

# Katalog für erlebnispädagogische Aktionen

Mathias Pfeiffer

Carl-Fuhlrott-Gymnasium

01.05.2012

## Einleitung

Der hier vorgestellte Katalog umfasst Aktionen, die die Bereiche „**Kennen lernen**“, „**Vertrauen bilden**“, „**Kooperation und Kommunikation fördern**“ und „**Reflexion durchführen**“ thematisieren. Sie stammen aus den Werken von:

- R. Gilsdorf/ G. Kistner (2010/2006): Kooperative Abenteuerspiele 1/2.
- A. Reiners (2000): Praktische Erlebnispädagogik.
- T. Senninger (2000): Abenteuer leiten.

Dabei wurde auf Klassiker wie das „Sortieren“ oder das „Blitzlicht“ verzichtet und Aktionen ausgewählt, die Ihnen vielleicht neu oder als neue Variante interessante Gestaltungsmöglichkeiten geben.

Um Sie bei der Planung solcher Aktionen zu unterstützen, sind alle aufgeführten Aktionen mit kurzen Regelbeschreibungen und zwei Bewertungsschlüsseln ausgerüstet. Die Daumenskala bewertet den Organisationsaufwand:

- **4 Daumen hoch** = Es wird kein zusätzliches Material benötigt und der Organisationsaufwand ist gering
- **3 Daumen hoch** = Es wird wenig Material benötigt, das mit geringem Aufwand organisiert werden kann
- **2 Daumen hoch** = Es wird Material benötigt, das evtl. extra besorgt oder von zu Hause mitgebracht werden muss
- **1 Daumen hoch** = Es werden mehrere Materialien benötigt, die mit einem gewissen Aufwand besorgt oder von den SuS mitgebracht werden müssen

Dabei wurden vor allem solche Aktionen ausgewählt, die nur einen geringen Organisationsaufwand in puncto Material und Vorbereitung haben. Zudem gibt Ihnen eine Zeitangabe eine ungefähre Einschätzung, wie viel Zeit sie für die Durchführung der Aktion einplanen müssen und eine Materialliste erleichtert die Planung. Zusätzlich verfügen alle Aktionen über einen weiteren Bewertungsschlüssel, der Sie mit der Beschaffenheit und den möglichen Wirkungsbereichen der Aktion vertraut macht:

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/ Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation

Die oben genannten Kategorien sind dabei wie folgt zu verstehen:

Die sogenannte *Körperdynamik* befasst sich mit der zu erwartenden Beanspruchung physiologischer und motorischer Fähigkeiten der SuS zur erfolgreichen Bewältigung der gestellten Aufgaben und Übungen. Die Dimension der *Psychodynamik* beschäftigt sich mit der aktuellen, während der Aktion entstehenden Beanspruchung der psychischen Disposition der SuS. Die *Gruppendynamik* beschreibt das Anforderungsniveau an die gruppenspezifischen Wirkaspekte, die während der Aktion auftreten können.

Im Bereich *Vertrauen* wird herausgestellt, wie hoch das Anforderungsprofil der Aktion hinsichtlich des gegenseitigen Vertrauens ist.

Die Kommunikation- und Interaktionsfähigkeit der SuS stehen im starken Fokus eines social-skills-trainings. Daher werden die Aktionen auch im Hinblick auf das Anspruchsniveau bezüglich *Interaktion/Kommunikation* geprüft. Dieser Dimension schließt sich ganz eng die Dimension *Rücksichtnahme/Konfliktpotential* an. Sie beschreibt die Möglichkeit, wie sehr SuS im Umgang miteinander an persönliche Grenzen kommen können und diese Situation bewältigen

Da die Gruppe für die Zeit des Teamtrainings und auch darüber hinaus eine Art von Lebensgemeinschaft bildet beschreibt der Bereich *Empathie* in welchem Maß die Aktionen das Einfühlungsvermögen der SuS fördern kann. *Partizipation* soll klären, wie hoch das Potential für jeden SuS zur Mitwirkung und der Mitgestaltung der Aktion ist.

Die Bewertung der einzelnen Dimensionen wurde sowohl mit Hilfe der Literatur als auch in Zusammenarbeit mit Herrn Dr. Peter Wastl (Leiter des Bereichs Erlebnispädagogik an der Bergischen Universität) und Mathias Pfeiffer (Lehrbeauftragter für den Bereich Erlebnispädagogik an der Bergischen Universität) vorgenommen. Die Skala ist dabei wie folgt aufgebaut:

- (+++) = besonders beanspruchend
- (++) = beanspruchend
- (+) = unbedeutend/wenig beanspruchend
- (-) = keine Beanspruchung

Material wie Seile, Bälle oder Augenbinden sind in einem Extraschrank in der Sporthalle des CFG zu bekommen. Zu den Schränken haben alle Sportkollegen Zugang. Bitte sprechen Sie mit E. Sachse ab, da dieser im Rahmen der Förderung der Schlüsselqualifikationen immer wieder außerplanmäßige Aktionen mit einzelnen Klassen durchführt und ebenso Teile des Materials benötigt.

Viel Spaß beim Planen!

Damenbrücken

**Sammlung für Aktionen zu den Themen  
„Kennen lernen“, „Warming-Up-“ und  
„Fillings“**



Aktionstitel:

# „Namensball“

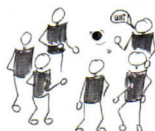
Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 10-15min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppen- dynamik	Vertrauen	Interaktion/ Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+	+	++	-	+	+	-	+++

**Kurzbeschreibung:**



Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf. Der Spielleiter beginnt das Spiel, indem er seinen eigenen Namen nennt und dann einen Tennisball an die Person, die rechts neben ihm steht, weitergibt. Der Ball wird immer in die gleiche Richtung weitergegeben, und jede Person sagt dabei ihren Namen, bis der Ball wieder beim Spielleiter landet. Der ruft jetzt irgendeinen Namen im Kreis und wirft dieser Person den Ball zu. Dieser Spieler setzt das Spiel fort, indem er auch einen Namen ruft und der betreffenden Person den Ball zuwirft. Nach einiger Zeit kann der Spielleiter einen zweiten, dritten und vierten Ball in den Kreis eingeben. Das erhöht die Spannung und den Spaß. Bälle, die heruntergefallen sind, müssen schnell aufgehoben und - wie gehabt - mit dem Rufen eines Namens wieder ins Spiel eingegeben werden.

**Materialliste:**

Ball oder Kugel

Gilsdorf/Kistner(2010): Kooperative Abenteuerspiele 1. S.32

Aktionstitel: „Namen patschen“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 10-15min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppen- dynamik	Vertrauen	Interaktion/ Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
++	+	++	+	++	+	+	++

**Kurzbeschreibung:**

Ziel des Spiels ist es, den Namen einer anderen Person zu nennen, bevor man selbst abgepatscht wird. Alle Mitspieler setzen sich dazu in einen Kreis mit dem Gesicht nach innen gewandt, und die Füße nach vorn gestreckt. Die Spieler rücken so eng zusammen, dass in der Mitte ein Kreis entsteht, der einen Durchmesser von ca. 2 m hat. Ein Mitspieler stellt sich nun in die Mitte dieses Kreises und bekommt eine Zeitungspatsche. Der kleinste Mitspieler der im Kreis sitzenden beginnt jetzt, indem er den Namen eines anderen Mitspielers nennt. Der muss nun den Namen des nächsten Spielers rufen, bevor der Zeitungspatscher ihn mit seiner Patsche auf die Füße patschen kann. Gelingt dies allerdings bevor der nächste Name zu hören war, so tauschen die beiden ihre Positionen.

