchaos aufzulösen und einen Kreis herzustellen. Die Hände bleiben dabei die ganze Zeit am Seil.

2.21 Der gute Hirte / Die gute Hirtin

(eine schöne Methode auch für die Dunkelheit)

Ziel: Kommunikationsfähigkeit und Kooperationsvermögen fördern, Problemlösungskompetenzen ausbilden

Material: Augenbinden, Seil

Zeit: 30 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe

Achtung: besondere Aufmerksamkeit, auf Gefahrenquellen hinweisen

Eine Person ist der Hirte bzw. die Hirtin und kann zwar sehen, sich aber nicht bewegen und sprechen. Die anderen Teilnehmenden sind blinde und stumme Schafe. Aufgabe des Hirten bzw. der Hirtin ist es, alle Schafe in den Stall zu treiben. Die Gruppe darf sich vor Beginn der Übung gemeinsam beraten, wie der Hirte bzw. die Hirtin die Schafe in den Stall bekommt. Daraufhin werden allen Teilnehmenden die Augen verbunden und sie werden auf dem Spielfeld verteilt. Ab jetzt darf nicht mehr gesprochen werden. Die Leitung legt jetzt erst ein Seil auf den Boden, mit dem der Stall, der nur einen Eingang hat, dargestellt wird. Erst jetzt wird von der Leitung durch ein Schulterklopfen bestimmt, wer der Hirte bzw. die Hirtin ist. Diese Person darf als einzige ihre Augenbinde abnehmen.

2.22 Sloganizer

Ziel: Kommunikationsfähigkeit und Kooperationsvermögen fördern, Gemeinschaftsgefühl stärken

Material: Tafeln mit allen Buchstaben des Alphabetes, Seil, Stoppuhr

Zeit: 30 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe

In einem durch ein Seil abgegrenzten Quadrat werden Tafeln mit Buchstaben durcheinander abgelegt. Dies ist der so genannte Sloganizer. Die Gruppe überlegt sich zunächst einen Gruppenslogan. Dieser muss dann durch das Berühren der Buchstaben in der richtigen Reihenfolge in den Sloganizer eingegeben werden. Dabei gelten folgende Regeln: Es darf immer nur eine Person im Quadrat sein, nie zwei oder mehrere gleichzeitig. Die Buchstaben müssen in der richtigen Reihenfolge berührt werden. Die Übung muss in einer vorgegebenen Zeit gelöst werden (Anzahl der Buchstaben x 1,5 Sekunden). Vor der Übung muss die Gruppe bis zu dem Sloganizer eine bestimmte Wegstrecke ablaufen, die bei der Zeitnahme mitzählt. Nach der Planungsphase begibt sich die Gruppe hinter die Startlinie. Auf das Signal der Spielleitung läuft die Zeit, die erst gestoppt wird, wenn die Gruppe die Aufgabe gelöst hat und alle Teilnehmenden wieder hinter der Ziellinie sind. Wird gegen eine Regel verstoßen, wird die Übung abgebrochen und beginnt von vorne.

2.23 Geheime Spur

Material: Zahlreiche Objekte aus der Natur, z.B. Kreidestück, Schotterstein, Muschel, ...

Zeit: 45-90 Minuten

Gruppe: 10-30 Personen

Alter: ab 12 Jahren

Literatur: Kooperative Abenteuerspiele Gilsdorf/Kistner, Seite 136.

Die Gruppe steht vor der Aufgabe, ein geheimes Versteck zu finden. Das Auffinden der Spur, die dort hinführt, verlangt größte Aufmerksamkeit und Sorgfalt. Sie besteht nämlich aus Objekten, die in regelmäßigem Abstand auf dem Weg zum Versteck ausgelegt worden sind. Alle Objekte haben zwei Merkmale gemeinsam: Sie stammen aus der Natur, aber sie kommen natürlicherweise dort, wo sie hingelegt werden worden sind, nicht vor. Die Aufgabe ist gelöst wenn alle Objekte gefunden, eingesammelt und mit zum Ziel gebracht worden sind.

Variante A:

Die Dramatik lässt sich erhöhen, wenn die Aufgabe nachts stattfindet. Alle müssen natürlich mit Taschenlampen ausgerüstet sein.

Variante B:

Wie bei einer Schnitzeljagd erhält die Gruppe die Aufgabe, eine Spur zu legen, an deren Ende sie sich versteckt hält und von der anderen Gruppe gefunden werden soll. Die Spur wird aus den bereitgestellten Naturmaterialien gelegt.

Kommentar:

Die Schwierigkeit der Aufgabe kann ganz wesentlich durch die Entfernung zwischen jeweils zwei Objekten variiert werden. Insbesondere bei der Variante B sind darüber klare Absprachen zu treffen.

2.24 Spiderman im Spinnennetz

Ziel: Kommunikationsfähigkeit und Kooperationsvermögen fördern, Problemlösungskompetenzen ausbilden

Material: mehrere Seile

Zeit: 30-40 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe

Achtung: besondere Aufmerksamkeit, Sicherungsaufgaben, keine Killerphrasen!

Mit Hilfe der Seile wird ein Netz gespannt. Es sollte einen halben Meter über dem Boden beginnen und höchstens eine Höhe von zwei Metern haben. Je nach Zahl der Teilnehmenden müssen Löcher in verschiedener Höhe vorhanden sein. Aufgabe der Gruppe ist es, alle Teilnehmenden durch die Löcher im Netz zu schleusen, wobei jede Berührung des Netzes verboten ist. Wenn das Netz berührt wurde, muss die gesamte Gruppe noch einmal von vorne anfangen. Personen, die bereits durch das Netz hindurch sind, dürfen den anderen nur von der eigenen Seite aus helfen. Löcher, die bereits durchquert wurden, können nicht mehr benutzt werden.

