

Jamaquacks

Zeit: 5-10 Minuten

Jamaquacks sind seltene Vögel, die im Süden Australiens vorkommen. Sie stehen immer vorn übergebogen, halten sich mit den Händen an den Waden oder Fußgelenken fest und watscheln rückwärts durch die Gegend. Sie sind Nachttiere und haben tagsüber die Augen geschlossen. Tag und Nacht quaken sie ununterbrochen mit ihren Artgenossen und halten den Schnabel nur zum Atmen. Da die Jamaquacks immer versuchen, sich aus dem Staub zu machen, kann nur ein Drittel von euch gleichzeitig Jamaquack sein. Die anderen bilden ein Jamaquack - Gehege: Sie stellen sich im Kreis auf, fassen sich an den Händen und schauen zur Mitte. Zwei von euch lassen ihre Hände los, denn das Gehege hat ein Loch. Die Jamaquacks versammeln sich in der Mitte. Sie stehen mit den Köpfen beieinander und beginnen sich mit geschlossenen Augen rückwärts zu bewegen um dem Gehege zu entschlüpfen. Während die närrischen Vögel mit ihren blinden Fluchtversuchen beschäftigt sind, versuchen die Spieler im Kreis, die Jamaquacks durch sanfte Schubser ins Gehege zurückzubefördern. Wenn ein Jamaquack endlich das Ziel erreicht und in die Freiheit gelangt ist, kann er sich aufrichten und seine Augen öffnen, sollte aber nicht zu quaken aufhören, damit seine Artgenossen den Ausgang leichter finden.

Begrüßungen aus aller Welt

Zeit: 15 Minuten

Alter: ab 6

Material: so viele Zettel wie Teilnehmer, ein Stift. Auf die Zettel werden nun die verschiedenen Begrüßungen geschrieben. Eine Begrüßungsart wird hierbei auf zwei Zettel geschrieben.

Ablauf:

Jede/r Spieler/in erhält einen der zuvor beschriebenen Zettel. Auf diesem steht, wie sie ihre/ Mitspieler/in begrüßen müssen. Nun müssen sie ohne zu reden denjenigen/ diejenige finden, der/die die gleiche Begrüßung hat.

- Indien: mit gefalteten Händen verbeugen
- China: mit aufeinanderliegenden Händen verbeugen
- Orient: mit der rechten Hand von der Stirn bis zum Nabel streichen
- Eskimo: Nasen aneinander reiben
- Haiti: langes Händeschütteln mit wiederholten Verbeugungen
- Frankreich: (angedeutet) auf die Wange küssen
- Ägypten: Älterem die Hand küssen
- Tibet: Zunge herausstrecken und pfeifend die Luft einziehen
- Äthiopien: dargebotene Hand (nur) berühren
- Deutschland: Hand schütteln

Ihr könnt natürlich eure Phantasie spielen lassen und selbst Bewegungen hinzufügen.

Tipp: Die Bewegungen alle einmal vor machen, falls es Unklarheiten gibt.

Schwarz und Weiß

Man bildet zwei Teams mit jeweils gleicher Spieleranzahl. Nun stellen sich beide Teams in einer langen Reihe gegenüber, sodass sich immer zwei Spieler aus den verschiedenen Teams gegenüber stehen. Zwischen den beiden Reihen sollte ca 1 Meter Abstand sein.

Die Teams bekommen nun die Farben „schwarz“ und „weiß“ zugeordnet. Auf beiden Seiten legt man nun mit genügend Abstand zur Mittellinie einen Bereich fest, in dem die Teams sicher sind.

Jetzt liest man eine kurze Geschichte vor und immer wenn das Wort „weiß“ darin vorkommt, muss Team „schwarz“ Team „weiß“ fangen. Team „weiß“ läuft möglichst schnell in ihren Sicherheitsbereich. Für jeden Gefangenen aus Team „weiß“ erhält Team „schwarz“ einen Punkt und jeder Entkommene aus Team „weiß“ sichert ein Punkt für sein Team. Kommt in der Geschichte das Wort „schwarz“ vor, muss natürlich Team „weiß“ Team „schwarz“ fangen usw.