**Materialliste:**

Zeitung

Gilsdorf/Kistner(2010): Kooperative Abenteuerspiele 1. S.33

Aktionstitel:

# „Namensduell“

Ausrüstung/Aufwand



Zeit: 10-20min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
-	+	+	-	+	-	-	+

### Kurzbeschreibung:



Der Spielleiter sucht sich noch eine zweite Person aus, die ihm bei der Durchführung des Spiels hilft. Die Gruppe wird in zwei Hälften aufgeteilt. Die Spielleiter halten ein großes Tuch (Bettlaken oder Fallschirm) hoch. Auf beiden Seiten des Tuches nimmt eine Kleingruppe Platz. Die beiden Gruppen dürfen sich nicht sehen. Beide Gruppen suchen nun in aller Stille einen Spieler aus. Diese setzen sich mit dem Gesicht zum Tuch gewandt einander gegenüber. Auf ein vereinbartes Zeichen lassen die Spielleiter das Tuch fallen, und die beiden Spieler müssen so schnell wie möglich den Namen ihres Gegenübers nennen. Wer dies zuerst schafft, darf den anderen Spieler in die eigene Mannschaft mitnehmen. Das Spiel wird fortgesetzt, indem jede Mannschaft wieder eine Person bestimmt, die vor dem Tuch Platz

### Materialliste:

großes Tuch oder Decke

Gilsdorf/Kistner(2010): Kooperative Abenteuerspiele 1. S.34

Aktionstitel: „Wer fehlt?“

Ausrüstung/Aufwand



Zeit: 10-20min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
-	+	++	-	+	+	-	+++

### Kurzbeschreibung:

Die Spieler innen laufen mit geschlossenen Augen vorsichtig durch den Raum. Immer wenn sie auf ein Hindernis oder auf eine andere Mitspielerin treffen, wechseln sie die Richtung. Auf ein Signal der Spielleitung oder bei Musikstopp erstarren sie auf ihrem Platz und in ihrer Haltung. Die Spielleiterin gibt dann einer Person durch Berührung ein Zeichen, woraufhin diese Spielerin sich auf den Boden hockt, mit einem großen Tuch zugedeckt wird und im weiteren Verlauf darunter schweigend verharrt. Mittels eines weiteren Signals erfahren die anderen Gruppenmitglieder, dass sie die Augen wieder öffnen können. Ihre Blickrichtung dürfen sie allerdings nicht mehr verändern, d. h. sie müssen weiterhin in den zuletzt eingenommenen Positionen verharrten. Aufgabe der Gruppe ist es nun, sich auszutauschen, herauszufinden, wer unter dem Tuch verschwunden ist, und im Chor den Namen der Person zu rufen, die zugedeckt wurde. Daraufhin gibt sich diese zu erkennen und es kann eine weitere Runde gestartet werden.

### Materialliste:

großes Tuch oder Decke

Gilsdorf/Kistner (2006): Kooperative Abenteuerspiele 2. S.44

Aktionstitel:

„Erste Eindrücke“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 10-20min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
-	+	+	-	+++	+	+++	+++

**Kurzbeschreibung:**

Die Spielleitung gibt verschiedene Fragen vor, die sich alle auf Informationen über die anwesenden Personen beziehen. Danach tun sich die Mitspielerinnen jeweils paarweise zusammen. Zunächst raten beide Partnerinnen, welche Antwort wohl auf ihr Gegenüber zutrifft; dann haben sie kurz Zeit, sich darüber zu unterhalten, wie sie zu dieser Einschätzung gekommen sind und sie teilen sich gegenseitig mit, ob der Eindruck richtig oder falsch war. Dann wird gewechselt, so dass die Gelegenheit besteht, mit möglichst vielen Gruppenmitgliedern in einen ersten Kontakt zu kommen. Die Fragen sollten Themen zum Gegenstand haben, über die man sich vielleicht ohnehin in einem nicht allzu persönlichen Gespräch unterhalten würde und können im Verlauf etwas an Tiefgang gewinnen. Mögliche Fragen sind z.B. „Geht dein Partner lieber ins Kino oder ins Konzert?“, „Macht er/sie lieber Urlaub am Meer oder in der Bergen?“, „Welchen Beruf will er/sie später ausüben?“. Gegebenenfalls kann die Anzahl richtiger Antworten gezählt und verglichen werden, und es kann sich ein Gespräch darüber anschließen, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede bestehen, im Hinblick darauf, zu ersten Eindrücken über andere Menschen zu kommen. Dazu kommen die Mitspielerinnen am besten zu kleineren Gruppen zusammen und anschließend wird im Plenum kurz gesammelt, welche Kriterien dabei zur Sprache kamen.

**Materialliste:**

-

Gilsdorf/Kistner (2006): Kooperative Abenteuerspiele 2. S.48



Aktionstitel:

„Rauslassen“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 10-20min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+++	+	+++	+	+++	+++	+	+++

**Kurzbeschreibung:**

Die Teilnehmer bilden einen Kreis und legen die Arme über die Schultern ihrer Nachbarn. Eine Person steht in dem Kreis. Ihre Aufgabe ist es, den Kreis zu verlassen; die Aufgabe der Gruppe ist es, dies zu verhindern

**Materialliste:**

-

Reiners (1995): Praktische Erlebnispädagogik. S.69

Aktionstitel:

## „Duell der Augen“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 5-10min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
-	++	+	-	-	-	-	+++

### Kurzbeschreibung:

Dieses Spiel kann als altes japanisches Kampfspiel vorgestellt werden. Ziel ist es hier allerdings, möglichst lange *nicht* in ein direktes Duell zu geraten! Die Gruppe stellt sich zunächst in einem relativ engen Kreis auf. In festgelegter Reihenfolge -; z. B. von links nach rechts - geben die Spielerinnen nun nacheinander immer zwei Kommandos: "SCHAUBODEN" bedeutet, dass alle Mitspielerinnen vor sich auf den Boden schauen. Gleichzeitig tritt vollständige Ruhe ein und alle überlegen für sich, welche Mitspielerin sie als Nächstes anschauen wollen. Kurz darauf erfolgt nämlich das Kommando "HOCHSCHAU", was bedeutet, dass alle Köpfe gleichzeitig gehoben und die Augen unmittelbar auf die vorher ausgewählten Personen gerichtet wird. Sehen sich nun zwei Personen direkt in die Augen, so haben beide Pech gehabt und scheiden für den Rest des Spieles aus. Der Kreis wird verkleinert und die anderen Spielerinnen setzen das rituelle Kampfspiel so lange fort, bis (bei ungerader TN-Zahl) eine Siegerin übrig bleibt bzw. (bei gerader TN-Zahl) die beiden letzten Spielerinnen unweigerlich ein finales Duell austragen.