Variationen:

Die Übung wird schweigend durchgeführt. Und/oder wenn eine Person das Netz berührt, müssen nicht alle Teilnehmenden wieder zurück, sondern die betreffende Person bekommt eine zusätzliche Erschwernis, wie Sprechverbot, linker Arm darf nicht benutzt werden, Blindheit etc.

2.25 Bachüberquerung

Material: 3-4 stabile Vierkanthölzer, 1-2 Getränkekisten aus Hartplastik, 1 Seil, Stelzen oder Stöcke

Zeit: 60-120 Minuten

Gruppe: 8-25 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Die Herausforderung besteht darin, einen Bach sicher und trockenen Fußes an einer von der Spielleitung festgelegten Stelle zu überqueren. Dazu dürfen alle aufgeführten Materialien benutzt werden; außerdem das Material, was die Natur zu bieten hat (Steine, Äste...), allerdings ohne die Umwelt dabei zu zerstören. Die Aufgabe ist gelöst, wenn alle Teilnehmenden samt Material das andere Ufer erreicht haben, ohne irgendwelche Spuren ihrer Überquerung zu hinterlassen.

Tipp:

Kommt die Gruppe schon nach einer kurzen Wanderung zum Überquerungspunkt, kann es sinnvoll sein, Auswahl und Transport der Materialien bereits zum Teil der Aufgabe zu machen. Bei einer längeren Wanderung sollten diese bereits an der zu findenden Stelle deponiert sein.

Vorbereitung:

Die Stelle, an welcher der Bach überquert werden soll, muss sorgfältig gewählt werden. Sie sollte breit genug sein (mindestens 8 m), damit die Aufgabe eindrucksvoll ist. Der Wasserstand darf weder zu hoch (keine Konstruktion möglich), noch zu niedrig (keine Konstruktion nötig) sein.

Kommentar:

Diese Art der Flussüberquerung bietet sich an, wenn man wenig Material benutzen kann oder will.

2.26 Das Land der Achtsamkeit

Ziel: Kommunikationsfähigkeit und Kooperationsvermögen fördern, Problemlösungskompetenzen ausbilden

Material: Hindernisse, Luftballons, Augenbinden

Zeit: 45-60 Minuten

Gruppe: 8-18

Alter: ab 12 Jahren

Die Gruppe steht vor der Aufgabe, in einer begrenzten Zeit (z.B. 30 Minuten) das Land der Achtsamkeit zu durchqueren und dabei möglichst viele der kostbaren Schätze (Luftballons) zu bergen. Dabei ist zu beachten: Pro Teilnehmenden ist nur eine Durchquerung möglich. Innerhalb der Grenzen des Landes ist es weder möglich zu sehen, noch zu sprechen. Bei jeder Berührung eines Landschaftselementes geht ein noch verbliebender Schatz unwiederbringlich verloren (Luftballon wird entfernt). Die nicht im Land befindlichen Personen dürfen sich frei entlang dessen Außergrenzen bewegen, dabei aber niemanden innerhalb der Grenze berühren. Wie viele Personen sich zur gleichen Zeit innerhalb des Landes befinden, bleibt der Gruppe überlassen. Zur Planung ihrer Strategie hat die Gruppe eine Vorbereitungszeit (z.B. 15 Minuten).

Vorbereitung:

Innerhalb eines klar umgrenzten, ca. 10 x 15 m großen Feldes wird eine Landschaft mit möglichst verschiedenartigen Elementen aufgebaut, sodass man bei einer Durchquerung auf viele Hindernisse stößt, aber gleichzeitig viele Wege möglich sind. An zwei gegenüberliegenden Enden werden ein Ein- und Ausgang markiert. Eine größere Anzahl Luftballons wird zum Beispiel mit Kreppband an den verschiedensten Orten der Landschaft befestigt.

Variante A:

Noch anspruchsvoller wird die Aufgabe, wenn die Außenstehenden zum Dirigieren lediglich die Namen der mitspielenden Personen verwenden dürfen.

Variante B:

Eine ästhetisch ansprechende Alternative zu den Luftballons ist die Platzierung von Stofftieren. Die Landschaftselemente können dann den Lebensräumen der Tiere entsprechende Namen erhalten.

2.27 Arche Noah – Wir bauen eine Arche!

Ziel: Kommunikationsfähigkeit und Kooperationsvermögen fördern, Problemlösungskompetenzen ausbilden

Material: 1 Bogen Tonpapier, 10 Blatt Papier DIN A4, 1 Blatt DIN A3, Tesakrepp, Faden, Schere, Klebestift, Skizzenpapier, Kugelschreiber, 1 Flasche Wasser

Zeit: 2 Stunden

Gruppe: Halbgruppen, Gesamtgruppe (min. 8 Teilnehmende, 4 pro Kleingruppe)

