

Erfassung Methoden für die Betreuer*innenausbildung

Titel	ZusammenWachsen
Themenbereich	<p>Gruppendynamik</p> <p>Idee</p> <p>Der Impuls ZusammenWachsen dient dem Zweck, eine Gruppe durch gemeinsames Erleben einander näher zu bringen. Geschlecht, Herkunft und andere soziale Faktoren sind für die Umsetzung nicht ausschlaggebend. Das Konzept kann sowohl für einander unbekannte Teilnehmende (TN) als auch für bereits miteinander vertraute Menschen eingesetzt werden, jedoch sollte es nicht beides in einer Gruppe geben, um die Gruppendynamik offen zu halten. Das Ziel ist es einerseits, die Gruppe (entweder in ihrer bestehenden Form oder als neue Formation) einander näher zu bringen und andererseits, bei den einzelnen TN (Selbst-)Reflexionsprozesse anzuregen. Sich selbst als Teil einer Gruppe zu erleben und zu erproben, fördert die Selbstkompetenz, die u.a. für den Start ins Berufsleben von Vorteil ist.</p>
Dauer	4 – 6 Stunden inkl. Pausen, abhängig von der Gruppengröße
Benötigte Materialien	<p>Rahmenbedingungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - ausreichend große Küche/Möglichkeit zum Spülen - Stühle für alle TN <p>Zutaten für den Snack (z.B. Möhren, Gurken, Kräuterfrischkäse, Gewürze etc.), Küchenutensilien (Brettchen, Messer etc.), Yogamatten/große Teppiche/Sitzkissen, Decken, Flipchart + -Papier, Klebepunkte, Wollknäuel, Kreppband, Musikbox, Traumreise-Geschichte, Deko für den Raum, 2 große Kissen, ggf. Kerzen/Teelichter/Lichterketten</p>
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	10 - 30 Personen, 8 - 18 Jahre
Beschreibung der Methode	<p>Ablaufplan</p> <p>Einstieg (ca. 15-20 Minuten)</p> <p>Kennlern-/Gruppenspiele (ca. eine Stunde)</p> <p>15 Minuten PAUSE</p> <p>Kooperationsspiel (15-45 Minuten)</p> <p>15 Minuten PAUSE</p> <p>Snack zubereiten (ca. eine Stunde)</p>

45 Minuten MITTAGESSEN

Achtsamkeit und Entspannung (*ca. eine Stunde*)

Reflexion und Abschluss (*ca. 30 Minuten*)

Beschreibung

Einstieg (*ca. 15-20 Minuten*)

Wenn die Teilnehmenden (TN) den Raum betreten läuft leise Musik. Die Gruppenleitenden (GL) begrüßen die TN und stellen sich ggf. kurz vor. Daraufhin stellen sich die TN der Reihe nach vor mit dem Namen, dem Alter und einem Spiel, das mit demselben Buchstaben anfängt wie der Vorname.

Kennlern-/Gruppenspiele (*ca. eine Stunde*)

Die TN bekommen jede:r ein Stück Kreppband, einen Stift und einen Buchstaben des Alphabets zugeteilt, mithilfe dessen sie sich ihren Namen von den anderen schreiben lassen müssen. (*ca. 10-15 Minuten*)

Die folgenden Warm-Up-Spiele werden (je nach Gruppendynamik und -interesse) flexibel eingesetzt, sodass insgesamt etwa eine Dreiviertelstunde damit gefüllt wird:

