

## Wendepunkte (zum Verständnis der „Verändernden Kraft“)

### Ziel:

Jeder hat die verändernde Kraft schon gespürt. Es gab Konflikte, die friedlich ausgegangen sind. Dort hat es besondere „Wendepunkte“ gegeben, etwas ist geschehen, es wurde nachgedacht ... und es ist nicht zur Eskalation des Konflikts gekommen. Diese Wendepunkte sind Ausdruck für die Verändernde Kraft. In dieser Übung gilt es, diese Wendepunkte zu entdecken

### Zeit:

Ca. 30 Minuten

### Material:

Das Mandala der Verändernden Kraft. Kleine Kärtchen und Stift für alle Teilnehmenden. Bildersammlung.

### Ablauf:

1. Bildersammlung wird im Raum verteilt.
2. Die TN sitzen im Kreis um die Bilder (mit Platz zum drum herumgehen).
3. Trainer: *Hier geht es um folgendes: **Erinnert euch an eine Geschichte, in der ihr einen Konflikt erlebt habt, der friedlich ausgegangen ist. Überlegt eine Minute...***
4. Trainer: *Nun geht im Kreis um die Bilder herum. **Welches Bild verbindet ihr mit dieser Situation. Nehmt dieses Bild und setzt euch wieder hin.***
5. Trainer suchen sich auch ein Bild aus...
6. Wenn alle wieder sitzen, verteilt Kärtchen und Stifte an die Teilnehmer.
7. Trainer: *Erinnert euch an die Konfliktsituation: **Was war der Wendepunkt, was habt ihr getan, oder gesagt, oder gedacht, das zu dem friedlichen Ausgang geführt hat?***
8. Trainer: *Sucht einen Begriff oder eine Umschreibung für diesen Wendepunkt und notiert ihn auf dem Kärtchen.*
9. Trainer sammeln inzwischen die Bilder auf (TN können ihr Bild zunächst noch behalten) und legen das Mandala (die Zwiebel) der Verändernden Kraft auf dem Boden aus. Lasst etwas Platz zwischen den einzelnen Teilen des Mandalas.
10. Trainer: *Nun werden wir nacheinander die Bilder hochhalten, die wir uns ausgesucht haben. **Vielleicht mögt ihr kurz die Geschichte dazu erzählen, die ihr damit verbindet. Vielleicht mögt ihr auch nur den Wendepunkt nennen, den ihr für diese Geschichte gefunden habt.***
11. Trainer hält sein eigenes Bild hoch, erzählt die Geschichte und nennt den Wendepunkt. Dann legt er sein Kärtchen auf den Teil des Mandalas, zu dem es am besten passt.
12. Trainer: *Bitte zeigt euer Bild und erzählt eure Geschichte (oder nennt nur den Wendepunkt) und legt eurer Kärtchen auf das Mandala, dort wo es am besten hinpasst. **Wenn der erste fertig ist, kann der weitermachen, der möchte.***
13. Wenn alle ihre Kärtchen hingelegt haben, haltet einen Moment der Stille: bedankt euch für diesen Austausch von Erfahrungen. Wir alle haben die verändernde Kraft schon in uns gespürt. Wenn wir sie besser verstehen, können wir sie bewusster anwenden.

## **Ankommensübungen:**

### **Schatzsuche und BINGO**

*Diese Übungen eignen sich natürlich auch sehr gut für Grundkurse.*

*Bei häufiger Verwendung, die Sätze mal ändern. Falls jemand die nachfolgenden beiden Blätter gerne als Word-Datei hätte, um einige Sätze zu ändern, kann diese angefordert werden bei Elisabeth Koch: [b-e.koch@online.de](mailto:b-e.koch@online.de)*

#### *Ziel:*

Erleichterung des Ankommens in der Gruppe. Durch „small talk“ hören wir von anderen Unerwartetes.

#### *Zeit:*

Ca. 15 Minuten

#### *Material:*

Für alle Teilnehmenden eine Kopie und ein Stift

#### *Ablauf für beide Übungen:*

Lest die Sätze auf dem Blatt und geht im Raum umher, um Personen zu finden, auf die die Aussage zutreffen könnte (siehe Anmerkungen auf dem Blatt). Wenn jemand die Aussage bestätigt, könnt ihr auch etwas mehr dazu fragen, das euch interessiert.

Es kann eine Zeit vorgegeben werden, egal, wie viel zuletzt ausgefüllt ist.

#### *Auswertung:*

Gab es Überraschendes?

Gab es Aussagen, die niemand für sich bestätigt hat?

Gab es evtl auch etwas, das auf (fast) alle zutrifft?



## Schatzsuche

### Finde jeweils mindestens 1 Person, die...

(schreibe den Namen dahinter)

... mit Geschwistern aufgewachsen ist \_\_\_\_\_

... mind. 3x wöchentlich Sport ausübt (welchen?) \_\_\_\_\_

... gern mal mit einem Hausboot verreisen würde \_\_\_\_\_

... mindestens 6 Monate in einem anderen Land gelebt hat \_\_\_\_\_

... mit einem Campingauto länger als 3 Wochen unterwegs war \_\_\_\_\_

... im Erwachsenenalter etwas neu erlernte (z.B. eine fremde Sprache, ein Musikinstrument, eine handwerkliche Ausbildung): \_\_\_\_\_

... sich für Kunst begeistern kann (z. B. Malerei) \_\_\_\_\_

... gerne kocht oder backt \_\_\_\_\_

... religiös aufgewachsen ist \_\_\_\_\_

... mindestens zwei Musikinstrumente spielt \_\_\_\_\_

... gerne sehr früh aufsteht \_\_\_\_\_

... gerne Haustiere hätte (bei entsprechenden Wohnverhältnissen) \_\_\_\_\_

... Fernsehen sehr entspannend findet \_\_\_\_\_

... gerne und häufig liest \_\_\_\_\_

... schon mal einen Berg von mind. 2.000 m Höhe bestiegen hat \_\_\_\_\_

... am liebsten auf dem Land leben würde \_\_\_\_\_

... sehr gut Walzer oder Tango tanzen kann \_\_\_\_\_

## BINGO

Jede Reihe waagrecht und jede Reihe senkrecht ist eine „Bingoreihe“. Ziel ist es, so viele Bingoreihen wie möglich mit Unterschrift anderer zu füllen (es genügen natürlich abgekürzte Namen).

