



Leseprobe aus: Wallenwein, Spiel: Der Punkt auf dem i, ISBN 978-3-407-36498-2

© 2011 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36498-2>



Einleitung

Was muss der können, der im Seminar spielen will?

Die Grundvoraussetzung für jeden Seminarleiter, der Spiele ins Seminar einbeziehen will, ist, dass er selbst gern und viel und oft spielt. Dann hat er eine große Anzahl der verschiedensten Spiele im Kopf oder vorbereitet und kann sie je nach Bedarf einsetzen. Natürlich müssen die Spiele dem Ziel, der Gruppe und der Situation angemessen sein. Es spielt keine Rolle, wie alt oder bekannt ein Spiel ist: Alle Spiele sollen leben und sich verändern oder weiterentwickeln.

Motivieren Sie die Gruppe zum Spielen, denn ein Spiel kann man nicht aufzwingen, Spiele leben von der Freiwilligkeit, vom Spaß und der Kreativität. Also lassen Sie die Gruppe mitsprechen und -entscheiden, und bremsen Sie gute Ideen nicht. Schaffen Sie gute Voraussetzungen fürs Spiel: Atmosphäre, Vorlagen, Spielregeln, Planung muss sein. Planen Sie also mögliche Spiele in den Seminarablauf ein. Aber bedenken Sie auch, dass die Spiele nicht künstlich und aufgesetzt wirken dürfen. Jede Verkrampfung ist zu vermeiden. Also, gut vorbereitet, gut geplant, ist Spielen jederzeit möglich, denn Sie sind zu jeder Zeit handlungsfähig. Eine gründliche Planung gibt Sicherheit, und Sicherheit ist die Voraussetzung für Flexibilität, die Sie brauchen, um auf spontane Ideen, Wünsche, Ängste der Mitspieler einzugehen.

Erwachsene mit starken Spielhemmungen, die Skat, Fußball und Schach kennen und die strengen Regeln akzeptieren, die nur »gegen« einen anderen spielen und den »Gegner« besiegen wollen, finden es ganz einfach »kindisch«, wie eine Katze durch den Regen zu schleichen. Sie haben einfach Hemmungen und die Angst, von den anderen ausgelacht zu werden. Ja, Amt und Würde stehen häufig dem Spielen entgegen. Versuchen Sie es trotzdem, und Sie werden sehen, es macht Spaß und bringt Erfolg. Verknüpfen Sie also die Seminararbeit mit spielerischem Tun.

»Spielen« Sie auch mit technischen Geräten: Drehen Sie einen Film, zeichnen Sie das Training auf, gestalten Sie einen Werbespot und vieles mehr. Sobald die Teilnehmer ihre Angst vor dem Unbekannten verloren und Vertrauen gewonnen haben in den Spielleiter, den Ort und die Gruppe, werden sie sich auf das Ungewohnte einlassen.

Zerreden Sie Spiele nicht, reißen Sie einfach mit. Ihre Begeisterung steckt an. Ihre eigene Offenheit schenkt auch Ihnen immer wieder neue Erfahrungen.

*»Vernünftige Leute
lassen sich fürs
Spielen bezahlen.«*

Alan Watts



EINLEITUNG

gen und beglückende Erlebnisse, denn jeder Mitspieler, jede Gruppe und jede Aktivität im Spiel ist immer wieder neu und anders. Im Spiel findet die Gruppe heraus, wie sie miteinander kommuniziert und umgeht, wie sie kreativ gestaltet oder entwickelt, wie sie arbeitet und lernt, wie sie wahrnimmt und Erfahrungen sammelt, wie sie lacht und lebt. Der Seminarleiter spielt, so oft es geht, mit der Gruppe mit. Aber er darf darüber seine Funktion als Spielleiter nicht vergessen. Je besser er die Spiele, die Mitspieler und sich selbst als Spieler kennt, desto souveräner »spielt« er seine Rolle.

Da Spielhemmungen oder -ängste das Spiel, einzelne Spieler oder die ganze Gruppe stören und negativ beeinflussen können, ist es wichtig, sie von vornherein zu vermeiden.

Hilfreich können folgende Gesichtspunkte sein:

- Es gibt keine fremden Zuschauer.
- Die Gruppe ist ungestört.
- Der Seminarleiter spielt mit, so oft es geht.
- Einfache oder bekannte Spiele schaffen Sicherheit, also vom vertrauten zum ungewohnten Spiel gehen.
- Die Spielregeln sollen klar und einfach sein.
- Der Raum hat Atmosphäre.
- Bei vielen Spielen unterstützt Musik.
- Bei vielen Spielen ist es wichtig, anschließend in der Gruppe die gemachten Erfahrungen auszutauschen.