### Materialliste:

-

Gilsdorf/Kistner (2006): Kooperative Abenteuerspiele 2. S.65



Aktionstitel:

## „Ausdruckskette“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 10-20min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+++	+++	+++	++	+++	++	++	+++

### Kurzbeschreibung:

Mittels einer pantomimischen Kette soll eine Geste, eine Mimik oder ein relativ einfacher Ausdruck möglichst originalgetreu weitertransportiert werden. Dazu stellen sich die Spielerinnen in zwei Reihen auf, die ausgehend von der Spielleiterin, zueinander wie ein V verlaufen. Alle Spielerinnen stehen zunächst so, dass sie von der Spielleiterin wegschauen. Auf ein Zeichen drehen sich die beiden am nächsten zur Spielleitung stehenden Personen um und versuchen sich den Ausdruck der Spielleiterin - die für einen kurzen Moment in einer Art Standbild verharrt - möglichst genau einzuprägen. Dann geben sie der jeweiligen Vorderfrau ein Zeichen und imitieren den soeben gesehenen Ausdruck. So wird die Kette bis zu den am Ende des Vs platzierten Personen fortgesetzt. Diese führen ihre Ausdrücke noch einmal der ganzen Gruppe vor und die jeweiligen Standbilder werden mit dem Original der Spielleiterin verglichen.



### Materialliste:

-

Gilsdorf/Kistner (2006): Kooperative Abenteuerspiele 2. S.68



Aktionstitel: „Spirale“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 10-15min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
++	++	++	+	+++	+++	++	+++

**Kurzbeschreibung:** Die Teilnehmer nehmen sich an den Händen und stellen sich im Kreis auf. An einer Stelle wird die Hand losgelassen und ein Teilnehmer führt die Gruppe, so dass eine Spirale anstelle des Kreises entsteht und das letzte Gruppenmitglied in der Mitte steht. Dann wird die Spirale wieder aufgelöst, indem der Letzte durch die Beine der anderen Teilnehmer kriecht und die ganze Gruppe anführt.

**Materialliste:** -

Reiners (1995): Praktische Erlebnispädagogik. S.74



Aktionstitel: „Stoßdämpfer“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 5-10min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
++	+	+++	++	-	+++	++	+++

**Kurzbeschreibung:**



Die Spielerinnen halten ihre Arme im rechten Winkel nach vorne. Die Handflächen, die Stoßdämpfer, zeigen ebenfalls nach vorne. (Dieselbe Haltung nehmen Menschen automatisch zum Schutz ein, wenn sie sich blind vorwärts bewegen sollen. Bei diesem Spiel bleiben die Augen jedoch geöffnet!) Auf "Kommando" gehen alle durcheinander und wechseln abrupt die Richtung ohne einander dabei zu berühren. Langsam wird die Geschwindigkeit gesteigert, bis alle durcheinander rennen. Während des Spiels können verschiedene Anweisungen gegeben werden: z. B. langsam (Verkehrsberuhigte Zone), schnell (Autobahn), scharfe Kurven, lange Kurven, Stopp (rote Ampel), Verfolgung, Flucht, Zeitlupe, einem Hindernis ausweichen ... Nach ausreichender Zeit wird die Übung unterbrochen und nach "Unfällen", d. h. Berührungen und Anrempelungen gefragt. Die Übung sollte in jedem Fall mehrmals wiederholt werden, um verschiedene Varianten ausprobieren zu können. Danach sollte die Gruppe jedes Mal befragt werden, wie sie sich selbst einschätzt.

**Materialliste:** -

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.126

Aktionstitel:

# „Zyklopen Fangen“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 5-10min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+++	+	+++	-	+	++	-	+++

**Kurzbeschreibung:**

Es werden Paare gebildet. Die Partnerinnen trennen sich und verteilen sich im Spielfeld. Aufgabe ist es, die so aus den Augen verlorenen PartnerInnen mit einem Blick durch das "Fernrohr" zu erspähen und abzuschlagen. Als Fernrohr wird die fast geschlossene Faust einer Hand vor ein Auge gehalten. Die Spielerinnen dürfen während des ganzen Spieles nur durch dieses kleine Loch spähen. Das andere Auge bleibt selbstverständlich geschlossen. Die noch freie Hand sollte als Vorsichtsmaßnahme zum Schutz (ähnlich wie bei dem Spiel Stoßdämpfer) vor den Körper gehalten werden. Wer abgeschlagen wird, muss sich einmal um 360 Grad drehen und darf dann erst wieder die Verfolgung aufnehmen. Bei diesem Spiel darf nicht gelaufen werden!

**Materialliste:**

-

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.129

Aktionstitel:

# „Gemetzelt“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 5-10min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+++	+	+++	++	+	+++	+	+++

**Kurzbeschreibung:**

Mit dem Seil wird ein Kreis ausgelegt, in den sich alle Spielerinnen knien. Auf ein vereinbartes Signal versuchen alle gleichzeitig sich gegenseitig aus dem Kreis zu drängen. Dabei bleiben alle Spielerinnen mit Händen und Füßen auf dem Boden; Aufstehen ist nicht erlaubt. Wer mit einem Körperteil den Boden außerhalb des reises berührt, muss ausscheiden und wird Schiedsrichterin. Damit das Spiel fair abläuft, sollten vorher Regeln vereinbart und das Verhalten der Gruppe anschließend danach beurteilt werden. So darf z. B. nicht an Haaren oder Kleidung gezogen werden. Auch treten, kratzen und beißen ist tabu. Allerdings kann es erlaubt sein, dass mehrere SpielerInnen sich zusammentun und sich so interessante Koalitionen ergeben. Gespielt wird so lange, bis nur noch eine Person im Kreis übrig bleibt.

**Materialliste:**

Seil (20m) oder ein markierter Bereich

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.130





Aktionstitel:

„Riesen-Elfen-Zauberer“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 15-25min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
++	++	+++	-	+++	+	+	+++

**Kurzbeschreibung:** Das Spielfeld wird mit drei Linien markiert: einer Mittellinie und zwei Grundlinien, die etwa im Abstand von 15 m zur Mittellinie liegen. Die Gruppe teilt sich in zwei gleich große Teams, die sich an der Mittellinie einander gegenüber aufstellen. In diesem Spiel treten drei Charaktere auf, die vor Spielbeginn bekannt gegeben werden. Jeder Charakter ist mit einer spezifischen Körperhaltung und einem Geräusch verbunden. Am besten werden sie zuvor geprobt. Die Riesen strecken ihren Körper groß aus, stellen sich auf die Zehenspitzen und brüllen wütend. Die Elfen ducken sich in die Hocke, halten die Hände an den Kopf und strecken die Zunge heraus. Ihr Geräusch ist „Blululu“. Die Zauberer machen einen Ausfallschritt, gehen leicht in Hockstellung und strecken einen Arm als Zauberstab aus. Ihr Geräusch ist „Zosch“. Die Charaktere verhalten sich nach folgenden Regeln: Die Riesen jagen die Elfen - Die Elfen schlagen die Zauberer ab - Die Zauberer fangen die Riesen.

Der besondere Reiz dieses Spieles liegt darin, dass erst im letzten Moment entschieden wird, wer die Gejagten und wer die Jägerinnen sein werden. Denn vor jeder neuen Runde einigt sich jede Gruppe im Geheimen auf eine Rolle. Daraufhin stellen sich beide Gruppen an der Mittellinie auf und erst auf "1 - 2 - 3 - los" zeigen beide Gruppen gleichzeitig ihren wahren Charakter. Die Spielerinnen des einen Teams gebärden sich also z. B. als Riesen, die anderen z. B. als Zauberer. Nun müssen sie blitzschnell überlegen, welcher Charakter dieses Mal der "stärkere" ist und die anderen jagen darf. In diesem Fall wären es die Zauberer, die schnell über die Mittellinie laufen um so viele Riesen wie möglich abzufangen, bevor diese sich hinter die Sicherheitslinie gerettet haben. Zeigen beide Teams denselben Charakter, müssen sie sich erneut besprechen. Alle abgefangenen Spielerinnen wechseln die Seite und spielen in der nächsten Runde im gegnerischen Team mit. Wer hinter der Sicherheitslinie ist, kann nicht mehr abgeschlagen werden. Das Spiel wird so lange wiederholt, bis ein Team das andere "assimiliert" hat oder die Spielleitung das Spiel abbricht.