Suche dir Personen, von denen du vermutest, dass eine Aussage zutrifft. Die Person kann das bestätigen mit Unterschrift. Falls es nicht zutrifft, suche weiter. .

In jeder Bingoreihe darf eine Unterschrift maximal zweimal vorkommen.

Ich habe schon in mind. 2 Ländern/ Bundesländern gelebt	Ich bin Onkel/Tante	Camping-Urlaub würde mir gefallen	Mir macht es Spaß, im strömenden Regen zu gehen.	Ich kann mich in mindestens einer Fremdsprache verständigen
Ich liebe Sportsendungen im Fernsehen	Ich lege Wert auf Pflanzen in meiner Umgebung	Ich liebe Rätsel	Ich war schon mal in einem Baumhaus	Ich schreibe gerne Briefe.
Ich spiele mind. <u>ein</u> Musikinstrument	Ich lebe gerne in einer Stadt	Ich stehe am liebsten schon vor 6 Uhr morgens auf	Ich habe (bzw. hätte) gerne Haus-tiere	Ich jogge regelmäßig
Ich singe in einem Chor	Ich habe einen Motorrad-Führerschein	Ich kann segeln	Ich habe schon mal auf einer Insel gelebt oder Urlaub verbracht	Ich war schon mind einmal auf einem Berg über 2.000 m Höhe
Ich habe 4 oder mehr Geschwister	Ich arbeite gerne handwerklich	Ich bin religiös aufgewachsen	Ich male/zeichne gerne	Ich liebe Theaterspiel

**Aktives Zuhören (Einstiegsübung)** - von Ulrike Linz

*Ziel:*

Erkenntnis, dass wir immer selektiv wahrnehmen und dies evtl für die Wahrheit halten.

*Zeit:*

Ca. 20 Minuten

*Material:*

Blatt mit den Aussagen zum Ankreuzen für alle Teilnehmenden

*Ablauf:*

- Folgende Geschichte von 44 Worten wird vorgelesen – Aufgabe: Aufmerksam zuhören!
  - Ein Geschäftsmann hatte gerade das Licht in seinem Geschäft ausgemacht, als ein Mann eintrat und nach Geld verlangte. Der Besitzer öffnete die Ladenkasse. Der Inhalt der Ladenkasse wurde mit einem Griff herausgeholt und der Mann stürzte davon. Ein Angehöriger versuchte, die Polizei zu verständigen.
- Danach sollen alle TN auf einem Bogen ankreuzen, was zutrifft/ nicht zutrifft (In dem verteilten Blatt ist die Geschichte oben natürlich nicht mehr abgedruckt)

*Auswertung:*

Vorurteile können also aufgrund eines ersten Eindrucks oder einer Erinnerung entstehen. Sie können aber auch dann entstehen, wenn ich jemanden etwas sagen höre. Meistens glauben wir, dass unsere Sicht die richtige ist – aber wie wir gerade gemerkt haben, nehmen wir alle, jeder von uns, immer nur einen Teil wahr.

(Folgendes als Kopie für alle):

<i>Aussage</i>	<i>Zutreffend</i>	<i>Nicht zutreffend</i>	<i>Info war nicht gegeben</i>
Ein Mann drang mit Gewalt in den Laden ein.			
Der Mann verlangte Geld.			
Der Ladenbesitzer öffnete die Ladenkasse.			
Der Mann entnahm mit einem Griff den Inhalt der Ladenkasse.			
In der Ladenkasse war Geld.			
In der Ladenkasse war kein Geld.			
Die Ladenkasse enthielt zwar Geld, aber die Geschichte sagt nicht, wie viel.			
In der Geschichte kommen folgende Personen vor: ein Mann, ein Ladenbesitzer, ein Polizist.			
Die Polizei wurde benachrichtigt.			
Der Räuber wurde kurz darauf gefasst.			

**Laura und Marco** - (Namen ändern, falls diese in der Gruppe vorhanden sind)

(Diese Übung ist auch gut geeignet als Einleitung zum „Eisberg“ im Grundkurs (siehe GK-Buch, Seite 64)

*Ziel:*

Erkennen, dass unsere Fantasie schnell zu Urteilen führt, die nicht hinterfragt werden

*Zeit:*

Ca. 40 Minuten

*Material:*

1 großer Bogen, auf den eine Skizze zu der Geschichte gemalt wird und je 1 Arbeitsblatt für alle TN, auf dem die 4 Namen der beteiligten Personen stehen mit „Bäuchen und Sprechblasen“

*Ablauf:*

1.) Trainer/in liest folgende Geschichte vor und untermalt sie mit der Skizze:

*Laura und Marco sind sehr verliebt und schweben seit Wochen auf rosaroten Wolken. Eine winzige Kleinigkeit nur schmälert ihr Liebesglück :sie wohnen auf unterschiedlichen Seiten des Flusses und können sich deshalb nur an den Wochenenden besuchen. Auch an diesem Wochenende will Laura zu Marco fahren - gleich am Freitag nach der Schule. Als sie jedoch erfährt, dass am Freitag die Schule ausfällt, überkommt sie Donnerstag am späten Nachmittag solche Sehnsucht, dass sie beschließt, sich sofort auf den Weg zu machen und Marco zu überraschen.*

*Laura geht zum alten, weisen Fährmann Sebastian und bittet ihn herzerreißend, sie doch auf die andere Seite des Ufers zu bringen. Sebastian zögert zunächst, denn schließlich wird es schon bald dunkel werden, doch Laura kann ihn überzeugen.*

*Am anderen Ufer angekommen, verschwindet gerade die Sonne hinter den Bergen und es wird schlagartig dunkel. Laura gruselt bei der Vorstellung, jetzt allein durch den Wald zu Marcos Haus zu gehen... Da kommt Daniel des Weges und bietet Laura an, bei ihm zu übernachten und bei Sonnenaufgang den Wald zu durchqueren. Laura zögert, denn schließlich ist ihre Sehnsucht groß, doch schließlich siegt die Angst vor dem dunklen Wald und Laura übernachtet bei Daniel.*

*Am nächsten Morgen beobachtet Marco vom Berg nahe seines Hauses, wie Laura mit Daniel aus dessen Haus kommt. Er geht ihr entgegen und sagt zu ihr: „Vergiss unsere Beziehung! Mit einer wie dir will ich keinen Tag länger zusammen sein!“ und als Laura versucht, ihm alles zu erklären, brüllt er nur: „Hau ab! Ich will dich nie wieder sehen!“*

2.) Die TN diskutieren in Kleingruppen (3-4), wer ihrer Meinung nach die meiste Schuld am Beziehungsende trägt und bringen dazu die Karteikarten mit den vier Namen in die Reihenfolge, für die sich die Gruppe entschieden hat. – Anschließend Diskussion im Plenum.