Die Teilnehmenden werden in zwei Halbgruppen aufgeteilt. Jede Gruppe hat nun die Aufgabe, mit den vorgegebenen Materialien die Hälfte (Bug oder Heck) eines schwimmfähigen Bootes zu konstruieren. Die Hilfsmaterialien (Schere, Klebestift, Skizzenpapier und Kugelschreiber) dürfen nicht mit eingebaut werden. Während der Entwicklungs- und Konstruktionszeit von 75 Minuten (auch variabel abänderbar, z.B. 50 Minuten) haben die Gruppen 4 x 3 Minuten Zeit, sich in einem extra Konferenzraum mit der anderen Gruppe zu verständigen. Dafür dürfen sie eine_n Unterhändler_in entsenden. Der Termin für den ersten Austausch wird am Beginn der Konstruktionszeit mit allen festgelegt. Die weiteren Treffen werden jeweils von den Unterhändler_innen vereinbart. Jedes Gruppenmitglied kann dabei nur einmal Unterhändler_in sein. Dabei sind Hilfsmittel wie Papier und Stifte nicht erlaubt. Dazwischen bleibt genug Zeit zum Bauen. Das Boot braucht zum Schluss noch einen phantasievollen Namen. Nach Ende der Bauzeit treffen sich die Gruppen und fügen die Hälften ihrer Konstruktion zusammen, ohne dabei bauliche Veränderungen vorzunehmen. Das Boot wird nun zu Wasser gelassen und muss, beladen mit einer Flasche Wasser, zwei Minuten schwimmen. Die Übung endet mit einer ausführlichen Reflexion.

3. Vertrauensübungen

Die Folgenden werden verschiedene Vertrauensübungen beschreiben. Es ist empfehlenswert diese erst in einer schon zusammengewachsenen Gruppe durchzuführen, da sie ein gutes Gruppengefühl voraussetzen.

3.1 Pendelübungen: Schiffsmast, Perpetuum Mobile, Metronom

Die folgenden Übungen ähneln sich in Ziel, Aufwand und Voraussetzungen und sind deshalb zusammengefügt.

Ziel: Vertrauen zu anderen Gruppenmitgliedern entwickeln, Körperspannung und Körperbewusstsein einüben

Material: -

Zeit: 30 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe, Kleingruppen

Achtung: Die Übungen müssen abgebrochen werden, sobald jemand geschubst wird! Keine Killerphrasen! Die Gruppenleitung sollte ein Augenmerk auf die Kleidung und auf scharfkantigen oder empfindlichen Schmuck haben, um Verletzungen und Beschädigungen vorzubeugen. Bei weiblichen Teilnehmerinnen ist beim Nach-vorne-Fallen wegen der Empfindlichkeit im Bereich der Brust die Schulterpartie zu stützen.

3.1.1 Schiffsmast

Die Teilnehmenden stehen im Kreis und bekommen von der Leitung eine Einführung in das Thema Körperspannung:

- Oberkörper aufrichten
- Arme gestreckt neben den Oberkörper
- Gesäß anspannen
- Knie nach hinten durchdrücken
- Knie und Knöchel zusammen drücken

Danach probieren die Teilnehmenden durch eigenes Hin-und-her-Wiegen aus, wo bei ihnen die Kippgrenze ist und machen gegebenenfalls einen Ausfallschritt.

Tipp:

Die Spielleitung sollte dies einige Male üben lassen.

3.1.2 Perpetuum Mobile

Mindestens sechs Teilnehmende stellen sich in einem Kreis eng zusammen und heben die Hände wieder auf Brust- bzw. Schulterhöhe. Eine Person stellt sich in den Kreis und lässt sich in verschiedene Richtungen fallen und wird darauf hin von der Gruppe sanft in alle Richtungen bewegt. Dabei hat sie darauf zu achten, dass sie mit beiden Füßen auf ihrem Platz stehen bleibt, stets die Körperspannung beibehält und weder in den Knien noch in der Hüfte nachgibt. Bevor gestartet wird, sollten vereinbarte Kommandos ausgetauscht werden, wie zum Beispiel: „Seid ihr bereit? Ich lasse mich fallen.“ - „Wir halten dich.“ Auch hier ist wieder wichtig, dass die Personen im Kreis in einer kleinen Schrittposition stehen. Außerdem darf der Kreis nicht zu groß werden, um den Abstand zur pendelnden Person nicht zu weit werden zu lassen.

Tipp:

Die einzelnen Übungen bauen aufeinander auf, können aber auch einzeln durchgeführt werden und bei sehr vorsichtigen Teilnehmenden oder bei Schwierigkeiten mit der Körperspannung kann man noch eine Vorübung einbauen, bei der zunächst nur zwei Personen hintereinander stehen und die hintere die vor ihr stehende Person auffängt.

Variation:

Der Schwierigkeitsgrad der Übung kann gesteigert werden, indem man die pendelnde Person fragt, ob sie die Augen schließen möchte. Die Erfahrung wird intensiver, wenn bei diesen Übungen nicht gesprochen wird.

3.1.3 Metronom

Die Teilnehmenden stellen sich jeweils zu drei Personen in einer Reihe zusammen. Die äußeren zwei heben die Hände in Brust- bzw. Schulterhöhe und schauen die mittlere Person an. Diese dreht einer Person den Rücken zu, sodass sie die andere Person anschaut. Die Person in der Mitte spannt ihren Körper an und verschränkt ihre Arme vor der Brust. Nun stoßen die beiden äußeren Personen mit ihren Händen den angespannten Körper sanft hin und her und dabei halten sie immer Körperkontakt. Die äußeren Personen stehen dabei in einer kleinen Schrittposition, um das Körpergewicht gut abfangen zu können. Bevor die Rollen getauscht werden, beendet der Satz: „Nun stehst du wieder selbst!“ die Übung.

