

Spiele/Übungen zu verschiedenen Gruppensituationen

1. Alle sind müde und abgespannt (oft beim Ankommen, zu Beginn des Treffens)

Entspannungs/Ankomm-Übungen:

- Jede/Jeder setzt sich möglichst bequem auf dem Stuhl zurecht, schließt - wenn es geht die Augen - atmet mehrere Male bewusst ein und aus, geht mit den Gedanken langsam von unten nach oben durch den ganzen Körper und spürt den eigenen Körper nacheinander dabei: Füße, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel, Po, Bauch Brustraum, Hände, Unterarme, Ellenbogen, Oberarme Schultern, Hals, Hinterkopf, Stirn, Augen, Wangen, Mund. Dann dreimal tief ein- und ausatmen, die Augen aufmachen und in die Runde blicken.
- Alle stellen sich im Kreis auf und klopfen der Vorderfrau/dem Vordermann den Rücken ab oder massieren den Rücken. Auf Kommando drehen sich alle um und klopfen/massieren wieder.
- Dasselbe zu zweit. Dabei geben diejenigen die abgeklopft/massiert werden Rückmeldungen, wie sie/er es am liebsten hat (kräftiger, sanfter, da noch mal, weiter oben, ...). Auf Kommando wechseln.
- Fenster aufmachen - aufstehen - im Raum umherlaufen - dabei einatmen und beim Ausatmen laut stöhnen.

2. Viele kennen sich nicht, Neue sind da

Kennenlernspiele:

- Sich nach unterschiedlichen Merkmalen aufstellen, z. B. nach den Anfangsbuchstaben der Vornamen, nach der Augenfarbe, Schuhfarbe, Geburtsmonat, Alter, ...
- In der Runde nacheinander die Namen nennen, wobei jede/jeder die Namen der Vorherigen wiederholt und am Schluss den eigenen Namen nennt
- Sich einen kleinen Gegenstand (Feuerzeug, Schlüsselbund, Taschentuchpäckchen, ...) zuwerfen und dabei den Namen derjenigen/dessen nennen, die/der ihn fangen soll
- Mein rechter Platz ist leer, da wünsche ich mir die/den ... her.

3. Wir fühlen uns nicht im Kontakt miteinander

Kontakt aufnehmen:

- Im Raum umherlaufen und sich gegenseitig im Vorbeigehen grüßen durch Blickkontakt und Kopfneigen
- Umherlaufen - voreinander stehenbleiben - sich gegenseitig "Guten Tag" sagen
- Umherlaufen - voreinander stehenbleiben - sich die Hände schütteln
- Umherlaufen - voreinander stehenbleiben - beide wütend mit dem Fuß aufstampfen
- Umherlaufen - voreinander stehenbleiben - beide lustige Grimassen ziehen

4. Alle sind irgendwie deprimiert, trauen sich nichts zu

Selbstbewusst werden:

- "Jede ist eine Königin/jeder ist ein König": im Raum umherlaufen wie eine Königin/wie ein König (ohne zu sprechen), einander dabei anschauen, einander ohne Worte grüßen. Dabei im Körper spüren, wie sich das anfühlt.
- Gesprächsrunde: Was mir seit dem letzten Treffen gut gelungen ist
- Gesprächsrunde: Ich kann gut ... (zwei Beispiele)
- Gesprächsrunde: In dieser Gruppe habe ich für mich gelernt, ...
- "Gemeinsam sind wir stark": sich zu mehreren zusammentun - oder die ganze Gruppe - und ein Denkmal werden, das Stärke/Kraft darstellt (ohne Worte)

5. Das Gruppengefühl ist verloren gegangen/wir fühlen gar nicht mehr, was wir eigentlich miteinander wollen

Uns als Gruppe fühlen:

- "Wir sind ein Auto": alle Gruppenmitglieder stellen Teile eines Autos dar. Jemand beginnt und sagt z. B. "ich bin ein Autorad", die nächsten sind vielleicht die Hupe, die Scheinwerfer, das Lenkrad, ... Bevor sich jemand pantomimisch als Gegenstand einbaut, sagt sie/er der Gruppe, was sie/er darstellen wird. Fährt das Auto, ist das Spiel beendet.
- "Wir sind ein Roboter"
- "Wir sind eine Krachmaschine"
- "Wir sind ein Orchester"

- "Wir malen gemeinsam ein Bild". Benötigt werden: ein großer Bogen Papier (altes Plakat, Tapetenreste) und möglichst soviel verschiedene Farbstifte wie Gruppenmitglieder. Jede/jeder wählt sich eine Farbe. Jemand beginnt etwas auf dem Papier zu malen (Form, Linie, Gegenstand). Danach malt die/der Nächste weiter - das geht solange bis jede/jeder für sich findet, dass das Bild fertig ist. Danach schauen sich alle zusammen das "Gruppengemälde" an. Vielleicht hängt sich die Gruppe das gemeinsame Bild bei jedem Treffen auf.
- Gesprächsrunde: "Ich finde, wir können gut zusammen ..."
- Gesprächsrunde: "Mir gefällt an unserer Gruppe am besten, dass ..."
- Gesprächsrunde: "Als Gruppe haben wir schon ... erreicht"