3.) Anschließend erhalten alle TN ein Arbeitsblatt mit „Bäuchen & Sprechblasen“ der vier Personen und sollen diese in Einzelarbeit ausfüllen. Fokus sind hierbei die Gefühle der einzelnen, die sie in den „Bauch“ schreiben sollen. Diese werden danach nochmals im Plenum kollektiv am Flipchart ausgefüllt und die verschiedenen Vermutungen diskutiert.

*Auswertungsfrage:*

Änderte sich durch die Diskussion mit den anderen meine Einstellung oder meine Gefühle (es muss keine „Schuldfrage“ geklärt werden) ?

## **Reaktionen (Empathieübung)**

*Ziel:*

Unterscheidung zwischen wenig hilfreichen und mitfühlenden Reaktionen

*Zeit:*

Ca. 50 Minuten

*Material:*

20 Handlungsanweisungen für Reaktionen (Anhang)

*Ablauf:*

**Teil I:**

Teilnehmer sitzen im Kreis.

*Erinnert euch an eine Situation, in der ihr euch über jemanden geärgert habt. Es sollte etwas sein, das niemanden in dieser Gruppe betrifft. Das muss nichts Großes sein, aber etwas, das euch beschäftigt hat. Es ist gut, wenn ihr die Situation in wenigen Sätzen schildern könnt.*

*Überlegt eine Minute.*

Jeder bekommt eine Handlungsanweisung.

*Lest die Handlungsanweisung durch. Da sind einige Satzanfänge angegeben, die ihr gleich benutzen sollt. Ihr werdet euch zu zweit unterhalten. Einer schildert seine schwierige Situation, der andere reagiert so, wie es auf seiner Handlungsanweisung steht.*

Beispiel mit einem anderen Trainer vormachen.

*Bitte steht auf, jeder sucht sich einen Gesprächspartner. Einigt euch wer anfängt, seine Situation zu schildern. Der Andere reagiert entsprechend seiner Handlungsanweisung. Danach wechselt die Rollen. Wenn ihr mit dem Gesprächspartner fertig seid, sucht euch einen neuen Partner.*

Möglichst so oft wechseln, bis alle mit allen gesprochen haben.

**Auswertung I:**

*Wie habt ihr euch gefühlt beim Stellen der Fragen.*

*Wie hat sich die Reaktion des Anderen angefühlt?*

Brainstorm: Was gehört zu einer mitfühlenden Reaktion? (Positive Formulierung, nicht – nicht)

**Teil II:**

Teilnehmer suchen sich wieder Gesprächspartner und erzählen ihre Geschichte. Diesmal reagieren die Gesprächspartner emphatisch.

Nur 2 bis 3 Wechsel.

**Auswertung II**

Wie geht es Euch jetzt?

## **Anhang Handlungsanweisungen:**

- von mir selber reden, eigene Erfahrungen hervorheben  
Ja, das habe ich auch erlebt, nämlich ...  
Da muss ich dir aber was dazu erzählen ...

- kritisieren, herabsetzen  
Wie kann man nur so blöd sein, sich darüber aufzuregen ...  
Wie konntest du nur ...

- vom Thema ablenken  
Du, übrigens habe ich gestern was tolles im Fernsehen gesehen ...  
Kannst du mir mal schnell bei meiner Arbeit helfen ...

- das ist alles doch nicht schlimm  
Na, wenn ich da an die armen hungrigen Kinder in Afrika denke, dann ist dein Problem doch wirklich nebensächlich...  
Da habe ich aber schon viel schlimmeres gehört ...

- Ratschläge erteilen  
Na klar, in dem Fall solltest du ...  
Am besten tust du gleich folgendes ...

- Erzählen, was er nicht tun sollte  
Dann solltest du aber auf keinen Fall ...  
Mach bloß nicht den gleichen Fehler wie mein Freund ...

- Aufhetzen, alles noch schlimmer machen  
So etwas darfst du dir nicht gefallen lassen.  
Wehr dich, setz dein Recht durch ...

- Schuldzuweisungen bei anderen suchen  
Klar hat der ... da Schuld.  
Alles seine Schuld, mach dir keine Sorgen ...

- Schuldzuweisungen beim Sprecher suchen  
Also, da muss ich wirklich sagen, dass ist deine eigene Schuld.  
Selbst schuld, dass es dir so geht ...
  
- Alles ist sowieso hoffnungslos  
Da kann man doch überhaupt nichts machen ...  
Gib auf, ist doch sinnlos ...
  
- Ständig unterbrechen
  
- Glangweilt, woanders hinschauen
  
- Sofort unterbrechen  
Tut mir leid, ich habe keine Zeit ...
  
- Weggehen  
Interessiert mich nicht ...
  
- Belehren  
Das kann sich in eine ganz positive Erfahrung verwandeln, wenn du ...
  
- Trösten  
Das war nicht dein Fehler, du hast dein Bestes getan.
  
- Über den Mund fahren  
Komm, lach mal wieder. Lass dich nicht so hängen.
  
- Bemitleiden  
Ach, du Armer ...
  
- Verhören  
Wann hat das angefangen?
  
- Verbessern  
So ist das nicht gewesen.

## **Geteilte Sechsecke**

### *Ziel:*

Veranschaulichung von Aspekten des Zusammenwirkens bei einer Gruppenaufgabe.