3.2 Moses Run

Ziel: Vertrauen entwickeln, Selbstvertrauen stärken, Kooperationsvermögen fördern, Ängste abbauen

Material: -

Zeit: 15 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe

Achtung: Darauf achten, dass die Arme nach unten und nicht nach oben bewegt werden!

Keine Killerphrasen!

Die Teilnehmenden teilen sich in zwei Gruppen auf und stellen sich in jeweils einer Reihe gegenüber auf, sodass sich die Fingerspitzen der Gegenüberstehenden berühren. Alle strecken ihre Arme aus und bilden so eine Gasse, in diesem Fall das Rote Meer. Dann hat ein_e Freiwillige_r die Möglichkeit, durch das Meer zu laufen und wie Moses das Meer zu teilen. Dazu ziehen die Teilnehmenden in der Gasse ihre Arme erst kurz vor dem Augenblick zurück, an dem der/die Läufer_in die Arme berühren würde. Dabei ist es wichtig, dass die Arme nach unten geführt werden, damit der/die Spieler_in nicht verletzt wird und keinen Kinnhaken bekommt. So teilt sich das Meer auf wundersame Weise. Um die Aufmerksamkeit der Gruppe vor dem Durchlaufen zu steigern, ist es wichtig, ein Ritual mit den Teilnehmenden einzuüben. Dabei ruft die Person, das Meer teilen möchte: „Ich bin bereit. Seid ihr bereit?“ und die Gruppe antwortet laut: „Wir sind bereit!“ Dann ruft die Person: „OK. Ich komme!“, nimmt Anlauf und läuft im eigenen Tempo durch die Gasse. Anschließend können weitere Teilnehmende das Meer teilen.

3.3 Vertraute Brücke

Ziel: Gruppengefühl stärken, Vertrauen schaffen, Kooperationsvermögen fördern, Ängste abbauen

Material: halb so viele Rundhölzer (ca. 4-5 cm Durchmesser, 50 cm Länge) wie Teilnehmende

Zeit: 15-20 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe

Achtung: Bei dieser Übung ist dauerhafte Konzentration geboten. Zudem gilt besondere Gefahr beim Abstieg von den Hölzern. Hilfestellung durch Handreichung anbieten und auf eine ruhige Durchführung achten!

Keine Killerphrasen!

Die Teilnehmenden teilen sich in zwei Gruppen auf und stellen sich in jeweils einer Reihe Schulter an Schulter gegenüber auf. Nun bekommen alle ein Rundholz. Dieses halten sie auf Hüfthöhe mit beiden Händen fest, und bringen ihre Füße in einen sicheren Stand. Nun kann ein_e Freiwillige_r über diese lebendige Brücke laufen. Dabei übernimmt die Leitung seine Position in der Reihe. Der/die Freiwillige verschafft sich die vollständige Konzentration und Aufmerksamkeit der Gruppe, durch den Ruf: „Ich bin bereit, seid ihr bereit?“ Wenn die Gruppenmitglieder „Wir sind bereit!“ antworten, kann es losgehen. Beim Aufstieg auf das erste Brückenteil muss die Leitung behilflich sein. Danach läuft der/die Freiwillige vorsichtig von Rundholz zu Rundholz und hält sich entweder an den Schultern und Köpfen der Gruppenmitglieder fest oder greift auf die Unterstützung der Leitung zurück. Wenn er am letzten Rundholz angekommen ist, kann er/sie vorsichtig und mit Hilfe der Leitung die Brücke verlassen.

Variante:

Die Brückenteile, die von dem Teilnehmenden passiert wurden, können am Ende der Brücke wieder angebaut werden, um so die Brücke zu verlängern.

3.4 Förderband

Material: -

Zeit: 10-20 Minuten

Gruppe: 12-20 Personen

Alter: ab 14 Jahren

Alle Teilnehmenden legen sich in einer Reihe auf den Boden. Dabei zeigen die Beine der ersten Person genau in die entgegengesetzte Richtung wie die der zweiten Person, die Beine der dritten in die gleiche Richtung wie die der ersten Person und die der vierten in die gleiche Richtung wie die der zweiten Person und so weiter. Wenn sich diese Reihe gebildet hat, legt sich die erste Person, die befördert werden soll, vorsichtig auf die hochgesteckten Arme der ersten Förderbandspieler_in und wird von der ganzen Gruppe dann bis zum Ende weitertransportiert. Wer die ganze Strecke befördert wurde, wird nun Teil des Förderbandes und die nächste Person kann befördert werden.

3.5 Sandsturm

Material: Augenbinden

Zeit: 30-90 Minuten

Gruppe: 10-18 Personen

Alter: ab 12 Jahren

Die Gruppe wird von einem bekannten Ort in einem kleinen Spaziergang zu einem anderen (100-500m entfernten) Ort geführt. Erst dort wird von der Spielleitung die Aufgabenstellung bekannt gegeben: Die Gruppe hat sich auf einer Wüstenexpedition von ihrer Oase entfernt, als plötzlich ein Sandsturm hereinbricht. Ohne irgendetwas sehen zu können (mit verbundenen Augen) muss die Gruppe wieder zurück zur Oase (Ausgangspunkt). Die Aufgabe ist gelöst, wenn alle Teilnehmenden die Oase unversehrt erreicht haben.