**Materialliste:**

-

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.132

**Aktionstitel:** „Sockenraub“**Ausrüstung/Aufwand****Zeit:** 5-10min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+++	+	+++	-	+	+++	+	+++

**Kurzbeschreibung:** Mit einem Seil wird ein Kreis ausgelegt. Die SpielerInnen ziehen ihre Schuhe aus und knien sich im Inneren des Kreises auf alle Viere. Auf ein Signal müssen sie versuchen sich gegenseitig die Socken auszuziehen. Wer keinen Strumpf mehr anhat, scheidet aus und wird SchiedsrichterIn.

**Materialliste:** Seil (20m) oder ein markierter Bereich

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.131

**Aktionstitel:** „Nasobeme schubsen“**Ausrüstung/Aufwand****Zeit:** 5-10min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+++	+	+++	+	+	++	+	+++

**Kurzbeschreibung:** Zunächst wird mit einem Seil ein Kreis ausgelegt. Dieser Kreis symbolisiert die Insel der Nasobeme. Die SpielerInnen stehen innerhalb dieses Kreises und nehmen die typische Nasobeme-Haltung ein: sie beugen sich nach vorne, halten sich mit den Händen an den Beinen und schauen durch die eigenen Beine. Nasobeme gehen rückwärts (also mit dem Po voraus) und versuchen sich gegenseitig mit dem Hintern aus dem Kreis zu schubsen. Wer die Grenzlinie überschreitet, scheidet aus. So richtig wohl fühlen sich Nasobeme allerdings erst, wenn sie dabei auch ihre einzigartigen Grunzlaute von sich geben!

**Materialliste:** Seil (20m) oder ein markierter Bereich

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.130

Aktionstitel:

„Haie!!!!!!“

Ausrüstung/Aufwand



Zeit: 5-10min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme/Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+++	+	+++	+	++	+++	+	+++

**Kurzbeschreibung:**

Ein zum Kreis gelegtes Seil markiert die Grenze der Insel. Die Gruppe teilt sich: Eine Hälfte, die Inselbewohnerinnen stellen sich auf die Insel, ins Innere des Kreises, die andere Hälfte als "Haie im Wasser" drum herum. Beide Gruppen versuchen nun sich gegenseitig auf die eigene Seite zu ziehen. Das Spiel ist zu Ende, sobald eine Gruppe die Spielerinnen der anderen vollständig auf die eigene Seite gebracht hat oder die Spielleitung das Spiel abbricht.

Aus Sicherheitsgründen sollten Ringe, Uhren und Brillen abgenommen werden. Das Zerren an Haaren und Kleidungsstücken muss ausgeschlossen werden.

**Materialliste:**

Seil (20m) oder ein markierter Bereich

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.131

Aktionstitel:

„Namensalphabet“

Ausrüstung/Aufwand



Zeit: 5-10min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme/Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
-	++	++	-	+++	-	+	+++

**Kurzbeschreibung:**

Alle Spielerinnen stellen sich in einen Kreis und nennen nacheinander ihren Namen. Die eigentliche Herausforderung ist, dass sich die Gruppe anschließend in alphabetischer Reihenfolge ordnen soll ohne dabei zu sprechen und zwar so, dass die Person, deren Namen im Alphabet zuerst kommt, an der Spitze steht und sich alle weiteren dahinter einordnen. Wenn die Gruppe glaubt fertig zu sein, werden alle Namen nacheinander ausgesprochen, um zu kontrollieren, ob die Aufgabe erfolgreich gelöst wurde.

**Materialliste:**

-

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.136



Alle, die ...



Aktionstitel: „Wer hat schon mal ...?“

Ausrüstung/Aufwand



Zeit: 10-15min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
-	+++	+++	++	+++	+	+	++

**Kurzbeschreibung:** Die Gruppe setzt sich in einen Kreis. Eine Freiwillige geht in die Mitte und stellt eine Frage, die sie selber mit "Ja" beantworten könnte, z. B.: "Hast du jemals einen Verweis erhalten?" Alle, die diese Frage mit "Ja" beantworten können, müssen ihren Platz verlassen und einen neuen suchen. Dabei kann die Person in der Mitte versuchen einen freien Platz zu ergattern. Es bleibt wieder jemand in der Mitte übrig, um eine neue Frage zu stellen. Sollte niemand auf die Frage mit Ja antworten können, so muss eine neue Frage gestellt werden. Das Spiel lebt von der Fantasie der Fragestellenden: Je einfallsreicher und interessanter die Fragen, desto spannender das Spiel. Es sollte so lange gespielt werden, bis alle einmal in der Mitte waren oder die Spielenergie nachlässt.

**Materialliste:** -

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.140



Aktionstitel: „Bumpti bumpti, bump, bump“

Ausrüstung/Aufwand



Zeit: 5-10min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+	+++	+++	+	+++	+	+	+++

**Kurzbeschreibung:** Alle stellen sich im Kreis auf. Ein Freiwilliger (oder die Spielleitung) stellt sich in die Mitte, zeigt auf jemandem im Kreis und ruft ganz schnell (aber deutlich) "rechts-bumpti bumpti, bump bump" oder "links bumpti bumpti, bump bump". Wenn es die betreffende Person nicht schafft, den Namen des jeweiligen Nachbarn zu nennen, bevor der Spieler in der Mitte seinen Satz vollenden konnte, werden Plätze getauscht und nun muss sie selbst in die Mitte.

**Materialliste:** -

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.141

**Sammlung für Aktionen zum Thema  
„Vertrauen“**



Aktionstitel:

# „Wie viele Hände?“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 10-15min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
++	+++	+++	+++	+	+++	+++	+++

**Kurzbeschreibung:**



Ein Spieler stellt sich in die Mitte und schließt die Augen. Die anderen Mitspieler können nun eine oder beide Hände von sich irgendwo auf den Körper des "Blinden" legen. Dieser hat dann die Aufgabe, die Hände, die ihn berühren, blind zu erspüren und zusammenzuzählen. Dann wird nachgezählt, und ein anderer Spieler kann sich im Spüren erproben.

**Materialliste:**

1 Augenbinde

Gilsdorf/Kistner(2010): Kooperative Abenteuerspiele 1. S.64

Aktionstitel:

# „Der Seiltanz“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 15-20min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
++	++	+++	+	+	++	+	+++

**Kurzbeschreibung:**



Die Teilnehmer stehen sich in zwei Reihen gegenüber, Gesichter einander zugewandt. Ein Seiltänzer balanciert nun auf einem imaginären Drahtseil zwischen den beiden Reihen hindurch. Dabei kann er in jedem Moment "stürzen", d. h. sich in jeder beliebigen Richtung - zur Seite oder auch schräg nach hinten oder vorne - fallen lassen. Die Gruppenmitglieder müssen daher ständig in Auffangstellung sein: Hände vor der Brust, Handflächen nach vorne, Knie leicht angewinkelt und federnd, Beine in stabiler Position, um einen Sturz auffangen zu können. Jeden "Sturz" des Seiltänzers fangen sie sanft auf, bringen ihn in die aufrechte Position zurück und begeben sich sogleich wieder in Auffangstellung. Je nach Laune des Seiltänzers kann es sehr viele oder auch nur wenige Stürze geben, bis er das andere Ende der Gasse und somit wieder sicheren Boden erreicht hat. Die Situation gewinnt für den Seiltänzer viel an Realität und Dramatik, wenn er die Augen schließt.