### *Zeit:*

Ca. 40 Minuten einschließlich Schlussdiskussion

*Vorbereitung: (siehe Anhang)*

### *Ablauf:*

- 1) Bilde 5-er-Gruppen. Teilnehmende, die übrig bleiben, sollen BeobachterIn sein.
- 2) Lege in die Mitte jedes Tisches einen großen Umschlag und erkläre dann:

In jedem großen Umschlag sind 5 kleinere Umschläge.

Jeder dieser kleineren Umschläge enthält verschieden geformte Teile, aus denen Sechsecke gebildet werden sollen.

Die Aufgabe eurer Gruppe ist es, sobald ich das Startzeichen gegeben habe, fünf Sechsecke gleicher Größe herzustellen. (Male ggf. ein Sechseck in der Originalgröße auf die Tafel.)

Die Aufgabe ist erst dann beendet, wenn jedes Mitglied ein vollständiges Sechseck von genau der gleichen Größe wie die der anderen Mitglieder vor sich liegen hat.

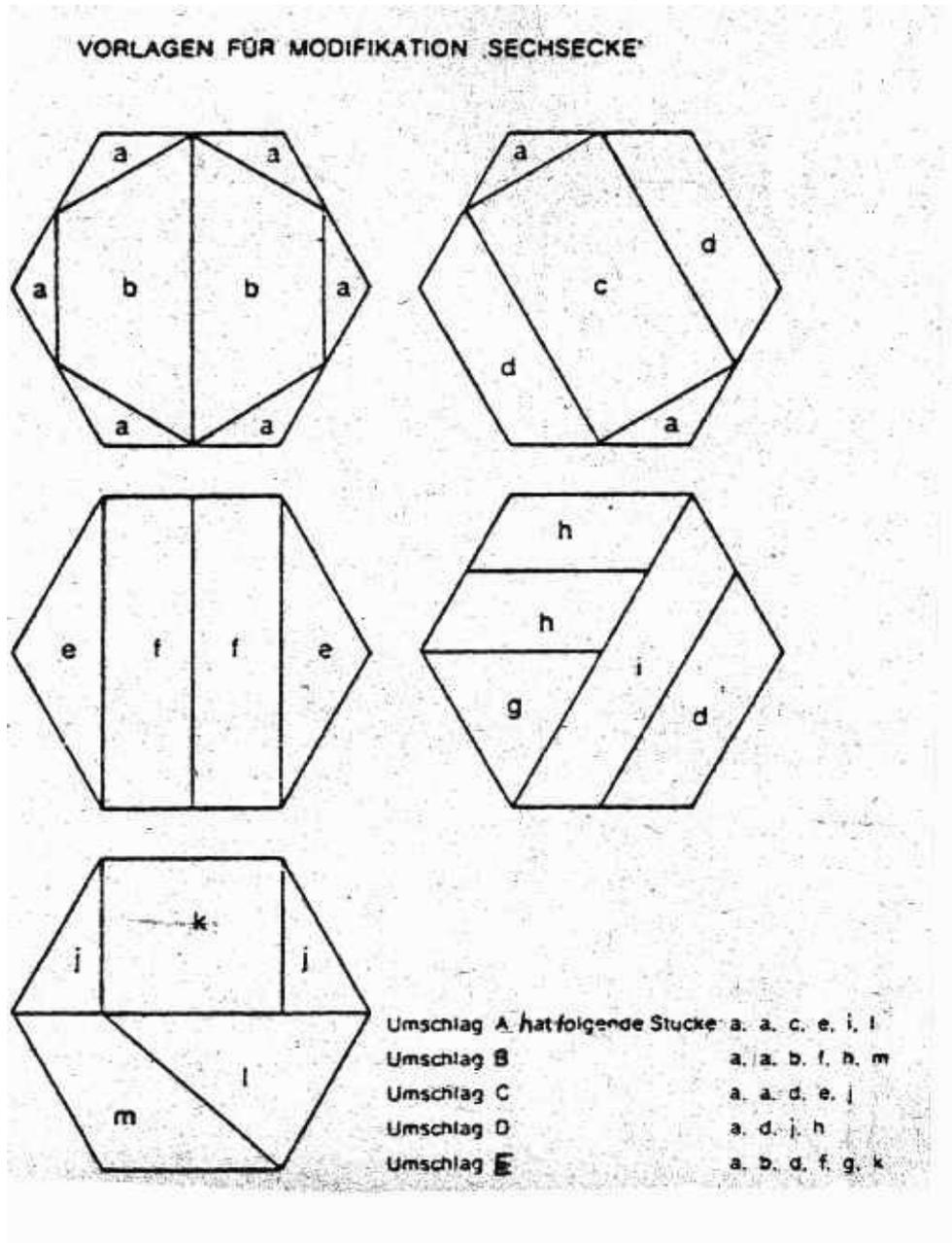
Während der Übung ist Folgendes zu beachten:

- Nach dem Startzeichen wird nicht mehr gesprochen!
- Kein Mitglied darf ein anderes um ein Teilstück bitten oder in irgendeiner Weise signalisieren, dass es ein bestimmtes Teilstück von einem anderen Mitglied braucht.
- Jedes Mitglied kann, wenn es will, Teilstücke von sich in die Mitte des Tisches legen oder an ein anderes geben, jedoch darf niemand direkt in die Figur eines anderen eingreifen.
- Teilstücke, die einem gegeben werden, muss man nicht annehmen.
- Jedes Mitglied darf Teilstücke aus der Mitte nehmen, aber niemand darf Teilstücke in der Mitte des Tisches zusammenlegen.

Die Beobachterinnen und Beobachter werden auf die Einhaltung dieser Regeln achten.

### *Auswertung:*

- Welche Gefühle habt ihr während der Übung wahrgenommen ( Frustration, Ärger, Stress, Unruhe ... ) - welche unterschiedlichen Verhaltensweisen und Strategien ?
- Wie verhielten sich diejenigen, die ihr Sechseck schon fertig hatten?
- Gab es einen Punkt, an dem die Mitglieder anfangen, als Gruppe zusammenzuarbeiten?



## Orangenkauf

### *Ziel:*

Beispiel für eine Win – Win Situation. Wenn ich meine wahren Interessen und Bedürfnisse offenbare und die Interessen des Anderen erfrage, kann ich zu einer neuen Lösung finden, die für beide vorteilhaft ist.

