

## METHODE 19: LOOK AT YOUR FRIEND

### Kurzbeschreibung

Kurze Teambuilding-Übung mit Vertrauenselementen.

### Dauer

10 Minuten

### Materialien

keine

### Ablauf

Das Prinzip der Verantwortlichkeit in und für die Gruppe soll mit Hilfe dieser Übung deutlich gemacht werden. Bei einem Party-Besuch kann das bedeuten: Wenn man zusammen auf eine Party geht, verlässt man die Party auch wieder gemeinsam.

Die Schüler\*innen stellen sich im Kreis auf, halten sich an den Händen und zählen anschließend mit „1“ und „2“ durch.

Die „1“er lassen sich auf Kommando des Gruppenleiters nun langsam nach vorne fallen, die „2“er zeitgleich langsam nach hinten. Somit kommt ein Ausgleich zustande. Wichtig hierbei ist, dass die Jugendlichen diese Bewegung langsam und bewusst durchführen, nicht hektisch, da sonst die Übung nicht funktioniert. Wenn die Jugendlichen sich eingependelt haben, sollen sie für einen Augenblick in der Stellung verweilen. Anschließend wird ohne Unterbrechung gewechselt, „1“er lassen sich langsam nach hinten fallen, „2“er nach vorne.

Zum Schluß pendeln sich die Schüler\*innen wieder in die Ausgangshaltung ein und lassen die Hände los.

### Ziel der Methode

Vertrauen in andere und Solidarität sollen erfahrbar gemacht werden. Dies ist sowohl im Alltag wichtig als auch für die ersten eventuell bevorstehenden Party-Erlebnisse. Auf das Modul bezogen, bedeutet das, dass die Jugendlichen auch bei Partys aufeinander schauen und Acht geben sollen. Niemand soll alleine gelassen werden.

## METHODE 20: HEISSER DRAHT

### Kurzbeschreibung

Der heiße Draht ist eine gute Möglichkeit, die Zusammengehörigkeit und Teamarbeit zu stärken. Man muss sich auf andere Mitschüler\*innen einlassen und ihnen das nötige Vertrauen schenken, um ein Hindernis zu überwinden

### Dauer

ca. 45 Minuten

### Materialien

Eine Schnur, die lange genug ist, um das Klassenzimmer zu unterteilen. Zwei starke Klebestreifen, um diese an der Wand zu befestigen. (Alternativ wird die Schnur an einer beliebigen / passenden Stelle angebunden)

### Ablauf

Durch die Mitte des Raumes wird ein ca. fünf Meter langes hüfthohes Seil gespannt. Die Jugendlichen müssen nun als Gruppe gemeinsam über dieses Seil gelangen (dies kann natürlich auch in eine Geschichte verpackt werden; z. B. das Seil sei eine Feuerwand, die es aus einem abenteuerlichen Anlass zu überwinden gilt).

Um die Aufgabe etwas schwieriger zu gestalten, muss die Gruppe während dieser Übung ständig miteinander verbunden sein, d.h. durch berühren der Schultern oder Hände verbindet sich die Gruppe zu einer Einheit und muss gemeinsam das Ziel (Überquerung des Seils) erreichen. Insgesamt hat die Gruppe drei Versuche. Wird das Seil berührt oder ist die Gruppe nicht mehr miteinander verbunden, ist der Versuch misslungen und alle müssen in die Ausgangsposition und beginnen von neuem.

Die Aufgabe kann durch das Verteilen von Rollen noch interessanter gestaltet werden:

Blinde\*r, Taube\*r, Stumme\*r, Bewegungsunfähige\*r (möglicherweise sind einzelene Schüler\*innen für eine bestimmte Rolle besonders geeignet).

### Ziel der Methode

In der darauffolgenden Reflexion ist es wichtig, auf die Jugendlichen einzugehen und zu erfragen, was an dieser Übung schwer oder leicht war. Hilfreiche Fragen können sein: Wie ging es euch mit dieser Übung? Wie habt ihr euch gefühlt? Wann hat es geklappt/nicht geklappt?

Werden Rollen verteilt, muss man hierauf in der Reflexion besonderen Wert legen. Wie erging es mir in der Rolle, wie habe ich mich dabei gefühlt, hilflos zu sein, auf andere angewiesen zu sein?

Auch den Rest der Gruppe mit einbeziehen, wie fühlt sich das eurer Meinung nach an? Gibt es Parallelen zu Mobbing?

Die Jugendlichen können als Gruppe ein Ziel erreichen. Durch die Kommunikation untereinander lernen sie auf Kompromisse einzugehen und andere Meinungen zu überdenken und in schwierigen Situationen miteinander zu kommunizieren.