**Materialliste:**

-

Gilsdorf/Kistner(2010): Kooperative Abenteuerspiele 1. S.71



Aktionstitel: „Vertrauenslauf“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 40-60min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppen- dynamik	Vertrauen	Interaktion/ Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
++	+++	+++	+++	++	+++	+++	+++

**Kurzbeschreibung:**

Ein Spieler, der sein Vertrauen in sich selbst und in die Gruppe testen will, übernimmt als erster die Rolle des Läufers. Er begibt sich an ein Ende des Spielfeldes. Von dort soll er mit verbundenen Augen zum anderen Spielfeldende laufen. Die Schnelligkeit bestimmt er selbst, Ziel ist ein hohes Tempo. Die Gruppe hat die Aufgabe, ihn irgendwo auf dem Weg sanft, aber auf einen Schlag zu stoppen. Dem Lauf geht auf jeden Fall eine eingehende Planungsphase voran, in der verschiedene Möglichkeiten zum Stoppen des Läufers erprobt werden können. Ziel ist eine Strategie, in die alle Gruppenmitglieder ausreichendes Vertrauen haben. Einige Fänger sollten auf jeden Fall an den seitlichen Spielfeldbegrenzungen darauf achten, dass dem Läufer, falls er die Orientierung verliert, dort nichts passiert. Läufer und Gruppe arbeiten bei diesem Spiel nicht gegeneinander, sondern miteinander. Diese Wiese darf keine größeren Unebenheiten aufweisen, da sonst eine ernsthafte Verletzungsgefahr gegeben ist. Ein Pfiff der Leitung ist das Zeichen, dass der Läufer seinen Lauf unmittelbar abzubrechen hat.

**Materialliste:**

1 Augenbinde

Gilsdorf/Kistner(2010): Kooperative Abenteuerspiele 1. S.78

Aktionstitel: „Umsteigebahnhof“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 10-15min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppen- dynamik	Vertrauen	Interaktion/ Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
++	++	++	++	+++	+	-	+++



Die Gruppe versammelt sich im Kreis. Auf ein Startzeichen hin sollen alle Spielerinnen gleichzeitig versuchen, mit geschlossenen Augen die ihnen jeweils gegenüberliegende Seite des Kreises zu erreichen. Ebenfalls gleichzeitig sollen die Augen erst dann wieder geöffnet werden, wenn die Gruppe sich sicher ist, dass alle wieder eine Position im Kreis erreicht haben. Nach einer kurzen Zwischenauswertung kann dann die Gelegenheit zu weiteren Versuchen gegeben werden, wobei die Herausforderung jetzt darin besteht, unter Beibehaltung der Sicherheit eine kürzere Zeit für die Überquerung anzustreben.

**Materialliste:**

Augenbinden, evtl. Gegenstände zum Markieren von Plätzen

Gilsdorf/Kistner (2006): Kooperative Abenteuerspiele 2. S.79

Aktionstitel: „Die Welle“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 20-30min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppen- dynamik	Vertrauen	Interaktion/ Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+++	+++	+++	+++	++	+++	+++	+++

**Kurzbeschreibung:** Um das Szenario für diese Übung herzustellen, werden die TN gebeten, eine Gasse zu bilden, bei der eine Hälfte der Gruppe der anderen Hälfte im Abstand einer Armlänge gegenübersteht. Uhren und Ringe müssen abgelegt werden, dann wird die Gasse durch Ausstrecken der Arme geschlossen. Der Reihe nach dürfen nun alle, die möchten, einmal durch diese Gasse laufen. Dazu begeben sie sich an einen Punkt in ca. 10 m Abstand und in Fluchtrichtung der Gasse. Vor dem Loslaufen muss ein klares Ritual durchgeführt werden, bei dem die Gruppe zunächst ihre Bereitschaft signalisiert und die Läuferin dann den Start ihres Laufes laut ankündigt. Erreicht die Läuferin dann die Gasse, reißen die Mitspielerinnen *nacheinander* ihre Arme kurzfristig in die Höhe und geben somit die Passage frei. Unmittelbar danach senken sie ihre Arme wieder, so dass eine Art Wellenbewegung entsteht. Die Läuferin kann ihre Geschwindigkeit selbst bestimmen. Möglich ist also alles vom Gehen bis zum Sprint. Aus Sicherheitsgründen muss jedoch eine Erhöhung des Tempos während des Laufes ausgeschlossen werden. Es sollte ganz klargemacht werden, dass alle sich im Zweifelsfall in Richtung Sicherheit entscheiden. Daher ist es bei dieser Übung sinnvoll, einen zweiten Versuch zuzulassen, bei dem das Risiko dann etwas gesteigert werden kann. Bei größeren Gruppen ist vor allem darauf zu achten, dass auch die sich weiter hinten in der Gasse befindenden Spielerinnen voll auf die Ankunft der Läuferin konzentriert sind.

**Materialliste:** 1 Augenbinde

Gilsdorf/Kistner (2006): Kooperative Abenteuerspiele 2. S.85

Aktionstitel: „Reise über Köpfe“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 10-20min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppen- dynamik	Vertrauen	Interaktion/ Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+++	++	+++	++	+++	++	+	+++

**Kurzbeschreibung:** Alle Teilnehmer stellen sich in einer engen Doppelreihe mit dem Gesicht nach vorne auf. Die vorderste Person lehnt sich zurück, wird emporgehoben und wird über den Köpfen der Teilnehmer nach hinten durchgereicht. Ist auch als Variante im Liegen durchführbar.

**Materialliste:** -

Reiners (1995): Praktische Erlebnispädagogik. S.84



Aktionstitel:

# „Menschliche Kamera“

Ausrüstung/Aufwand



Zeit: 10-20min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/ Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
-	+	+	++	+++	+++	+	+++

**Kurzbeschreibung:**

Jeweils zwei Spielerinnen finden sich zusammen. Beide einigen sich darauf, wer zuerst die Augen schließt oder vorzieht sich die Augen verbinden zu lassen. Die blinde Person ist die menschliche Kamera" und wird von Partnerin 2, dem Fotograf, geführt. Wenn der Fotograf seine Kamera ausgerichtet (den Kopf sanft in Position gebracht hat), kann er den Auslöser drücken (leicht am Ohrläppchen ziehen). Partnerin 1 darf erst dann die Augen öffnen und den Film „belichten“.

**Materialliste:**

ca. 15 Augenbinden

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.143



Aktionstitel: „Jurtenzirkel“

Ausrüstung/Aufwand



Zeit: 5-10min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/ Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+++	++	+++	+++	+++	+++	++	+++

**Kurzbeschreibung:**

Die Teilnehmer stellen sich im Kreis auf und fassen sich an den Händen. Die Füße werden parallel nebeneinander gestellt und der Körper aufrecht und gerade gehalten. Reihum wird abwechselnd "eins" und "zwei" abgezählt. Auf ein Kommando der Spielleitung lehnen sich alle Einsen langsam nach vorne und gleichzeitig alle Zweier langsam nach hinten, ohne dabei die Hände loszulassen: Es ist wichtig, Körperspannung zu behalten und nicht in den Knien einzuknicken. Die Füße bleiben an Ort und Stelle stehen. Ziel ist es, sich gegenseitig im Gleichgewicht zu halten und die Kette nicht zu unterbrechen.