### *Zeit:*

Ca. 20 Minuten

### *Material:*

Blatt mit Einweisungen für Käufer/in Schulze und Müller und Orangenverkäufer (vorlesen).  
Tische (ein Verkaufsstand für jede Gruppe)

### *Ablauf:*

Für alle vorlesen:

*Folgende Spielsituation gibt es: Auf einem Marktplatz treffen sich zwei Käufer am Stand eines Orangenverkäufers. Der Verkäufer ist der einzige auf dem Markt, der noch 50 kg Orangen zu verkaufen hat. Überall sonst sind Orangen ausverkauft, es ist bald Marktschluss.*

Frage, ob jemand dieses Spiel kennt. Derjenige wird dann zum Beobachter für einen der Verkaufsstände ernannt und darf nichts verraten.

Teile die Teilnehmenden in 3er Gruppen: Jede Gruppe hat einen Orangenverkäufer, und zwei Käufer (Schulze und Müller). Jede Gruppe legt fest, wer welche Rolle übernimmt. Die drei werden getrennt in ihre Rollen eingewiesen und wissen nichts voneinander.

Für jede 3er Gruppe wird ein „Verkaufstisch“ aufgebaut, möglichst weit von anderen Gruppen entfernt. Jeder Tisch wird möglichst von einem Trainer beobachtet.

Jede Gruppe macht Verkaufsgespräche und es wird beobachtet, wie diese Gespräche verlaufen, zu welchem Ergebnis kommen sie, gibt es einen eindeutigen Gewinner?

### *Auswertung:*

- Jede Gruppe stellt eine Zusammenfassung der Ergebnisse ihres Handels vor. Wer hat wie viel zu welchem Preis gekauft? Wie war die Atmosphäre? Wie fühlt ihr euch jetzt?
- In der nächsten Runde teilen die Trainer und Beobachter ihre Beobachtungen mit: haben sich die Käufer über ihre wahren Interessen ausgetauscht? Dann konnten sie herausfinden, dass sie ja gar nicht die gleichen Teile der Orangen brauchen. Sie können sich die Orangen teilen, indem das Waisenhaus den Saft und die Essenzfabrik die Schalen bekommt. Sogar der Verkäufer kann dann noch gut verdienen.

**Einweisung:**

**Orangenverkäufer/in:**

Du möchtest deine 50 kg Orangen gern noch verkaufen. Du hast für die Orangen selber 25,- € bezahlt und brauchst, um deine Unkosten zu decken wenigstens 35,- €, mit deinem Arbeitslohn möchtest du 50,- € haben. Natürlich möchtest du so viel wie möglich verdienen, da du morgen in Urlaub fahren willst. Du arbeitest erst in einer Woche wieder und deine Orangen sind bis dahin bestimmt schlecht. Darum ist es dir wichtig, dass die Orangen jetzt kurz vor Marktschluss noch verkauft werden.

**Käufer/in Schulze:**

Du arbeitest in einem Waisenhaus und brauchst wenigstens 50 kg Orangen, um daraus Orangensaft zu machen. Es ist gerade eine Erkältungswelle im Anmarsch und die Kinder sollten gesunden Saft trinken. Das Waisenhaus hat nicht viel Geld und du möchtest die Orangen natürlich so günstig wie möglich kaufen. Du hast höchstens 30,-€ zur Verfügung.

**Käufer/in Müller:**

Du arbeitest im Betrieb eines Essenzenherstellers. Für einen wichtigen Lieferauftrag müssen ganz kurzfristig noch Essenzen aus Orangenschalen gewonnen werden, sonst könnte ein wichtiger Kunde verloren gehen. Du kannst nicht mehr als 30,- € bezahlen.

## FÜNF STICHE (Ein Kartenspiel)

### *Ziel:*

Entdecken, dass in anderer Umgebung evtl andere Regeln gelten, nach denen gehandelt wird.

### *Zeit:*

Ca. 45 Minuten

### *Vorbereitung:*

Erforderlich dafür sind mindestens 12 Mitspielende, die in 3er-Gruppen an einem Tisch sitzen und für jeden Tisch ein Skatspiel.

Die Tische sollen möglichst weit auseinander stehen und so angeordnet sein, dass man im Uhrzeigersinn wechseln kann.

Vorab erklären, dass sie gleich mit Skatkarten spielen und dass die Regel ausgeteilt wird.

Diese entspricht nicht dem üblichen Skatspiel.

(Evtl. kurz die Karten zeigen: Farben = Herz, Karo, Pik, Kreuz; Karten: 7, 8, 9, 10, Bube, Dame, König, As)

Dann bekommt jeder Tisch 1 Skatspiel und an jedem Tisch wird jedem Spielenden ein Blatt mit den Regeln – siehe nachfolgende Seiten für 5 Gruppen - ausgehändigt (*jeder Tisch hat eine abweichende Regel, das wird aber nicht bekannt gegeben!*)

### *Anleitung:*

Du hast **ca. 5 Minuten Zeit**, um die Regeln zu lesen und in 2-3 Runden den Spielablauf zu üben. Danach werden die Regeln eingesammelt und es **darf nicht mehr geredet werden**.

Ab diesem Zeitpunkt könnt Ihr Euch höchstens noch über Gestik oder Zeichnungen verständigen, **Sprechen und Schreiben sind verboten**.

Jeder bekommt 5 Karten (siehe dazu die Spielanleitungen). Sieger ist, wer nach dem Spiel die meisten Stiche gemacht hat.

Sobald an allen Tischen das erste Spiel beendet ist, wechseln die Spieler ihre Plätze: der Sieger im Uhrzeigersinn weiter, derjenige mit den wenigsten Stichen wechselt in entgegengesetzter Richtung an den nächsten Tisch. Die übrige Person bleibt am Tisch.

Bei Unentschieden wird gelost mit 2 Karten.

Am Tisch gibt es einen Geber, der jedem Spieler von den verdeckten Karten 5 Stück gibt. Die übrigen Karten bleiben liegen.

Nach dem Wechsel an einen anderen Tisch werden wieder alle Karten gemischt und genauso verteilt.