Merke: Als Spielleiter bin ich für gute Vorplanung und Vorbereitung verantwortlich; auch für meine eigene Persönlichkeit, die ins Spiel kommt, denn wenn ich mitspiele, geht es auch um mich.

1 Der Seminarbeginn



❖❖❖ Wichtiges vor Beginn	16
❖❖❖ Ankommen in der Gruppe, Centering	22
❖❖❖ Kontakt herstellen und einander kennenlernen	24
❖❖❖ Kleingruppen bilden	43
❖❖❖ Desuggestion und Affirmation	46



Wichtiges vor Beginn

- Sicherheit schaffen, bevor das Spiel anfängt. Das heißt, alles ausschalten, was verletzen könnte. Jeder Mitspieler soll sich sicher fühlen, denn während des Spiels vergisst er, dass er sich irgendwo wehtun könnte. Eine sichere Atmosphäre ermöglicht auch ängstlichen Naturen das Mitspielen.
- Auch der Spielleiter (Trainer) soll immer mitspielen, um den Teilnehmern zu zeigen, dass alles mit rechten Dingen zugeht.
- Bei Spielen mit geschlossenen Augen steht ein Mitspieler außerhalb des Aktionsfeldes und passt auf, dass sich niemand stößt oder verletzt.
- Falls sich jemand verletzt, muss der Spielleiter für Erste Hilfe sorgen und dafür, dass der Verletzte weggebracht wird und eine Person bei ihm bleibt. Lenken Sie als Spielleiter die Aufmerksamkeit vom Verletzten ab, denn vielleicht ist es ihm peinlich, von allen angestarrt zu werden.
- So wichtig wie die körperliche ist auch die psychologische Sicherheit. Nur wenn die Teilnehmer spüren, dass der Trainer auf ihr Wohlergehen achtet und selbst mitmacht, werden sie genug Vertrauen haben mitzuspielen, sich auch auf Neues, Ungewohntes einzulassen. Aus diesem Grund ist die richtige Auswahl der Spiele für die betreffende Gruppe von entscheidender Bedeutung. Es empfiehlt sich, mit sanften Spielen zu beginnen, die keine körperlichen oder psychischen Anforderungen stellen. Dann wird auch der ängstlich Zurückhaltende schnell Mut fassen und mitmachen.
- Das Mitmachen muss aber freiwillig geschehen, keiner wird gezwungen. Es ist durchaus in Ordnung, wenn jemand einmal nicht mitspielen will.
- Falls jemand das Spiel aber durch absichtlich störendes Verhalten kaputt macht, stellen Sie ihm frei, lieber zuzuschauen oder den Raum zu verlassen, denn es stört die Harmonie in der Gruppe ganz entscheidend, wenn einer mit negativer Energie dagegenarbeitet. Der Trainer muss die Spielregeln geben, Grenzen setzen, notfalls unterbrechen oder sogar abbrechen, wenn das Spiel zu wild wird oder sonstwie aus dem Ruder läuft. Unterscheiden Sie dabei aber ganz klar zwischen einer Person und ihrem Verhalten, sonst gibt es Ärger. Ärger gibt es auch, wenn autoritär zum Spielen aufgefordert wird. Einladen zum Mitmachen bietet sich an. Nicht aufdrängen, sondern neugierig machen auf das, was kommt. Oder auch die Spiele ganz unmerklich in den Ablauf der Arbeit einbauen.



WICHTIGES VOR BEGINN

- Kurz und klar erklären, was gemacht werden soll und welchen Sinn es hat. Es ist dabei von Vorteil, schon vor der Erklärung die richtige Position (also beispielsweise im Kreis stehen oder auf dem Boden liegen) einzunehmen. Dabei als Trainer alles vormachen, das weckt die Aufmerksamkeit, gibt Sicherheit und Vertrauen und vermeidet Missverständnisse.
- Regeln können bei Lust und Laune mit Fantasie abgewandelt werden, denn nicht nur der Trainer weiß, wie das Spiel geht. Auch die Teilnehmer haben gute Ideen. Oder es entsteht beim Spielen ein neues Spiel, das die Gruppe kreiert.
- Wichtig ist der gute Kontakt zur Gruppe, das Einfühlungsvermögen in das momentane Befinden, denn die Spiele sollten der Stimmung der Gruppe angepasst sein. Wenn die Gruppe müde ist, ist ein ruhiges Spiel angebracht, ist sie träge nach dem Essen, brauchen wir ein Spiel zum Energieaufbau. Ist die Gruppe voll Unruhe, hilft ein aktives Spiel, um die Spannung, vielleicht die Aggressivität abzubauen. Gibt es Konflikte, können auch diese mit einem Spiel bewältigt werden.
- Vielleicht geht eine gut gemeinte Aktivität einmal schief, dann lernen Sie aus den Fehlern; denn Fehler kann man thematisieren, und viel Positives, Neues entsteht aus Fehlern. Chaos macht ja bekanntlich kreativ.