- Aufstellung nach Vornamen, Nachnamen, Alter, Größe, Wohnort, Schuhgröße... (*ca. 10 Min.*)
 - *Variante:* ohne zu sprechen
- Insel der Gemeinsamkeiten (*ca. 10 Min.*)
 - Es wird ein Begriff in den Raum geworfen (z.B. „Lieblingsfarbe“) und alle, die eine Farbe gemeinsam haben, müssen sich zusammenstellen
 - Kategorien können sich z.B. auf Hobbys, Schule, Vorlieben oder soziales Umfeld beziehen, sollten jedoch nicht zu persönlich werden → der Gruppe anpassen
- Kissenrennen (*max. 5 Min.*)
 - Die Gruppe steht im Kreis, es wird bis 2 abgezählt, sodass jede zweite Person in der gleichen Gruppe ist
 - Die Kissen starten auf gegenüberliegender Seite und müssen im Uhrzeigersinn an das nächste Gruppenmitglied weitergegeben (nicht geworfen!) werden
 - Wenn ein Kissen das andere einholt, hat die Gruppe gewonnen
- Menschenmemory (*ca. 15 Min.*)
 - zwei Personen gehen nach draußen
 - alle anderen finden sich zu Pärchen zusammen und überlegen sich eine gemeinsame Bewegung/einen gemeinsamen Begriff/zwei zusammenhängende Begriffe (z.B. Salz und Pfeffer oder Bibi und Tina)

- alle stellen sich irgendwo im Raum auf, die Personen von draußen werden wieder hereingeholt und treten gegeneinander an
- Wer die meisten Pärchen gefunden hat, hat gewonnen
- **Kotzendes Känguru (ca. 10 Min.)**
 - eine Person steht im Kreis und zeigt auf eine Person, die gemeinsam mit ihren Nachbarn die Bewegung machen muss, die die Person in der Mitte bestimmt
 - Kotzendes Känguru: Mittlere Person macht mit den Armen einen Beutel, rechts und links „übergeben“ sich hinein
 - Waschmaschine: rechts und links bilden mit den Armen die Maschine, Mitte dreht den Kopf
 - James Bond: Mitte stellt sich selbstbewusst hin und sagt „Mein Name ist Bond. James Bond“; rechts und links himmeln ihn an
 - Elefant: Mitte macht mit den Armen einen Rüssel, rechts und links die Ohren
 - ...
- **Dirigentenraten (ca. 10 Min.)**
 - eine Person verlässt den Raum, alle anderen bestimmen ein:e Dirigent:in
 - diese Person macht immer wieder eine neue Bewegung/ein Geräusch, die die anderen möglichst schnell nachmachen müssen
 - die Person von draußen muss in 3 Versuchen erraten, wer der:die Dirigent:in ist
- **Namensspiel Wollknäuel werfen (ca. 15 Min.)**
 - eine Person fängt an und wirft das Wollknäuel einer anderen Person zu und sagt dabei dessen Namen, diese wirft es weiter und sagt dabei den Namen der nächsten Person
 - wenn das Wollknäuel einmal bei allen war, wird es in umgekehrter Reihenfolge zurückgeworfen, sodass der Faden wieder aufgewickelt werden kann
 - *Variante:* mit einem oder mehreren Bällen gleichzeitig
- **3x eine vorher ausgesuchte Person umkreisen (ca. 2 Min.)**
 - alle suchen sich (ohne sich abzusprechen) eine andere Person aus, die sie dann auf ein Startsignal hin dreimal umkreisen müssen
- als Gruppe bis 30 (bzw. Anzahl der TN) zählen ohne Absprache oder Signal (ca. 15 Min.)
- ...

15 Minuten PAUSE

Kooperationsspiel (15-45 Minuten)

Nachdem die Gruppe sich etwas kennengelernt hat, wird das Kooperationsspiel „Stühle kippen“ erklärt und durchgeführt. Die TN

müssen eine Runde um den Stuhlkreis herumgehen und dabei die Stühle auf den zwei hinteren Beinen gekippt halten. Dabei darf immer nur eine Hand gleichzeitig einen Stuhl berühren. Kommt ein Stuhl zum Stehen, muss von vorne begonnen werden. Es geht darum, dass die TN als Gruppe zusammenarbeiten und die Herausforderung als Team meistern. Das Gruppengefühl und die Teamfähigkeit werden dabei beansprucht. Eine anschließende Reflexion ermöglicht, dass die angespannte Stimmung gelöst und Gruppenprozesse gemeinsam besprochen werden. Diese erfolgt unmittelbar nach der Übung, damit sich ungelöste Probleme und die aufgestaute Spannung direkt klären können. Die TN berichten durch eine Positionierung im Meinungsbarometer, was sie beobachten konnten und wie sie sich während der Übung gefühlt haben. Wenn keine Impulse mehr kommen, erfolgt eine weitere 15-minütige Pause.