Wechsel 4-5 mal. - Ideal ist, wenn an jedem Tisch 3 Spieler sind, u.U. könnten auch 4 sein, dann würden jeweils 2 Spieler am Tisch bleiben

### *Auswertung:*

Bezüglich Kommunikation – wie setzten sich Regeln durch?

Welche Gefühle traten auf (Ohnmachtgefühl; Wut..) ?

# FÜNF STICHE

(1)

Ein einfach zu erlernendes und zu spielendes Kartenspiel

## **Bewertung der Karten**

As ist die niedrigste, dann folgen im Wert 7-8-9-10-B-D-K

## **Spieler**

Es spielen 3 – 4 Spieler.

## **Austeilen**

Der Geber verteilt an alle 5 Karten.

## **Spielbeginn**

Der Spieler links vom Geber spielt irgendeine Karte. Nach der Reihenfolge spielen die übrigen Spieler eine Karte aus. Die gespielten Karten sind zusammen ein Stich.

## **Stiche**

Nachdem alle eine Karte gespielt haben, gewinnt der mit der höchsten Karte den Stich.

## **Bedienen**

Der erste Spieler jeder Runde darf eine beliebige Farbe spielen. Die anderen Spieler müssen diese Farbe bedienen.

Wer die Farbe nicht bedienen kann, spielt eine beliebige andere Farbe. Der Stich geht an die höchste Karte der zuerst gespielten Farbe.

## **Fortsetzung**

Wer den Stich bekommen hat, eröffnet die nächste Runde.

Wenn alle 5 Karten gespielt wurden, ist der Wechsel an die anderen Tische

## **Trumpf**

### **Karo ist Trumpf.**

Das bedeutet: wer die zuerst gespielte Farbe nicht bedienen kann, kann Karo spielen.

Der Stich kann selbst mit einer niedrigen Karo-Karte gewonnen werden. Es ist jedoch möglich, dass auch ein anderer Spieler trumpft (weil er/sie nicht bedienen kann). Der höhere Trumpf gewinnt den Stich.

## **Ende**

Wer die meisten Stiche hat, ist Sieger.

# FÜNF STICHE

(2)

Ein einfach zu erlernendes und zu spielendes Kartenspiel

## **Bewertung der Karten**

**As ist die höchste**, d.h. die Bewertung ist 7-8-9-10-B-D-K-As

## **Spieler**

Es spielen 3 – 4 Spieler.

## **Austeilen**

Der Geber verteilt an alle 5 Karten.

## **Spielbeginn**

Der Spieler links vom Geber spielt irgendeine Karte. Nach der Reihenfolge spielen die übrigen Spieler eine Karte aus. Die gespielten Karten sind zusammen ein Stich.

## **Stiche**

Nachdem alle eine Karte gespielt haben, gewinnt der mit der höchsten Karte den Stich.

## **Bedienen**

Der erste Spieler jeder Runde darf eine beliebige Farbe spielen. Die anderen Spieler müssen diese Farbe bedienen.

Wer die Farbe nicht bedienen kann, spielt eine beliebige andere Farbe. Der Stich geht an die höchste Karte der zuerst gespielten Farbe.

## **Fortsetzung**

Wer den Stich bekommen hat, eröffnet die nächste Runde.

Wenn alle 5 Karten gespielt wurden, ist der Wechsel an die anderen Tische

## **Trumpf**

### **Karo ist Trumpf.**

Das bedeutet: wer die zuerst gespielte Farbe nicht bedienen kann, kann Karo spielen.

Der Stich kann selbst mit einer niedrigen Karo-Karte gewonnen werden. Es ist jedoch möglich, dass auch ein anderer Spieler trumpft (weil er/sie nicht bedienen kann). Der höhere Trumpf gewinnt den Stich.

## **Ende**

Wer die meisten Stiche hat, ist Sieger.

# FÜNF STICHE

(3)

Ein einfach zu erlernendes und zu spielendes Kartenspiel

## **Bewertung der Karten**

As ist die niedrigste, dann folgen im Wert 7-8-9-10-B-D-K

## **Spieler**

Es spielen 3 – 4 Spieler.

## **Austeilen**

Der Geber verteilt an alle 5 Karten.

## **Spielbeginn**

Der Spieler links vom Geber spielt irgendeine Karte. Nach der Reihenfolge spielen die übrigen Spieler eine Karte aus. Die gespielten Karten sind zusammen ein Stich.

## **Stiche**

Nachdem alle eine Karte gespielt haben, gewinnt der mit der höchsten Karte den Stich.

## **Bedienen**

Der erste Spieler jeder Runde darf eine beliebige Farbe spielen. Die anderen Spieler müssen diese Farbe bedienen.

Wer die Farbe nicht bedienen kann, spielt eine beliebige andere Farbe. Der Stich geht an die höchste Karte der zuerst gespielten Farbe.

## **Fortsetzung**

Wer den Stich bekommen hat, eröffnet die nächste Runde.

Wenn alle 5 Karten gespielt wurden, ist der Wechsel an die anderen Tische

## **Trumpf**

### **Pik ist Trumpf.**

Das bedeutet: wer die zuerst gespielte Farbe nicht bedienen kann, kann Pik spielen.

Der Stich kann selbst mit einer niedrigen Pik-Karte gewonnen werden. Es ist jedoch möglich, dass auch ein anderer Spieler trumpft (weil er/sie nicht bedienen kann). Der höhere Trumpf gewinnt den Stich.

## **Ende**

Wer die meisten Stiche hat, ist Sieger.

# FÜNF STICHE

(4)

Ein einfach zu erlernendes und zu spielendes Kartenspiel

## **Bewertung der Karten**

**As ist die höchste**, d.h. die Bewertung ist 7-8-9-10-B-D-K-As

## **Spieler**

Es spielen 3 – 4 Spieler.

## **Austeilen**

Der Geber verteilt an alle 5 Karten.

## **Spielbeginn**

Der Spieler links vom Geber spielt irgendeine Karte. Nach der Reihenfolge spielen die übrigen Spieler eine Karte aus. Die gespielten Karten sind zusammen ein Stich.

## **Stiche**

Nachdem alle eine Karte gespielt haben, gewinnt der mit der höchsten Karte den Stich.