Kommentar:

Auswertungsthemen können Organisation, Entscheidungsfindung, Führungsstile und Verhalten in Krisensituationen sein. Natürlich kann das Spiel auch als Nebelland, Dark side of the moon o. Ä. eingeführt werden.

3.6 Deckenflug

Material: eine stabile Wolldecke

Zeit: 10-20 Minuten

Gruppe: 10-18 Personen

Alter: ab 14 Jahren

Alle Teilnehmenden stehen im Kreis um eine Wolldecke. Eine Person darf sich auf die Decke legen. Hier kann sie nach eigenem Wohlbefinden auch die Augen schließen. Dann verteilen die Gruppenmitglieder sich um die Decke und heben ganz vorsichtig, langsam und gleichmäßig die Decke an. Schließlich geht der Flug so langsam, gleichmäßig und sanft wie möglich wieder auf den Boden zu. Die Decke wird vorsichtig wieder aufgesetzt. Dabei wird der Kopf als letztes abgesetzt. Die getragene Person kann noch einige Zeit liegen bleiben und den Flug nachfühlen.

3.7 Galionsfigur

Ziel: Vertrauen zu anderen Gruppenmitgliedern entwickeln, Körperspannung und Körperbewusstsein einüben

Material: -

Zeit: 5 Minuten

Gruppe: Zweiergruppen

Achtung: keine Armbanduhr und Ringe tragen!

Je zwei Teilnehmende stehen so nebeneinander, dass sie mit dem Gesicht in unterschiedliche Richtungen schauen. Sie bauen Körperspannung auf und fassen sich um die Handgelenke. Nun ist es möglich, dass sie sich langsam jeweils nach außen, also zur Seite lehnen, und dann wieder zum Ausgangspunkt zurückkommen. Anschließend kann der Abstand der Füße verringert werden.

3.8 Table Diving

Ziel: Gruppengefühl stärken, Vertrauen schaffen, Kooperationsvermögen fördern, Ängste abbauen

Material: Tisch

Zeit: 20-30 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe

Achtung: Der Tisch muss stabil und unverrückbar sein. Auf Konzentration, Aufmerksamkeit und eine ruhige Atmosphäre achten! Keine Armbanduhr, Ringe, Gürtelschnallen oder Gegenstände in den Hosentaschen!

Keine Killerphrasen!

Von einem Tisch aus hat ein_e Teilnehmer_in die Möglichkeit, sich vorwärts oder rückwärts in die Arme von mindestens acht Fangenden fallen zu lassen. Diese stehen sich vor dem Tisch in zwei Reihen Schulter an Schulter in einem Abstand von 80 cm gegenüber. Die Arme werden mit der Handfläche nach oben im Reißverschlussystem ausgestreckt. Bevor ein_e Teilnehmer_in in die Gruppe fällt, ist es wichtig, einen festen Ablauf zu vereinbaren. Wenn die fallende Person bereit ist, ruft sie: „Ich bin bereit, seid ihr bereit?“ und die Fangenden antworten: „Wir sind bereit!“. Dann baut die fallende Person Körperspannung auf, sagt „Ich falle!“ und lässt sich in die Arme der Fangenden fallen. Danach erhält die fallende Person für ihren Mut von der ganzen Gruppe Applaus.

3.9 Hebebühne

Ziel: Vertrauen entwickeln, Kooperationsvermögen einüben, Grenzen erleben, akzeptieren und erweitern

Material: -

Zeit: 15 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe, Kleingruppen

Achtung: Der Körper und der Kopf müssen beim Anheben und Tragen gut gestützt werden.

Keine Killerphrasen!

Ein_e Teilnehmer_in liegt auf dem Boden und baut Körperspannung auf. Nun können sechs Teilnehmende diese Person vorsichtig bis auf Schulterhöhe anheben und langsam ein Stück weit tragen. Danach wird die Person wieder vorsichtig auf dem Boden abgesetzt. Nun können weitere Personen die Hebebühne ausprobieren.

Tipp:

Die Übung einmal exemplarisch mit einer Kleingruppen vormachen, damit alle Teilnehmenden genau wissen, worauf zu achten ist und die Übung klappt besser, wenn vorher einige Körperspannungsübungen durchgeführt werden.

3.10 Personentransport

Material: je nach Hindernis

Zeit: 15- 30 Minuten

Gruppe: 9-20 Personen

Alter: ab 14 Jahren

Personentransport ist eine gute Methode, um Vertrauen zu bilden, die überall eingesetzt werden kann, jedoch einige Zeit der Vorbereitung benötigt. Die Aufgabe der Gruppe besteht darin, eine Person über oder durch eine Reihe von Hindernissen zu transportieren, die so ausgesucht werden, dass sie eine Herausforderung für die gesamte Gruppe darstellen. Der Parcours wird von der Spielleitung ohne die Gruppe aufgebaut.

Es ist auf Folgendes zu achten:

- Denkbare, bzw. überwindbare Hindernisse wählen: durch hohes Gras, über fließendes Wasser, die Treppe hoch und runter, quer durch ein Auto...
- Die Transporteure dürfen ihre Füße nicht bewegen, wenn sie körperlichen Kontakt mit dem Transportgut haben. Wenn dieser Kontakt beendet ist, können sie sich an der Stelle neu postieren, damit der Transport weitergehen kann.
- Das Transportgut darf weder den Boden noch die Hindernisse berühren.
- Grundlegend für den Transport ist das Prinzip der Freiwilligkeit.
- Die Hindernisse sollen unterschiedlich schwer zu bewältigen sein und ein Transport sollte nicht länger als 10-15 Minuten dauern.
- Jedes Gruppenmitglied soll beim Transport mithelfen. Es kann sein, dass die einen mehr tragen und die anderen mehr planen, wie die Hindernisse bewältigt werden können.
- Die Schwierigkeit und Länge des Spiels hängt auch davon ab, was die Gruppe machen muss, falls das Transportgut ein Hindernis berührt.