15 Minuten PAUSE

Snack zubereiten (ca. eine Stunde)

Die Gruppe trifft sich in der Küche zum gemeinsamen Vorbereiten eines gesunden Snacks. Es sollten möglichst viele TN helfen können (z.B. Gemüsesticks mit verschiedenen Dips). Auch ein kleiner Nachtschrank ist denkbar, sollte jedoch nicht im Vordergrund stehen. Die Gruppe sollte nach eigenem Ermessen in Anbetracht der Küchengröße und des Arbeitsaufwands eingeteilt werden, sodass einige TN z.B. bereits die Entspannungseinheit vorbereiten (Musik raussuchen, Raum umdekorieren etc.). Alle anderen können sich um das Tischdecken und um die Deko kümmern. Wer welche Aufgabe übernimmt, soll (je nach Alter und Selbstständigkeit) von den TN selbst koordiniert werden.

45 Minuten GEMEINSAMES ESSEN

Achtsamkeit und Entspannung (ca. eine Stunde)

Nach dem Essen trifft sich die Gruppe wieder im Raum. Es wird als kleine Achtsamkeitsübung (ca. 15 Minuten) gemeinsam darüber reflektiert, wie das Essen geschmeckt hat und was daran besonders war. Impulsfragen können z.B. sein:

- Welcher Teil des Essens hat dir besonders gut geschmeckt? Warum?
- Konntest du einen Bestandteil des Essens vielleicht noch nicht? Was war daran neu?
- Hat dir etwas gefehlt? Wenn ja, was und warum?
- Wie würdest du kochen, wenn du es frei entscheiden dürftest?

Dann dürfen es sich alle gemütlich machen: mit Yogamatten und Decken darf sich jede:r einen Platz im Raum aussuchen, an dem er:sie sich wohlfühlt. Das Licht wird gedimmt und ruhige Musik wird leise im Hintergrund abgespielt, ggf. können Kerzen, Teelichter oder Lichterketten die Stimmung noch entspannen. Es wird niemand gezwungen sich hinzulegen oder die Augen zu schließen, aber Gespräche sind nicht gewünscht. Eine Traumreise wird vorgelesen. (ca. 20-30 Minuten)

	<p>Um die Gruppe nach dieser Ruhephase wieder langsam zurückzuholen und zu aktivieren, wird eine Runde Stille Post oder ein anderes eher ruhiges Spiel gespielt. (ca. 15 Minuten)</p> <p>Reflexion und Abschluss (ca. 30 Minuten)</p> <p>Zum Abschluss wird noch einmal die gesamte Einheit reflektiert, indem gemeinsam gesammelt wird, was alles gemacht wurde. Dazu finden sich die TN in 4er-Gruppen zusammen und haben 5 Minuten Zeit, sich auf die Top- und Flop-Aktion des Tages zu einigen (bzw. auf eine Rangfolge, wenn ausreichend Zeit vorhanden ist).</p> <p>Die TN werden verabschiedet und beim Rausgehen klebt jede:r auf eine aufgemalte Zielscheibe in jedes Feld zu den Themen „Spiele“, „Unsere Gruppe“, „Wohlfühlfaktor“ und „Gruppenleitung“ einen Klebepunkt (je mittiger, desto besser hat es gefallen). Dies dient den GL zur Auswertung.</p>
Weiterführendes Material/ Literatur	
Quellenangabe	transfer e.V.