Wie schon Thomas Alva Edison antwortete auf die Frage, was für ein Gefühl es denn sei, bei dem Versuch, eine Glühbirne herzustellen, so oft versagt zu haben: »Ich habe nicht versagt, sondern erfolgreich Tausende von Arten entdeckt, wie Glühbirnen nicht herzustellen sind.«

Zum Beginn

Vor Beginn eines Seminars oder Workshops richte ich den Raum ein. Ich stelle meinen CD-Player auf, hänge Bilder an die Wand, beschrifte das Flipchart mit einem Willkommensgruß; ich lege Namenskarten auf die Plätze, stelle einen Blumenstrauß auf den Tisch oder in die Mitte des Raumes auf den Fußboden und suche eine Begrüßungsmusik aus. Bevor die Teilnehmer kommen, stelle ich schon leise Musik ein, ich begrüße jeden an der Tür mit Handschlag und natürlich einem Lächeln, denn ich weiß ja, dass der erste persönliche Kontakt über Erfolg oder Misserfolg des Trainings entscheiden mag. Und ich liebe den Erfolg!



DER SEMINARBEGINN

Spiele zum Kennenlernen

- Kennen sich die anderen schon?
- Woher kommen die wohl?
- Zu wem könnte ich Kontakt aufnehmen?
- Bin ich dem / der da drüben sympathisch?
- Was bringt dieses Seminar?
- Ob ich mit denen klarkomme?
- Was erwartet der Seminarleiter von mir?

Das sind Fragen, wie sie am Anfang eines Seminars sicher in vielen Köpfen herumspuken. Fragen, bei denen es um die Beziehung geht:

- die Beziehungen der Gruppe zu mir,
- die Beziehungen der anderen Teilnehmer zueinander und
- die Beziehungen zum Seminarleiter.

Diese Fragen müssen geklärt werden, damit Ängste und Unsicherheiten, die dem Seminarablauf im Wege stehen und den Erfolg verhindern können, so früh wie möglich abgebaut werden. Dabei verhelfen uns Spiele zum Gewinn. Nicht zum Sieg, zum Gewinn.

Die Kennenlernspiele schaffen den Übergang vom Alltag zur Seminarsituation, dienen dem Austausch allgemeiner Daten, beleuchten den persönlichen Hintergrund der anderen, helfen uns, die Angst vor dem Austausch privater Informationen zu verlieren. Wir bewältigen mit ihnen die neue Situation in der neuen Umgebung, wir orientieren uns und überwinden Kommunikationsschwierigkeiten. Wir schaffen die Voraussetzungen für Kooperation und gemeinsames Arbeiten und probieren das im Spiel aus.

Ziel dieser Kennenlernspiele ist es nicht, alle bis ins Letzte kennenzulernen, sondern dass möglichst alle Teilnehmer die erste Unsicherheit verlieren und tatsächlich in der Gruppe ankommen. Günstig sind folgende Anfänge:

- Spiele für die ganze Gruppe, denn so fühlt sich jeder geschützt (zum Beispiel: Lockerungsübungen, Entspannungsübungen, Centering).
- Vorstellung mit Namensspielen. Achtung bei großen Gruppen! Wenn es viele Namen gibt, haben die Letzten im Kreis Angst davor, sich zu blamieren, weil sie sich nicht alle Namen merken können.



WICHTIGES VOR BEGINN

Sitzen im Kreis

Von den Indianern ist bekannt, dass sie bei ihren Versammlungen immer im Kreis saßen und so alles berieten. Jeder kann jedem ins Gesicht sehen und wahrnehmen, wie sich der andere fühlt, ob er lacht oder weint.

»Der einzige Weg des Verstehens aber ist, wenn wir dem anderen Menschen ins Gesicht blicken können.« So sagte der Indianer Phillip Deere in einem Vortrag über den Kreis 1978 in der Schweiz.