Sicherheitsbereich „weiß“

Team 1 = weiß

=====

Team 2 = schwarz

Sicherheitsbereich „schwarz“

Beispiel Geschichte:

Diese kleine Geschichte war vor einiger Zeit in einer bekannten englischen Zeitung zu finden mit dem Namen „White Times“, also „weiße Zeit.“ Diese Zeitung war eigentlich sonst dafür verantwortlich, schwarze Schafe der Gesellschaft Englands zu unterstützen. Schon allein deshalb wunderte sich jeder Engländer, als er am 7. Aug. 1988 die Geschichte einer Mäusefamilie aus dem Schwarzwald lesen konnte.

Diese Mäusefamilie lebte ein Leben lang schon in einem weißen stattlichen Konzertflügel. Die weißen Tasten waren als Elfenbein und die schwarzen Tasten spiegelten fast metallisch. Die Mäuse liebten ihre Klavierwelt mit der wunderschönen Musik, es war immer ein herrlicher, harmonischer Klang. Sie machten sich jedoch auch oft Gedanken darüber, woher wohl sie kam. Eines Tages machte sich ein neugieriges schwarzes Mäuslein auf den Weg das weiße Klavier zu erkunden. Es rutschte erst über die vollgestaubten Holzteile hinweg, dann kam es zu den weißen Hämmerchen, die Hunderte von Metalldrähten in Schwingungen versetzen konnte. Das war für das kleine schwarze Mäuslein sehr aufregend. Und dann schaffte es das Mäuslein endlich aus dem Klavier herauszuklettern und dabei rutschte es fast auf den weißen Tasten aus. Aber was war denn das? Vor ihm saß nämlich ein großer Mann mit einem schwarzen Frack, schneeweißen Haaren und einem weißen Rüschenhemd mit schwarzen Knöpfen.

Das Mäuslein wollte weglaufen, doch die Finger des Mannes hämmerten so schnell auf den Tasten herum, dass das kleine schwarze Mäuschen nur noch die Flucht nach oben versuchen konnte. Doch was war das? Da war ein riesiges eißes Notenblatt mit lauter schwarzen Noten drauf. Das Mäuschen versteckte sich schnell darin, doch leider war jetzt gerade auch der Klavierspieler mit seinem Klavierstück fertig und nahm sein Notenblatt vom Klavier. Dabei fiel das kleine schwarze Mäuschen zurück auf die weißen Klaviertasten und blickte verwirrt um sich. Schnell kletterte es über die schwarzen Tasten, die weißen Hämmerchen und zurück über die verstaubten Holzteilen. Als es bei seiner Familie angekommen war, berichtete das schwarze Mäuschen über die aufregende Welt außerhalb des weißen Klaviers. Sie alle waren erstaunt und beschlossen erstmal im Klavier zu bleiben.

Habt ihr Lust bekommen, diese Methoden auszuprobieren, wisst aber noch nicht genau, wie?

Kein Problem. Sonja, Stefan und Magdalena aus der Diözesanstelle beraten euch gern. Zu eurer Leiterrunde kommen wir gern mit einer AvO (Ausbildung vor Ort) zu euch, für Aktionen oder Gruppenstunden mit Kindern oder Jugendlichen bereitet das rollt an! Team gerne etwas zum Thema in Absprache mit euch vor.

Kontakt:

KjG Diözesanverband Paderborn
Leostraße 21
33098 Paderborn

www.kjg-paderborn.de
info@kjg-paderborn.de
05251 87540-0



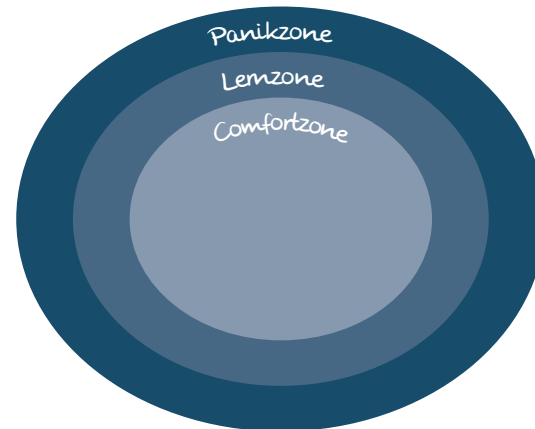
Grenzen überwinden

Grenzen - Grenzenlos - Grenzen loswerden

Grenzen - Grenzenlos - Grenzen loswerden

Einige Grenzen sind wichtig und sollten von allen beachtet werden. Wie nah mir jemand kommen und wo er oder sie mich berühren darf. Welche Witze lustig sind. Wie viel Stress ich aushalten kann oder ganz einfach was ich mag oder nicht. Meine eigenen Grenzen soll niemand überschreiten. Es gibt aber auch Grenzen im Kopf, die das Denken, die Phantasie und meine Möglichkeiten einengen. Die Grenzen der Vorstellungskraft sind oft auch Grenzen, die in das alltägliche Leben einziehen. Und oft werden diese Grenzen als selbstverständlich hingenommen. Deshalb ist es gut, sich hin und wieder seine Grenzen bewusst zu machen, sie auszuweiten und zu überwinden. Das kann man auch üben, alleine oder in einer Gruppe. Menschen, die gelernt haben, Grenzen zu überwinden, können davon für ihr ganzes Leben profitieren.

Warum ist das so? Hier hilft ein Modell aus der Erlebnispädagogik. Es unterscheidet zwischen 3 Zonen. Die erste ist die psychologische Komfortzone: ein Wohlfühlbereich, in dem Menschen sich sicher bewegen können und gerne aufhalten. Bewegt man sich aus der Komfortzone hinaus in neue, ungewohnte Situationen, dann erreicht man die Lernzone. Alles, was irritiert, herausfordert und zum Nachdenken anregt, wo man also etwas dazulernen kann, verändert die Komfortzone und vergrößert diese in der Regel.



Deshalb hört man auch oft, dass Krisen Chancen sind. Ja – es sind Lernchancen und erweitern persönliche Grenzen und damit auch die Möglichkeiten. Werden Menschen allerdings unwissend in Situationen geworfen, die ihnen große Angst machen, landen sie nicht in der Lernzone, sondern in der Panikzone. Dort ist man machtlos und Menschen brauchen oft Hilfe, um diese Zone wieder verlassen zu können. Sie können nichts Positives aus der Situation herausziehen.

Es gibt viele Möglichkeiten, Menschen aus ihrer Komfortzone herauszulocken und so Lernen zu ermöglichen, mit Aufgaben, Konfrontation, Herausforderungen (die gute alte Wette oder auch Mutprobe gehört dazu) oder mit Spielen.

Spielräume sind geschützte Räume, die ihre eigenen Regeln haben und wo auch oft Grenzen ausgetestet werden. Kinder machen das fast automatisch, ihnen fällt der Schritt über die Komfortzone hinaus leicht. Erwachsene tun sich damit oft schwerer. Tolle Möglichkeiten, mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen persönliche Grenzen spielerisch zu thematisieren, sind Erlebnispädagogik (☞ Methodenkarte City Bound) oder Improvisationstheater. Nicht jede Methode passt zu jeder Situation oder jedem Alter, wichtig ist, dass sich diese Menschen darauf einlassen können. Und oft sind solche Methoden auch für die Person, die sie anleitet, ein Schritt ins Ungewisse, in die Lernzone.

Für den leichten Einstieg haben wir auch noch ein paar lockere kurze Spiele zusammengestellt. Diese können auch super zwischen zwei Methoden bzw. Übungen eingesetzt werden. Denn es geht hier um die Lockerung der Stimmung und den Spaß. Die anderen Methoden in dieser Box beinhalten eine Auseinandersetzung mit einem Thema.

Also – nur Mut! Wer wagt, gewinnt!

Arabischer Vorhang - Kennenlernen

Alter: ab 8
Material: große Wolldecke
Zeit: 10-15 Minuten

Die Gruppe wird geteilt und setzt sich jeweils auf eine Seite der Decke. Eine Person pro Gruppe setzt sich direkt vor die Decke, der wie ein Vorhang zwischen den Gruppen hängt. Der Vorhang wird auf 1, 2, 3 fallen gelassen und die vorne sitzenden Personen müssen als erstes den gegenseitigen Namen nennen. Die Person die zu langsam war, muss in das Gegenerische Team wechseln. Das Spiel ist beendet, wenn es nur noch eine Gruppe gibt.