**Materialliste:**

-

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.144



**Sammlung für Aktionen zu den Themen  
„Kommunikation“ und „Kooperation“**





**Aktionstitel:** „Das Ritual des Schamanen“ **Ausrüstung/Aufwand**  
Zeit: 10-20min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+	++	+++	+	+++	++	+	+++

**Kurzbeschreibung:**

Die Spieler verwandeln sich bei diesem Spiel in Indianer, die an einem rituellen Wettkampf, der von einem Schamanen (Spielleiter) geleitet wird, teilnehmen. Es werden zwei gleich große Gruppen von Indianern gebildet, die sich in zwei Reihen gegenüber sitzen. An einem Ende der bei den Reihen liegt, in Griffweite der beiden letzten Indianer und genau in der Mitte, ein kleiner Kultgegenstand (Ball). Am anderen Ende sitzt der Schamane. Innerhalb der beiden Gruppen wird der Fluss der magischen Energie vorbereitet, indem sich alle Spieler an den Händen fassen. Dann schließen alle die Augen, bis auf die beiden Indianer, die am nächsten zum Schamanen sitzen. Dieser gibt daraufhin das Zeichen, das den rituellen Kampf, der zur Ergreifung des Kultgegenstandes führen soll, eröffnet. Hierzu wirft er eine Münze. Kopf ist das Zeichen dafür, dass der Kultgegenstand ergriffen werden soll. Die sehenden Indianer leiten das Zeichen per Handdruck (es darf nicht gesprochen werden) weiter, und es wandert jetzt im Eiltempo zu den beiden letzten Spielern. Derjenige, der den Ball zuerst ergriff, erreicht für seine Gruppe einen Punkt. Zahl ist jedoch das Zeichen dafür, dass nichts geschehen soll - wird dennoch versehentlich ein Energiefluss ausgelöst und der Ball in der Folge ergriffen, so erhält die gegnerische Gruppe einen Punkt. Sieger des Rituals ist die Gruppe, die eine am Anfang vereinbarte Anzahl von Punkten zuerst erreicht.



**Materialliste:** 1 Tennisball oder ähnliches

Gilsdorf/Kistner(2010): Kooperative Abenteuerspiele 1. S.62



**Aktionstitel:** „7 Menschen mit 4 Füßen“ **Ausrüstung/Aufwand**  
Zeit: 20-30min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+++	++	+++	++	+++	++	+	+++

**Kurzbeschreibung:**

Das Problem für eine siebenköpfige Gruppe besteht darin, über eine Strecke von ca. zehn Metern zu kommen und dabei zum gleichen Zeitpunkt als Gruppe den Boden mit maximal vier Körperteilen zu berühren. Zusätzlich sind folgende Spielregeln zu beachten: Alle sieben Personen müssen an der Startlinie beginnen und bis zur Ziellinie gelangen. Es dürfen keine weiteren Hilfsmittel als die Körper der Spieler benutzt werden. Alle sieben Spieler müssen während der Fortbewegung in körperlichem Kontakt zueinander stehen. Die Gesamtgruppe wird in entsprechende Kleingruppen aufgeteilt.



**Materialliste:** -

Gilsdorf/Kistner(2010): Kooperative Abenteuerspiele 1. S.87



**Aktionstitel:** „Polarexpedition“

**Ausrüstung/Aufwand**

**Zeit:** 20-40min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
++	++	+++	-	+++	+++	-	+++

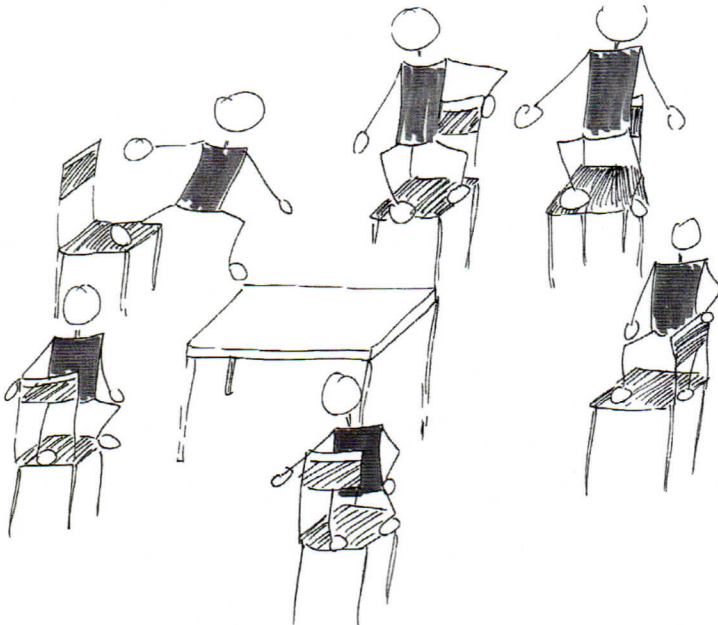
**Kurzbeschreibung:**

In der Mitte der Spielfläche befindet sich ein rettendes Floß, um das mehrere kleine Eisberge treiben. Auf jedem dieser Eisberge befindet sich ein Mitglied einer gescheiterten Polarexpedition. Um dem drohenden Ertrinken im kalten Wasser zu entgehen, wollen sich die Expeditionsteilnehmer alle das Floß retten. Die Eisberge sind so weit voneinander entfernt, dass der Eisberg, der dem Floß am nächsten ist, sich immer noch vier Meter davon entfernt befindet. Bei der Anordnung der übrigen Eisberge werden drei davon so postiert, dass sie maximal einen Meter voneinander entfernt sind. Der Abstand der restlichen Eisberge beträgt immer zwei bis drei Meter voneinander. Aufgabe der Gruppe ist es nun, dass sich alle Expeditionsteilnehmer auf dem Rettungsfloß versammeln, ohne dabei ins Wasser zu fallen und ohne jemand auf einem Eisberg zurückzulassen. Da die Eisberge sehr klein sind, kann man sie auch bewegen, wenn sich niemand mehr auf ihnen befindet. Die Eisberge werden durch Stühle, das Floß durch einen oder zwei Tische dargestellt.

**Materialliste:**

Klassenraum

Gilsdorf/Kistner(2010): Kooperative Abenteuerspiele 1. S.103





Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/ Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+	+++	+++	+++	+++	++	++	+++

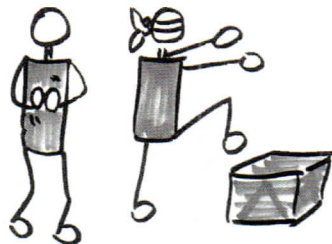
**Kurzbeschreibung:**

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 meiden außerdem jeden körperlichen Kontakt zu Menschen außerhalb ihres Stammes. Dennoch sind sie bereit, die Gruppe durch ihr Gebiet zu dem geheimnisvollen Ziel zu führen. Einziger Bedingung: Keiner der Fremden darf den Weg dorthin sehen. Nachdem die einleitende Geschichte erzählt worden ist, müssen sich – je nach Gruppengröße – zwei bis fünf Führer finden. Die Gruppe der Reisenden berät, wie sie sich wohl am besten verhält, sobald sie in Obhut der Führer ist. Derweil schreitet der Spielleiter mit den Führern 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 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 Berührung 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 ihr eigenes System finden lassen. Sobald die eigentliche Führung beginnt, muss noch einmal darauf hingewiesen werden, dass keinerlei sprachliche Verständigung zwischen den beiden Gruppen möglich ist.