## **Bedienen**

Der erste Spieler jeder Runde darf eine beliebige Farbe spielen. Die anderen Spieler müssen diese Farbe bedienen.

Wer die Farbe nicht bedienen kann, spielt eine beliebige andere Farbe. Der Stich geht an die höchste Karte der zuerst gespielten Farbe.

## **Fortsetzung**

Wer den Stich bekommen hat, eröffnet die nächste Runde.

Wenn alle 5 Karten gespielt wurden, ist der Wechsel an die anderen Tische

## **Trumpf**

### **Pik ist Trumpf.**

Das bedeutet: wer die zuerst gespielte Farbe nicht bedienen kann, kann Pik spielen.

Der Stich kann selbst mit einer niedrigen Pik-Karte gewonnen werden. Es ist jedoch möglich, dass auch ein anderer Spieler trumpft (weil er/sie nicht bedienen kann). Der höhere Trumpf gewinnt den Stich.

## **Ende**

Wer die meisten Stiche hat, ist Sieger.

# FÜNF STICHE

(5)

Ein einfach zu erlernendes und zu spielendes Kartenspiel

## **Bewertung der Karten**

**As ist die höchste**, d.h. die Bewertung ist 7-8-9-10-B-D-K-As

## **Spieler**

Es spielen 3 – 4 Spieler.

## **Austeilen**

Der Geber verteilt an alle 5 Karten.

## **Spielbeginn**

Der Spieler links vom Geber spielt irgendeine Karte. Nach der Reihenfolge spielen die übrigen Spieler eine Karte aus. Die gespielten Karten sind zusammen ein Stich.

## **Stiche**

Nachdem alle eine Karte gespielt haben, gewinnt der mit der höchsten Karte den Stich.

## **Bedienen**

Der erste Spieler jeder Runde darf eine beliebige Farbe spielen. Die anderen Spieler müssen diese Farbe bedienen.

Wer die Farbe nicht bedienen kann, spielt eine beliebige andere Farbe. Der Stich geht an die höchste Karte der zuerst gespielten Farbe.

## **Fortsetzung**

Wer den Stich bekommen hat, eröffnet die nächste Runde.

Wenn alle 5 Karten gespielt wurden, ist der Wechsel an die anderen Tische

## **Trumpf**

### **Herz ist Trumpf.**

Das bedeutet: wer die zuerst gespielte Farbe nicht bedienen kann, kann Herz spielen.

Der Stich kann selbst mit einer niedrigen Herz-Karte gewonnen werden. Es ist jedoch möglich, dass auch ein anderer Spieler trumpft (weil er/sie nicht bedienen kann). Der höhere Trumpf gewinnt den Stich.

## **Ende**

Wer die meisten Stiche hat, ist Sieger.

## **Wahrnehmung/Interpretation:**

### **Übung: WAHR oder NICHT WAHR?**

#### *Ziel:*

Erkennen, woher unsere Vermutungen oder Annahmen kommen können

#### *Zeit:*

Ca. 60 Minuten (je nach Gruppengröße)

#### *Material und Vorbereitung:*

Alle bekommen eine Karteikarte und einen Stift.

Da bei der folgenden Übung alle aktiv beteiligt sein sollen, kann die Gruppe halbiert werden, so dass sie sich in zwei Stuhlreihen gegenüber sitzen.

#### *Anleitung:*

Überlege dir in Ruhe 3 Aussagen über dich, von denen zwei wahr sein sollen und eine nicht wahr. Es sollen Aussagen sein darüber, was du kannst / magst / erlebt hast etc. und notiere sie kurz auf der Karte (die Notizen sind nur für dich zur Erinnerung).

Die Aussagen sollen alle von der Art sein, dass andere in der Gruppe nicht wissen können, ob das stimmt oder nicht.

#### Zum Beispiel:

Ich habe schon an Marathonläufen teilgenommen / Meine Lieblingsfarbe ist grün / ich bin in meinem Leben schon 23x umgezogen.

*(Schreibe aber z.B. nicht auf „Ich backe gerne“, wenn einige aus der Gruppe das bereits wissen und schreibe das mit den Marathonläufen nicht auf, wenn alle wissen, dass du total unспортlich bist).*

Einer beginnt mit dem Vorlesen seiner Sätze. Die Gruppe, die ihm gegenüber sitzt, soll ihre Vermutungen äußern, welche Aussage NICHT stimmt. Da es sich nicht einfach um ein Ratespiel handelt, soll auf jeden Fall darauf geachtet werden, dass alle ihre Vermutung begründen. - Es kommt jeder dran mit seinen Sätzen und die Personen auf der anderen Seite äußern ihre Vermutungen. – Es sind jedoch keine Diskussionen nötig.

#### ***Es wäre auch folgende Alternative möglich:***

- Jeder schreibt nur zwei Aussagen von sich, die beide stimmen.
- Die Karten werden dann in der Kleingruppe untereinander getauscht, so dass niemand seine eigene hat (*wenn Sätze schlecht leserlich sind, bei der Person nachfragen, so dass die vortragende Person gut vorlesen kann – evtl. mit eigenen Worten*)
- Der erste liest dann die zwei Aussagen vor, die gegenüber sitzende Gruppe rät, auf wen das zutrifft und begründet auch die Vermutungen.

#### *Auswertung:*

Welche Erkenntnisse gab es in Bezug auf die Vermutungen ? –

(z.B. aufgrund von Äußerlichkeiten, von sonstigen Beobachtungen oder auch von Erfahrungen, die gar nicht im Zusammenhang stehen mit dieser Person?....)

## Maschinenspiel

*Ziel:*

Gefühle ausdrücken. Gemeinsam mit anderen zusammenwirken.

*Zeit:*

15 Minuten

*Material:* --

*Ablauf:*

Teilnehmer sitzen im Halbkreis.

*Hier geht es darum, mit 4 bis 5 Leuten eine Maschine zu spielen. Irgendeine Maschine, in der die Teile gut zusammenarbeiten. Manchmal arbeiten sie schnell, manchmal sehr bedächtig ... je nachdem was sie fühlen. Dieses Gefühl wird ihnen von den Zuschauern zugerufen und jeder von ihnen stellt es dann für seinen Teil der Maschine dar...*

4 Trainer machen es vor. Zuschauer rufen immer wieder andere Gefühle auf, die die Trainer dann für etwa eine Minute ausführen. Nach etwa 5 bis 10 Gefühlen sollen 4 – 5 andere Teilnehmer eine neue Maschine bauen ...