Blind malen

Zeit: ca 10 Minuten
Material: so viele Zettel und Stifte, wie Teilnehmer

Jede/r Teilnehmer/in sucht sich eine/n Partner/in. Der/ die eine Partner/in malt nun eine einfaches Bild auf sein Blatt, ohne dass sein/e Partner/in dieses sieht. Nun stellen sich die beiden Rücken an Rücken und der/die eine Partner/in erklärt dem/der anderen sein Bild. Er/sie muss nun das Bild nach den Beschreibungen des/der anderen malen. Am Ende vergleichen die beiden ihre Bilder. Hat man etwas mehr Zeit, oder ein kleineres Bild, kann man das Ganze nun noch umdrehen und der/die andere Partner/in malt nun ein Bild und erklärt dies.

Foto Fangen

Alter: ab 8 Jahren
Zeit: 15 Minuten
Material: Jeder und jede braucht ein Smartphone oder eine Kamera, sowie für jede und jeden eine Zielscheibe

Jede Person bekommt eine Zielscheibe auf den Bauch geklebt und die Aufgabe während des Spiels ist es, so viele scharfe Bilder von den Anderen mit ihren Zielscheiben zu machen, wie es möglich ist. Dabei ist es wichtig, dass es eine klar definierte Spielfläche/Gelände gibt. Nach 5 Minuten endet die Fotoaktion und die Bilder werden gezählt. Gewonnen hat der*die mit den meisten guten Bildern.

Grenzgänger

Zeit: ca. 10 Minuten

Im Raum wird irgendwo in der Mitte eine Grenze gezogen. Nun werden je nach Raum- und Gruppengröße 1-3 (es können natürlich auch mehr sein) Fänger bestimmt. Diese dürfen sich nur auf der Grenzlinie bewegen. Alle anderen müssen nun versuchen von einer Seite der Grenze auf die andere zu kommen. Wer gefangen wird ist raus. Variante: Der gefangene wird zum Fänger, dann ist das Spiel aber sehr schnell vorbei. Das Spiel ist zu Ende, wenn nur noch ein Spieler/oder einige wenige noch übrig ist/sind.

Katz und Maus

Alter: ab 6
Zeit: 10 Minuten

Eine Spielerin bzw. ein Spieler ist die Katze, ein Spieler bzw. eine Spielerin die Maus. Die Katze fängt die Maus... Die übrigen Spielenden stehen nicht im Kreis, sondern in Reihen hintereinander und reichen sich die Hände: Katz und Maus verfolgen sich also zwischen den Reihen.

-o- -o- -o- -o-
-o- -o- -o- -o-
-o- -o- -o- -o-
-o- -o- -o- -o-

l l l l Die Maus kann dabei laut „Wechsel“ piepen.
o o o o Dann drehen sich alle Spielenden und die Reihen
l l l l stehen automatisch um 90 Grad gedreht:
l l l l
o o o o
l l l l
l l l l
o o o o
l l l l

Wenn die Katze die Maus gefangen hat, können die Rollen durch andere Mitspielende neu besetzt werden. Das Spiel ist zuende, wenn niemand mehr Lust hat.

Assoziationskette

Alter: ab 6
Zeit: ca. 10-15 Minuten

Eine Teilnehmerin bzw. ein Teilnehmer stellt sich in die Mitte und sagt: „Ich bin die Grenze, wer oder was passt zu mir?“.

Daraufhin stellt sich ein weitere Person dazu und nennt ihre Assoziation zu Grenze, z.B.: „Ich bin der Stacheldraht“.

Eine dritte Person stellt sich dazu und nennt ihre Assoziation zu Grenze, z.B.: „Ich bin die Freiheit“.

Nun darf der erste Teilnehmer bzw. Teilnehmerin die Assoziation auswählen, die ihm bzw. ihr am besten gefällt – z.B. „Freiheit“. Diese Person muss nun stehen bleiben, die anderen gehen wieder auf ihren Platz. Der bzw. die neue Teilnehmerin oder Teilnehmer beginnt also wieder und sagt: „Ich bin die Freiheit, wer oder was passt zu mir?“. Es gesellen sich wieder zwei TN mit ihren Assoziationen dazu...

Tipp: den Verlauf der ausgewählten Worte mitschreiben und diese danach nochmal vorlesen