**Materialliste:**

Augenbinden

Gilsdorf/Kistner(2010): Kooperative Abenteuerspiele 1. S.120





Aktionstitel:

# „Tal des Schweigens“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 45-60min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
-	+++	++	-	++	++	-	+++

### Kurzbeschreibung:



Im Laufe einer Wanderung erhält die Gruppe die Aufgabe, eine bestimmte Wegstrecke schweigend gemeinsam zurückzulegen. Zu Beginn wird eine kurze Planungszeit gegeben, in der Möglichkeiten der nonverbalen Verständigung und Entscheidungsfindung besprochen werden können. Nach dem Start ist dann kein einziges Wort mehr erlaubt

Materialliste:

-

Gilsdorf/Kistner(2010): Kooperative Abenteuerspiele 1. S.138

Aktionstitel:

# „Count-down“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 5-15min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
-	+	++	-	+++	++	-	++

### Kurzbeschreibung:



Die Aufgabe bei diesem Spiel erscheint denkbar einfach: Beginnend mit der Zahl, die der Gruppengröße entspricht, soll schrittweise bis auf Null herunter gezählt werden. Bedingungen sind lediglich:

- Alle Mitspielerinnen müssen mit einer Zahl an diesem Count-down beteiligt sein.
- Es darf keinerlei verbale oder nonverbale Verständigung über die Reihenfolge stattfinden.
- Sobald zwei Spielerinnen gleichzeitig mit einer Zahl ansetzen, muss wieder von vorn begonnen werden.

Insbesondere wenn die Spielerinnen im Kreis stehen - was bei diesem Spiel einmal nicht erforderlich ist -, muss zusätzlich ausgeschlossen werden, dass die Zahlen in einer bestimmten oder räumlichen Anordnung entsprechenden Sequenz ausgerufen werden. Bei dem Spiel entsteht eine konzentrierte Atmosphäre und die Aufgabe stellt sich meist um einiges schwieriger heraus, als zunächst angenommen.

Materialliste:

-

Gilsdorf/Kistner (2006): Kooperative Abenteuerspiele 2. S.69

Aktionstitel:

## „Flaschentransport“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 15-20min



Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+	++	+++	+	+++	++	+	++

### Kurzbeschreibung:

Das Problem für die Gruppe besteht darin, eine Flasche mithilfe eines Strohhalmes von Tisch zu Tisch über eine Distanz von ca. 5 m Entfernung zu transportieren, ohne dabei die Flasche zu berühren. Diese darf lediglich durch den Strohhalm berührt werden. Des Weiteren sind folgende Regeln zu beachten:



- Die Mindestentfernung der Mitspieler von der Flasche beträgt 1cm.
- Der Strohhalm darf sich selbst nicht berühren (Kein Kreuzen oder Knoten).
- Die Flasche darf den Boden nicht berühren.
- Während des Transports dürfen sich alle Spieler, die den Strohhalm berühren, nicht von der Stelle bewegen.

Vor dem Transport erhält die Gruppe eine Beratungszeit von 10 Minuten. Erst danach kann der erste Versuch gestartet werden.

### Materialliste:

Flasche, langer Strohhalm, 2 Tische

Gilsdorf/Kistner (2006): Kooperative Abenteuerspiele 2. S.98



Aktionstitel:

## „Gruppentelepathie“

Ausrüstung/Aufwand

Zeit: 10-15min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+	++	++	-	+++	+++	++	+++

### Kurzbeschreibung:

Zunächst wird die Gruppe in drei oder vier Teams aufgeteilt. Jedes Team denkt sich eine repräsentative Geste mit einem einprägsamen Geräusch aus. Alle Spielerinnen sollen ihre Geste klar und deutlich vorführen können. Diese Gesten werden nun den anderen Teams vorgeführt und geprobt, bis alle die verschiedenen Gesten nachahmen können. Spannend wird es, wenn sich die ganze Gruppe nun „telepathisch“, d. h. ohne miteinander zu sprechen oder sonst wie zu kommunizieren, auf eines dieser Zeichen einigen soll. Dies geschieht folgendermaßen: Alle Teams stellen sich etwas auseinander und einigen sich auf eine der Gesten, die sie in der nächsten Runde darstellen wollen. Die anderen dürfen davon aber nichts mitbekommen. Ziel ist es, dass alle Teams auf Kommando gleichzeitig die gleiche Geste zeigen. Wenn jede Mannschaft ihre Strategie besprochen hat, kommen wieder alle zusammen und müssen auf "Drei" die Geste zeigen, auf die sie sich geeinigt haben. Dies wird so oft wiederholt, bis alle Teams das gleiche Zeichen darstellen.

### Materialliste:

-

**Aktionstitel:**

„Ballon hochhalten“

**Ausrüstung/Aufwand**



**Zeit:** 10-20min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
++	+	+++	-	++	+	-	+++

**Kurzbeschreibung:**

Die Gruppe steht im Kreis. Die Leitung gibt zunächst einen Luftballon in die Mitte und alle müssen versuchen, diesen Luftballon in der Luft zu halten. Je nach Bedarf dürfen die Spielerinnen auch ihren Platz verlassen, um den Luftballon vor einem Bodenkontakt zu bewahren. Nach einer kurzen Übungsphase darf der Luftballon nur noch mit dem Ellbogen (Nasenspitze, Knie, Hüfte, Schulter, etc.) berührt werden. Wenn die Gruppe diesen einen Luftballon ohne Probleme jonglieren kann, wird ein weiterer in die Gruppe gegeben. Ziel ist es, ein vorher vereinbartes Maß an Luftballons sicher zu beherrschen.

**Materialliste:**

Tüte Luftballons

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.168

**Aktionstitel:**

„Sternentor“

**Ausrüstung/Aufwand**



**Zeit:** 10-20min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
++	+	++	+	+++	++	-	++

**Kurzbeschreibung:**

Alle stehen im Kreis und halten sich an den Händen. An einer Stelle wird der Kreis unterbrochen: Die erste und die letzte Person der Kette halten gemeinsam einen Hula-Hoop-Reifen. Die ganze Gruppe erhält den Auftrag, durch diesen Reifen („Sternentor“) zu klettern ohne den Reifen zu berühren und ohne die Hände zu lösen. Alle müssen dabei also stets in Kontakt miteinander bleiben. Wird der Reifen berührt oder reißt die Kette, so muss die Gruppe von Neuem beginnen. Am Ende muss sie wieder in einem Kreis stehen.

**Materialliste:**

1 Hula-Hoop-Reifen

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.169



**Aktionstitel:** „Verfolger und Verfolgte“**Ausrüstung/Aufwand****Zeit:** 5-10min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
+	+	++	-	++	++	-	+++

**Kurzbeschreibung:** Alle stehen zunächst im Kreis. Jeder sucht sich dann in Gedanken zwei Personen aus: einen "Verfolger" und einen "Beschützer". Der "Verfolger" wird im folgenden Spiel die Person sein, vor der man ausweicht. Auf ein Startsignal hin müssen alle gleichzeitig versuchen ihre Position im Raum so zu verändern, dass jeweils der eigene Beschützer zwischen ihnen und ihrem Verfolger steht. Bei dieser Übung sollte nicht gesprochen werden.