4. Methoden bei Nacht

Spezielle Übungen für die Nacht können bei besonderer Atmosphäre eine wunderbare Möglichkeit bieten um den Zusammenhalt in der Gruppe zu stärken.

4.1 Verstecken verkehrt herum

Material: -

Zeit: 30 Minuten

Gruppe: 7-30 Personen

Alter: ab 14 Jahren

Bei diesem Nachtspiel geht es darum, dass sich in einem vorher abgesprochenen Spielfeld eine Person versteckt. Nach der abgesprochenen Wartezeit versuchen nun die anderen, die versteckte Person zu finden. Dies erfolgt einzeln, bzw. alleine. Hat jemand die versteckte Person gefunden, hockt er/sie sich still und schweigend hinzu. Verloren hat die Person, die als letztes hinzukommt.

4.2 Vertrauensspaziergang – Sensi Seil Parcours

Material: 50m-100m langes Seil oder fester Bindfaden, Augenbinden

Zeit: 30-45 Minuten

Gruppe: 6-20 Personen

Alter: ab 8 Jahren

Literatur: Kooperative Abenteuerspiele, Gilsdorf/Kistner, Seite 69.

In einem abwechslungsreichen Gelände wird ein möglichst langes Seil gespannt. Dabei sollen so viele verschiedene Geländeformen wie möglich von dem Seil durchquert werden. Die Teilnehmenden starten nacheinander und gehen blind am Seil entlang durch die Natur. Die Zeitabstände sollten so bemessen sein, dass sich die Teilnehmenden unterwegs nicht treffen. Es erhöht den Reiz des Spieles, wenn die Teilnehmenden das Gelände nicht begutachten und sich alle möglichst ruhig verhalten.

Variante:

Durch Knoten im Seil können interessante Tasterfahrungen oder Schwierigkeitsgrade angekündigt werden. Zum Beispiel:

1. Knoten: Interessante Wahrnehmung
2. Knoten: Leichte Schwierigkeit
3. Knoten: Größte Schwierigkeit

4.3 Brüllspiel – Schrei mich nicht an!

Ziel: Grusel, Erschrecken der anderen Teilnehmenden

Material: Augenbinden

Zeit: ca. 5 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe, 10-30 Personen

Alle Teilnehmenden verteilen sich im Raum und bekommen die Augen verbunden. Zwei Teilnehmende werden leise von der Spielleitung als Täter_innen bestimmt. Ihre Aufgabe ist es nun, gemeinsam zu einer dritten Person zu gehen, sich um diese herum aufzustellen und sie anzuschreien. Dadurch gehört auch diese Person zu den Täter_innen und die drei suchen sich ein neues Opfer. So werden nach und nach alle Teilnehmenden zu Täter_innen

Tipp:

Der Effekt ist größer, wenn das Spiel draußen und im Dunkeln gespielt wird.

Variation:

Bei einer größeren Gruppe empfiehlt es sich, die Täter_innen in zwei Kleingruppen einzuteilen, die die Mitspielenden anschreien.

5. Kommunikationsübungen

Um die Kommunikation innerhalb einer Gruppe zu stärken und eventuelle Probleme aufzuzeigen und gleichzeitig zu lösen, bieten sich folgende Kommunikationsübungen an.

5.1 Blinder Mathematiker

Material: ein 20 Meter langes Seil, Augenbinden für alle Teilnehmenden

Ort: möglichst im Freien auf einer Wiese

Dauer: 20-30 Minuten

Gruppe: 12-18 Personen

Alter: ab 12 Jahren

Ein etwa 20 Meter langes Seil wird an den Enden zu einem großen Ring zusammengeknotet. Die Teilnehmenden nehmen das Seil in die Hände und stellen sich im Kreis auf. Entweder schließen jetzt alle die Augen oder besser, sie bekommen sie verbunden. Aufgabe der „blinden“, das Seil haltenden Gruppenmitglieder, ist es nun, sich als Viereck (Quadrat, gleichseitiges Dreieck oder Ähnliches) aufzustellen. Die Gruppe soll bei diesem Spiel so genau wie möglich mit den Seilabmessungen arbeiten. Die Teilnehmenden dürfen während des Spiels das Seil nicht loslassen. Sie bestimmen selbst, wann sie das Problem für gelöst halten.

5.2 KommunikARTio

Material: Vorbereitete Teile, Augenbinden

Zeit: 20-35 Minuten

Gruppe: 8-28 Personen

Alter: ab 24 Jahren

Die Teilnehmenden sitzen mit verbundenen Augen in einem engen Kreis. Die Spielleitung nimmt ein oder zwei der vorbereiteten Teile aus dem Set und verteilt die verbleibenden auf die Akteure. Die Aufgabe besteht darin, durch ausschließlich verbale Kommunikation gemeinsam Farbe und Form der beiden fehlenden Teile zu ermitteln. Die Seminarleitung gibt lediglich Informationen bezüglich der Farbe; hält eine Person eine Karte hoch, wird ihm die Farbe genannt.