So lang wechseln, wie Teilnehmer spielen wollen.

*Auswertung:* nicht nötig

## **Wörterschlange** (von Sven Schmidt)

*Zeit:*

15 Minuten

*Ablauf:*

Wir sitzen im Kreis. 1 Person fängt an und sagt ein Wort, z.B. „Haus“, die nächste Person rechts sagt ein anderes, das im Zusammenhang damit steht, z.B. „Tür“, die nächste fährt fort, z.B. „Schlüssel“ usw. Wenn die Runde durch ist, geht es rückwärts: der letzte sagt, ich habe „...“ gesagt, weil du „...“ sagtest, usw. Man kann das in zwei Runden machen und die Wiederholung ist dann entsprechend lang.

## **Personenmemory**

(dafür sollte die Gruppe aus mind. 16 Personen bestehen – mehr wären besser)

*Ablauf:*

Zwei Personen müssen erst einmal aus dem Raum gehen, damit sich die übrigen in Zweiergruppen einigen auf eine Geste (sie kann verbunden sein mit Bewegung oder auch Geräuschen). Dann verteilen sich alle kreuz und quer im Raum.

Die beiden anderen kommen herein. Die erste Person beginnt, eine Person im Raum anzutippen, die dann die Geste vorführt. Dann wird eine zweite angetippt.

Am Anfang ist es natürlich äußerst unwahrscheinlich, dass schon ein gleiches Paar gefunden wird.

Dann ist die zweite Person dran.

Gefundene Paare werden zur Seite gestellt. Wer ein Paar entdeckt hat, macht so lange weiter, bis er wieder auf Ungleiche trifft.

Das geht genauso vor sich, wie andere Memoryspiele. Wer zuletzt die meisten „Paare“ entdeckt hat, ist Gewinner.

## **1-2-3**

*Ablauf:*

Zwei sitzen sich gegenüber. Sie zählen abwechselnd laut: 1,2,3 (d.h. dass sich jeder ziemlich konzentrieren muss, da sich die eigene Zahl immer ändert), nach ein paar Runden wird „1“ ersetzt durch eine Bewegung, das bedeutet:

Bewegung – 2 – 3 –, nach ein paar Runden wird „2“ ersetzt durch Nennen einer Farbe, das bedeutet z.B. : Bewegung – grün - 3.

## Ein paar Tipps zur Bildung von Kleingruppen

### 2er- oder 4-er Gruppen mit „Memorykarten“

*Ablauf:*

Es werden im voraus soviel Memory-Paar-Karten herausgesucht und gemischt, wie Personenpaare vorhanden sind in der Gruppe.

Jede/r zieht verdeckt 1 Karte und muss das passende Gegenstück finden.

Falls sich 4er-Gruppen bilden sollen, könnten die Paare die Aufgabe bekommen, ein zum eigenen Bild passendes Bildpaar zu finden (dafür müsste natürlich im voraus geklärt sein, ob sich die vorhandenen Karten dafür eignen)

### 2er-Gruppen nach Geburtsdatum

*Ablauf:*

Es sollen sich jeweils die zwei Personen finden, deren Geburtstag am nächsten beieinander liegt (es zählt nur Tag + Monat, nicht das Jahr).

Dies könnte auch als kleine Konsensübung angesehen werden, da nicht vorgegeben wird, mit welcher Methode sie das am schnellsten herausfinden.

### 2er-Gruppen nach Begriffspaaren

*Vorbereitung und Ablauf:*

Namens- oder Begriffspaare überlegen, die (fast) allen bekannt sein könnten (z. B. „Tür und Tor“, „Haus und Hof“, „Sonne und Mond“, „Kind und Kegel“, „Tom und Jerry“, „Romeo und Julia“ .... )

Auf kleine Kärtchen jeweils ein Wort davon schreiben, Karten mischen. Die Zahl der Wortpaare muss natürlich wieder übereinstimmen mit den gewünschten Personenpaaren in der Gruppe.

Dann zieht jeder eine Karte verdeckt und sucht sich im Raum die passende Ergänzung.

**Dieses Handbuch ist ausschließlich für den Gebrauch durch PAG-TrainerInnen bestimmt, die mit diesen Materialien in den PAG-Kursen arbeiten.**

Impressum:

Die Grundlage zur Erstellung dieses Handbuches bildet das „2nd revised Manual“ von 2005-Handbuch des „Alternatives to violence Project (AVP)“ USA, das hierfür mit freundlicher Genehmigung verwendet werden durfte, Die Texte wurden von Tammo mit Unterstützung durch Monika übersetzt und überarbeitet.

Der Quäkerhilfe danken wir für die finanzielle Unterstützung, ohne die eine zeitnahe Umsetzung der Handbuchüberarbeitungen nicht möglich gewesen wäre.

Druck:

1.Auflage 2007 „Okt2007“, Ergänzungen: März 2013

Projekt Alternativen zur Gewalt (PAG) e.V. Kaliweg 31 30952 Ronnenberg

## **Verzeichnis der Ergänzungen März 2013**

- Die meisten Übungen sind auch ohne weiteres geeignet für Grundkurse -

### **Teil C: Verändernde Energien**

VE – Wendepunkte.....	33a
-----------------------	-----

### **Teil D: Übungen und Techniken**

Ankommensübungen: Schatzsuche und BINGO .....	35a
Aktives Zuhören – Einstiegsübung.....	39a
Laura und Marco.....	85a
Empathie-Übung: „Reaktionen“.....	87a
Konsens: Geteilte Sechsecke.....	125a
Konsens: Orangenkauf.....	127a
Kartenspiel „Fünf Stiche“.....	127c
Wahrnehmung/Interpretation: Wahr oder nicht wahr?.....	193a

### **Teil G: Runden, L&L**

Maschinenspiel .....	249a
Wörterschlange.....	249b
Personenmemory.....	249b
1-2-3 .....	249b
Kleingruppenbildung (ein paar Tipps) .....	249c