Der Kreis schafft ein starkes Gefühl der Gemeinschaft, er verbindet jeden mit jedem und bildet so eine optimale Voraussetzung für eine offene und schützende Kommunikation.

Sitzen im Kreis eignet sich besonders gut für eine Anfangssituation oder auch zum Abschluss des gemeinsamen Arbeitens oder Spielens.



DER SEMINARBEGINN

Seminarvertrag

Art	Vereinbarung zu Beginn eines Seminars, Trainings, Workshops und anderen Gelegenheiten.
Beteiligte	Alle.
Ziel	Vermeidung von ernsteren Problemen während der Veranstaltung.
Dauer	Ungefähr fünf Minuten, je nach Anzahl der Personen.
Wir brauchen dazu	Je Teilnehmer eine Kopie des Seminarvertrags.
Wie geht es?	Der Trainer legt die Kopien vor Trainingsbeginn auf die Plätze der Teilnehmer. Sobald alle Teilnehmer ihren Platz eingenommen haben, bittet der Trainer sie, den vorliegenden Vertrag durchzulesen. Danach liest der Trainer den Vertrag laut vor und bittet jeden Teilnehmer um seine Zustimmung. Dabei nimmt der Trainer Augenkontakt zu jedem Teilnehmer auf und bittet um ein klares, deutliches »Ja« oder »Nein«.
Hinweis	<p>Sofern es Fragen, Einwände oder Änderungswünsche gibt, muss darüber diskutiert werden, um Übereinstimmung zu erzielen.</p> <p>Auf der gegenüberliegenden Seite finden Sie ein Muster eines solchen Seminarvertrags.</p>



WICHTIGES VOR BEGINN

Seminarvertrag

Jeder Teilnehmer hat das Recht, seine Wünsche, Gedanken und Gefühle zu äußern. Ich verpflichte mich, darauf einzugehen.

Wenn jemand etwas nicht verstanden hat, so darf er jederzeit nachfragen, denn Ihre Fragen sind mir wichtig.

Wünsche über den Ablauf, über die zeitliche Struktur und anderes mehr dürfen jederzeit eingebracht werden.

Wir wollen uns gegenseitig nicht wehtun, abwerten oder verletzen.

Es gibt von mir keine Beurteilungen über Seminarteilnehmer.

Jeder ist für sich selbst verantwortlich.

Alles Persönliche bleibt unter uns.

Humor gehört zum Lernen und ist deshalb erwünscht.

(Unterschrift Trainer)

(Unterschrift Teilnehmer)



DER SEMINARBEGINN

Wie es euch gefällt ...

Art	Ruhiges Spiel.
Beteiligte	Alle Gruppenteilnehmer.
Ziel	Ankommen in der Gruppe, sich öffnen.
Dauer	Je nach Teilnehmerzahl, eventuell Redezeit begrenzen. Ideal ist eine Redezeit von einer halben Minute pro Person. Zehn Minuten nicht wesentlich überschreiten. Bei großen Gruppen (mehr als zwölf) eventuell jeden Morgen nur fünf Teilnehmer abwechselnd Fotos auswählen lassen.
Wir brauchen dazu	Viele möglichst große, schöne Kalender- oder Kunstfotos (eventuell ausgeschnitten, aufgeklebt, laminiert).
Wie geht es?	Alle Spieler sitzen oder stehen im Kreis um die Fotos, betrachten sie und lassen sich von einem Foto spontan anziehen. Jeder holt sich das Foto, das ihm im Moment am besten gefällt. Haben alle ihr Foto gewählt, beginnt einer, ein paar Sätze zu diesem Bild zu sagen, zu seinem Gefühl, zu Gedanken, die ihm durch dieses Foto spontan in den Kopf gekommen sind. Dann legt er das Foto in den Kreis zurück. Der nächste fährt fort.
Hinweis	Mehr Fotos als die Teilnehmeranzahl auslegen, die Fotos sollten mindestens 30 × 30 cm groß sein. Hintergrundmusik-Empfehlung: Sky Dreams (Manneli/Goldmann).
Wann einsetzen?	<ul style="list-style-type: none">→ Zum Ankommen am Morgen des neuen Seminartages.→ Um Ruhe zu finden.→ Als Redeanlass.→ Zum Ausdruck von Gefühlen.
Achtung!	Wenn sich zwei Teilnehmer auf das gleiche Foto stürzen, müssen sie sich einigen oder beide ein neues Foto wählen.