Variation:

Jede Person bekommt zwei Karten.

5.3 Verborgene Pfade

Material: vorbereitete Teppichfliesen oder Karton; eine vorbereitete Skizze (wie verläuft der Weg), Sicherungskarten (10x z.B. Karteikarten), eventuell Musik CD und CD Player

Ort: in einem größeren Raum oder auf einer freien Fläche

Dauer: 30-60 Minuten

Die Gruppe steht vor der Aufgabe, in relativ kurzer Zeit (20 Minuten) ein unwegsames Gelände zu durchqueren. Dieses Gelände besteht aus äußerlich völlig identischen Feldern, die in Form eines Quadrates angeordnet sind. Konkret stellt sich das Problem folgendermaßen dar: Der Pfad muss im Gehen erforscht werden: Will man ein Feld betreten, so wird dieses zunächst herumgedreht, auf der Unterseite befindet sich dann ein Symbol, welches anzeigt, ob die entsprechende Fliese Teil des Pfades ist. Fliesen ohne Symbol gelten als unwegsames Gelände. Entdeckt man ein Stück Pfad, so kann man diese Fliese betreten und die Suche von da aus fortsetzen. Sie muss allerdings sofort wieder herumgedreht werden. Der Pfad bleibt also während des gesamten Spieles unsichtbar. Deckt man ein Stück „unwegsaues Gelände“ zum ersten Mal auf, so wird dieses zunächst mit einem Stück Tesakrepp markiert, wieder umgedreht und die Person muss unverrichteter Dinge das Spielfeld wieder verlassen. Bereits identifiziertes unwegsames Gelände sollte auf keinen Fall erneut aufgedeckt werden. Geschieht dies doch, so verliert die Gruppe eine Sicherungskarte. Sind bereits alle Sicherungskarten verbraucht, so muss eine Person für den Rest des Spieles eine Augenbinde tragen. Von einem Feld aus geht der Weg potentiell seitwärts oder auch diagonal weiter, also in maximal acht Richtungen. Es kann sich immer nur eine Person im Spielfeld bewegen. Bei einem fehlerhaften Versuch muss diese wieder das Spielfeld verlassen und eine andere Person darf eine Fliese umdrehen. Weder auf dem Feld noch außerhalb dürfen Markierungen oder Notizen vorgenommen werden. Die Gruppe ist bei der Durchquerung also ganz auf ihr „kollektives Gedächtnis“ angewiesen. Die Aufgabe ist gelöst, wenn alle Teilnehmenden das Feld einmal durchquert haben. Die Länge einer Durchquerung ist nicht festgelegt, Eingang und Ausgang dürfen jedoch nicht identisch sein. Sobald der erste Spieler das Feld betritt, kann sich die Gruppe nur noch nonverbal verständigen. Vorher steht ihr jedoch eine Planungszeit von unbegrenzter Dauer zur Verfügung.

6. Reflexionsmethoden

Alle vorangegangenen Übungen können mit unterschiedlichen Schwerpunkten reflektiert werden. Je nachdem, welche Ziele die Leitung mit der ausgewählten Übung erreichen möchte, können zu folgenden Aspekten in der Reflexion persönliche Bewertungen abgegeben werden:

- Die Verständigung untereinander hat gut geklappt.
- Ich habe eigene Ideen eingebracht.
- Ich habe mir die Ideen der anderen angehört, um zu prüfen, welcher Erfolg versprechend war.
- Ich habe versucht, meine Idee durchzusetzen.
- Mir haben die anderen zugehört, wenn ich etwas sagen wollte.
- Ich habe mich in der Gruppe wohl gefühlt.
- Ich habe zum Gelingen der Übung beigetragen.
- Ich bin mit der Art und Weise, wie Entscheidungen getroffen wurden, zufrieden.
- Wir haben zuerst einen Plan gemacht.
- An der Entscheidung, wie die Übung ablaufen sollte, waren alle beteiligt.
- Als die Übung anging, wusste ich genau, was meine Aufgabe ist.
- Ich bin mit unserer Zusammenarbeit zufrieden.
- Ich bin zufrieden damit, wie ich mich in die Gruppe eingebracht habe.
- Mir fällt es leicht, anderen zu vertrauen.
- Diese Übung hat mir Spaß gemacht.

Wenn mehrere erlebnispädagogische Übungen aufeinander folgen, kann die Gruppe jeweils am Ende einer Übung formulieren, auf welche Aspekte sie bei der nächsten Übung genauer achten möchte und was sie verbessern möchte.

6.1 Eins-Zwei-Drei-Meins!

Ziel: Gruppenprozesse in den Blick nehmen, Selbst- und Gruppenreflexion, Gefühle wahrnehmen

Material: -

Zeit: 5 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe

Alle Teilnehmenden kommen nach einer Übung im Kreis zusammen. Anschließend nennt die Gruppenleitung unterschiedliche Statements zu der gerade gemachten Erfahrung. Nach jedem Statement schließen alle Teilnehmenden ihre Augen und zeigen auf das Kommando der Gruppenleitung „Eins-Zwei-Drei-Meins!“ mit ihren Daumen ihre Einschätzung an. Zwischen Daumenhoch und Daumenrunter sind alle Zwischenstufen erlaubt. Wenn alle ihre Entscheidungen getroffen haben, gibt die Gruppenleitung das Zeichen, die Augen wieder zu öffnen und die Einschätzung der anderen wahrzunehmen.