**Materialliste:** -

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.173

**Aktionstitel:** „Aufstehen lernen“**Ausrüstung/Aufwand****Zeit:** 5-10min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
++	++	-	++	+++	++	+++	+++

**Kurzbeschreibung:** Es bilden sich Paare. Eine Person legt sich hin und versucht ihren Kopf ganz zu "leeren". Die zweite Person ist die "Lehrkraft" und hat die Aufgabe, ihrem "Schüler" das Aufstehen beizubringen. Wichtig ist, dass die Schülerinnen nur den Anweisungen folgen, die sie "verstanden" haben und umsetzen können. Wenn sie zu viele oder pauschale Anweisungen erhalten, sollten sie nachfragen. Nach zehn Minuten wird gewechselt.

**Materialliste:** -

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.177

**Aktionstitel:** „Warp Speed“**Ausrüstung/Aufwand****Zeit:** 10-15min

Körperdynamik	Psychodynamik	Gruppendynamik	Vertrauen	Interaktion/Kommunikation/	Rücksichtnahme /Konfliktpotential	Empathie	Partizipation
-	++	+++	-	+++	+	-	++

**Kurzbeschreibung:** zunächst ein Ball im Kreis hin und her gespielt und eine Reihenfolge festgelegt. Die Problemstellung ist dieses Mal jedoch eine andere und setzt ein Denken jenseits gewohnter Lösungsmuster voraus. Es soll nämlich möglichst wenig Zeit vergehen, bis alle Gruppenmitglieder in der vereinbarten Reihenfolge den Ball berührt haben. Indem die Spielleitung mit einer Stoppuhr misst, können verschiedene Varianten der Gruppe verglichen werden.

**Materialliste:** -

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.178

**Sammlung für Aktionen zum Thema  
„Reflexion“**



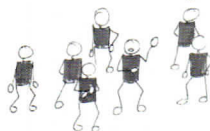
**Aktionstitel:** „Standogramm“

**Ausrüstung/Aufwand**

**Zeit:** 10-20min



**Kurzbeschreibung:**



Die Gruppe bildet einen Kreis, und einer nach dem anderen geht in die Mitte und äußert eine Einschätzung zur letzten Aktivität. Die anderen Teilnehmer reagieren auf diese Aussage, indem sie entweder auf die Person zu (Positiv) oder von ihr weggehen (Negativ). Die Entfernung drückt das Ausmaß der Zustimmung bzw. Ablehnung zur jeweiligen Aussage an. Wer mit einer Aussage gar nichts anfangen kann, bleibt einfach stehen und zeigt dem Spieler in der Mitte die Schulter. Dieser schaut sich nun das entstandene Muster an. Danach gehen alle in die ursprüngliche Kreisform zurück, und der nächste Spieler kann nun in der Mitte seine Meinung kundtun.

**Materialliste:**

-

Gilsdorf/Kistner(2010): Kooperative Abenteuerspiele 1. S.163



**Aktionstitel:** „Momentaufnahme“

**Ausrüstung/Aufwand**

**Zeit:** 10-15min



**Kurzbeschreibung:**

Unmittelbar im Anschluss an ein Spiel oder eine Aktion bzw. im Rahmen einer Unterbrechung, werden alle Mitspielerinnen gebeten, ihr augenblickliches Erleben körperlich darzustellen. Einfließen in dieses Standbild sollen sowohl persönliche Gefühle (z. B. begeistert, gespannt, enttäuscht, gelangweilt usw.), als auch das eigene Erleben in Bezug auf die Gruppe (z. B. geschätzt, integriert, unbeachtet, konfrontiert usw.). Ausgedrückt werden sollen diese Empfindungen durch Mimik, Gestik und Positionierung (z. B. aufrecht, am Boden, in Kontakt, weit entfernt usw.). Alle Mitspielerinnen stellen sich gleichzeitig und möglichst spontan auf. Es geht dabei zunächst nur um das *eigene Erleben*. Aus diesem Standbild heraus haben dann alle die Möglichkeit nacheinander kurz etwas zu ihrer Position und dem dahinter stehenden Empfinden zu erläutern. Daran anschließen kann sich ein kurzes Gespräch über ein oder zwei wichtige Veränderungen, die unmittelbar vorgenommen werden sollten, um zu einer für alle Beteiligten erfreulicheren Situation zu gelangen. Auch dieser Austausch sollte möglichst noch aus der Momentaufnahme heraus erfolgen, wobei die Positionen zwecks Bequemlichkeit und leichterer Kommunikation etwas aufgelockert werden können.

**Materialliste:**

-

Gilsdorf/Kistner (2006): Kooperative Abenteuerspiele 2. S.167

**Aktionstitel:** „Stimmenfang“

**Ausrüstung/Aufwand**

**Zeit:** 15-20min



**Kurzbeschreibung:**



Die Teilnehmerinnen formulieren jeweils eine kurze Aussage zum vorangegangenen Thema. Dies kann irgendein erinnertes Satz sein, eine Erkenntnis oder ein beeindruckendes Ereignis. Diese Aussagen notieren sie auf die obere Hälfte ihres Din-A4-Blattes. Danach haben sie zwei Minuten Zeit durch den Raum zu gehen und Unterschriften zu ihrer Aussage zu sammeln. Es geht darum möglichst viel Zustimmung zur eigenen Aussage zu finden. Da alle gleichzeitig durch den Raum gehen, ist diese Übung recht turbulent und auflockernd. Gleichzeitig werden wertvolle Statements zum Seminarverlauf gesammelt. Nach zwei Minuten wird gestoppt, alle kehren auf ihre Plätze zurück. Die Statements werden nacheinander vorgelesen und die Anzahl der gesammelten Unterschriften verglichen.

**Materialliste:** für jeden ein Blatt und einen Stift

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.202

**Aktionstitel:** „Tagesjournal“

**Ausrüstung/Aufwand**

**Zeit:** ca.30min



**Kurzbeschreibung:**



Diese Aufgabe dient der Nachhaltigkeit. Dazu wird die Gruppe in die Anzahl der Veranstaltungstage in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe dokumentiert dann am Ende des Tages mit eigenen Texten oder Bildern die verschiedenen Erlebnisse. Diese können dann am Ende der Fahrt oder auch noch später wieder vorgestellt und besprochen werden.

**Materialliste:** DIN A 3-Blätter, Stifte, Bastelmaterial

Senninger (2000): Abenteuer leiten. S.207

**Aktionstitel:** „Einflussreihe“

**Ausrüstung/Aufwand**

**Zeit:**



**Kurzbeschreibung:**



Alle Teilnehmerinnen stellen sich in einer Reihe auf. Die Reihenfolge sollte widerspiegeln, wie viel jede Person bei der vorangegangenen Übung zum Lösungsprozess beigetragen hat. Am einen Ende steht also die Person, die den größten Einfluss auf die Gruppe ausgeübt hat - am anderen Ende diejenige mit dem geringsten Einfluss. Dabei sollen alle solange ihre Positionen verhandeln, bis sie mit der Platzierung einverstanden sind. Diese Aufgabe löst einen intensiven gruppendynamischen Prozess aus. Die Spielleitung sollte beurteilen können, mit welcher Wertschätzung die Gruppenmitglieder untereinander umgehen. Auch sollte sich diese Aufgabe ausschließlich auf eine konkrete, unmittelbar vorangegangene Situation beziehen, damit sich die Teilnehmerinnen nicht in ihren Rollen stigmatisiert fühlen.

**Materialliste:** -

Senninger (2000): Abenteuer leiten.S.210

Notizen