6.2 Mittendrin

Ziel: Gruppenprozesse in den Blick nehmen, Selbst- und Gruppenreflexion, Gefühle wahrnehmen

Material: -

Zeit: 10 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe

Achtung! Sensible Methode für die Teilnehmenden in der Mitte

Die Gruppe bildet einen Kreis und die Teilnehmenden gehen nacheinander einzeln in die Mitte und äußert eine Einschätzung zur letzten Übung. Die anderen Teilnehmenden reagieren auf diese Aussage, indem sie bei positiver Einschätzung auf die Person zu oder bei negativer Einschätzung von ihr weggehen. Die Entfernung drückt das Ausmaß der Zustimmung oder Ablehnung zur jeweiligen Aussage aus. Die Person in der Mitte hat die Möglichkeit, zwei Teilnehmende zu befragen, warum sie die jeweilige Position bezogen haben.

Tipps:

Die Gruppenleitung kann auch mit den Statements beginnen, um die Reflexion zu eröffnen.

Variation:

Nur die Teilnehmenden, die eine Aussage zur Übung machen möchten, gehen in den Kreis.

6.3 Zweierlei

Ziel: Gruppenprozesse in den Blick nehmen, Selbst- und Gruppenreflexion, Gefühle wahrnehmen

Material: Karteikarten mit Statements zur Übung

Zeit: 20 Minuten

Gruppe: Gesamtgruppe

Auf Karteikarten stehen verschiedene Statements, die sich auf unterschiedliche Aspekte einer Übung beziehen. Diese werden mit Abstand auf dem Boden ausgelegt. Die Teilnehmenden haben nun die Möglichkeit, sich drei Minuten lang in wechselnden Zweiergruppen über die Statements zu unterhalten. Wenn die Gruppenleitung ein vereinbartes Zeichen gibt, wechseln alle Teilnehmenden ihre Gesprächspartner_innen und stellen sich zu einem neuen Statement, über das sie sich dann austauschen.

Um eine Reflexion in der Gesamtgruppe anzuschließen, können sich die Teilnehmenden zu dem Statement stellen, das für sie im Moment am wichtigsten ist und zu dem sie sich noch gerne austauschen möchten. Die drei Statements, an denen die meisten Teilnehmenden stehen, können dann in der Gesamtgruppe thematisiert werden.

6.4 Mein Rückblick

Ziel: Gruppenprozesse in den Blick nehmen, Selbst- und Gruppenreflexion, Gefühle wahrnehmen

Material: Kopien, Stifte

Zeit: 20 Minuten

Gruppe: Einzelarbeit

Die Teilnehmenden bekommen jeweils eine Kopie und beantworten die Einschätzung-Statements für sich, indem sie den Grad ihrer Zustimmung auf einer Skala von minus drei bis plus drei ankreuzen.

-3 -2 -1 Bei der letzten Übung habe ich... +1 +2 +3

- andere motiviert.
- auf andere Rücksicht genommen.
- den anderen zugehört.
- Konflikte verursacht.
- meine Grenzen entdeckt.
- mich als wirkungsvoll erlebt.
- mich durchgesetzt.
- mich körperlich angestrengt.
- mich unsicher gefühlt.
- mich wohlgefühlt.
- mit anderen zusammengearbeitet.
- mitentschieden.
- mitgeplant.
- Probleme mitgelöst.
- Selbstvertrauen gewonnen.
- Spaß gehabt.
- Verantwortung übernommen.
- viel geredet.

7. Quellenangaben

Eine Vielzahl der Methoden ist aus folgenden Büchern entnommen:

- Tatort Kurs - Praxishandbuch für die Gruppenleiterausbildung: Christoph Aperdanner u.a. Hrsg: Hauptabteilung Seelsorge, Bischöfliches Generalvikariat Münster Dialogverlag 2007, Münster. ISBN:978-3-937961-48-4

Weitere Literaturempfehlungen:

- Arbeitskreis Erlebnispädagogik im evangelischen Jugendwerk in Württemberg: Sinn gesucht – Gott erfahren. Erlebnispädagogik im christlichen Kontext. Buch & Musik, ejw. Service, 2005, Stuttgart.
- Reiners, Annette: Praktische Erlebnispädagogik II. Neue Sammlung handlungsorientierter
- Übungen für Seminar und Training – Band 2. Ziel Verlag, 2007.
- Gilsdorf, Rüdiger / Kistner, Günter: Kooperative Abenteuerspiele I. Eine Praxishilfe für Schule und Jugendarbeit. 1995, Seelze-Velber.
- Gilsdorf, Rüdiger / Kistner, Günter: Kooperative Abenteuerspiele II. Eine Praxishilfe für Schule und Jugendarbeit. 2001, Seelze-Velber.

Kontakt

Maximilian Uhl

Fachbereichsleiter Fachbereich Bildung

Telefon (040) 22 72 16-21

maximilian.uhl@jugend-erbistum-hamburg.de

Theresia Hein

Referentin mit Schwerpunkt Mecklenburg

Telefon (03996) 15 37-16

theresia.hein@jugend-erbistum-hamburg.de

Roland Lammers

Referent mit Schwerpunkt Hamburg

Telefon (040) 22 72 16-25

roland.lammers@jugend-erbistum-hamburg.de

Clara Plochberger

Referentin mit Schwerpunkt Schleswig-Holstein

Telefon (040) 22 72 16-35

clara.plochberger@jugend-erbistum-hamburg.de