

**Klaus W. Vopel**  
**Interaktionsspiele**  
**Teil 6**

**Band 7 der Reihe**  
**Lebendiges Lernen und Lehren**

**iskopress**

10. Auflage 2009  
ISBN 978-3-89403-176-3  
(Teil 6 der „Interaktionsspiele 1-6“  
ISBN 978-3-89403-170-1)

Copyright © iskopress, Salzhausen  
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd  
Layout und Satz: Alrun Kerksiek

**Bibliografische Information der  
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

## Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>Kapitel 1: Akzeptierung und Angstabbau in der Anfangsphase</b> ..	11
Nr.157: Namen malen .....	12
Nr.158: Flasche drehen .....	14
Nr.159: Selbstgesteuertes Interview .....	16
Teilnehmermaterial: Zehn-Fragen-Interview .....	17
Nr.160: Bild-Gedicht .....	19
<b>Kapitel 2: Wahrnehmen und Kommunizieren</b> .....	21
Nr.161: Pfeifenreiniger-Spiel .....	22
Nr.162: Stummes Sprechen .....	25
Nr.163: Spiegeln .....	27
Nr.164: Zuhören .....	29
<b>Kapitel 3: Aktivierung bei Müdigkeit und Unlust</b> .....	33
Nr.165: Was mich blockiert .....	34
Nr.166: Phalanx 76 .....	36
Nr.167: Streichholzschachtel .....	38
Nr.168: Schweigender Schrei .....	41
Nr.169: Pyramidenbau .....	43
Nr.170: Unbeliebte Person .....	44
<b>Kapitel 4: Entwicklung von Vertrauen und Offenheit</b> .....	47
Nr.171: Risiko eingehen .....	48
Nr.172: Verwundeter Soldat .....	50
Nr.173: Tiefer gehen .....	52
Nr.174: Vertrauensfall .....	54
<b>Kapitel 5: Beziehungsklärung und Feedback</b> .....	57
Nr.175: Frühes Feedback .....	58
Nr.176: Intuitives Umhergehen .....	60
Nr.177: Konfrontation .....	63
Nr.178: Wachsfigurenkabinett .....	65

<b>Kapitel 6: Umgang mit Einfluss, Macht und Konkurrenz</b> .....	67
Nr.179: High Society .....	68
Nr.180: Indianisches Armringen .....	70
Nr.181: Adieu, Boss! .....	73
<b>Kapitel 7: Konsensus und Kooperation</b> .....	75
Nr.182: Ein Tag in Paris .....	76
Nr.183: Zusammenwachsen .....	79
Nr.184: Holzfäller .....	82
Nr.185: Wüste, Sand und Sterne .....	84
Nr.186: Annahmen .....	87
Teilnehmermaterial: Annahmen .....	89
<b>Kapitel 8: Personal Growth</b> .....	91
Nr.187: Angst und Anziehung .....	92
Nr.188: Ratschläge .....	95
<b>Kapitel 9: Rollen flexibler spielen</b> .....	97
Nr.189: Lehrer – Schüler .....	98
Nr.190: Ungeahnte Möglichkeiten .....	100
<b>Gesamtverzeichnis der Interaktionsspiele Teil 1 bis 6</b> .....	103

## Einleitung

Die Interaktionsspiele dieser Reihe sollen alle diejenigen unterstützen, die durch eines unserer Trainingsseminare angeregt wurden, das Prinzip des Living Learning (Norman Liberman) in ihre berufliche Praxis zu übertragen. Darüber hinaus gestatten die sorgfältige Auswahl und die ausführliche Darstellung der Interaktionsspiele auch gruppodynamisch unerfahrenen Leitern von Lern- und Arbeitsgruppen ein erstes behutsames Experimentieren. Gleichzeitig hoffen wir, dass mancher durch die Arbeit mit Interaktionsspielen dazu angeregt wird, seine Kompetenz als Gruppenleiter in interaktionellen Gruppen zu verbessern.

Die präzise strukturierten Lernsituationen der Interaktionsspiele sind für zwei Anwendungsbereiche entwickelt:

- Sie helfen jeder Lern- und Arbeitsgruppe, die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit der Teilnehmer und damit die Qualität des Gruppenprozesses zu verbessern.
- Sie lassen sich als Curriculumbestandteile in psychosoziale Ausbildungsgänge einbeziehen (z. B. Sozialpädagogen-Ausbildung, Lehrerbildung, Personalführungsseminare, Sozialkunde-Unterricht etc.).

Die Interaktionsspiele sind als Instrumente gedacht für Lehrende in allen Bereichen sowie für Gruppenleiter in helfenden und administrativen Berufen.

Um ihre Anwendung zu erleichtern, sind die Interaktionsspiele verschiedenen Problembereichen zugeordnet, die in allen Gruppen eine wesentliche Rolle spielen, nämlich

- Akzeptierung und Angstabbau in der Anfangsphase,
- Wahrnehmen und Kommunizieren,
- Aktivierung bei Müdigkeit und Unlust,
- Entwicklung von Vertrauen und Offenheit,
- Beziehungsklärung und Feedback,
- Umgang mit Einfluss, Macht und Konkurrenz,
- Konsensus und Kooperation,
- Personal Growth (Persönlichkeitsentwicklung; ab Teil 2),
- Rollen flexibler spielen (ab Teil 4).

Die hier ausgewählten, vielfach erprobten Interaktionsspiele ermöglichen ein erfahrungsbezogenes Lernen in der Gruppe. Sie isolieren aus kompli-

zierten sozialen Situationen einige wenige, wesentliche Elemente, sodass die Teilnehmer ihre emotionale und intellektuelle Energie auf einen Erlebnisbrennpunkt konzentrieren können. Durch die inhaltlichen und zeitlichen Grenzen, die mit der strukturierten Lernsituation gesetzt sind, führen die Interaktionsspiele in der Regel nur zu einer mäßigen psychischen Belastung. Die Gruppenmitglieder können sich in der Übungsphase sehr engagieren, um dann in der Auswertungsphase ihr Verhalten in aller Ruhe zu analysieren. Neben den für jedes Interaktionsspiel im Text angeführten spezifischen Auswertungsgesichtspunkten haben sich folgende Fragestellungen für alle Spiele bewährt:

- Was habe ich wahrgenommen?
- Was habe ich gefühlt?
- Was bedeutet das für mein Verhalten?
- Was will ich mit diesen Erfahrungen anfangen?

Gerade um auch Nichtfachleuten die größtmögliche Sicherheit im Umgang mit Interaktionsspielen zu geben, ist der Verwendungszusammenhang für jedes Spiel detailliert beschrieben. Aus dem gleichen Grund ist bei den Spielen der volle Wortlaut der Anleitungen gegeben.

Sie können in Ihrer Gruppe natürlich die Instruktionen mit Ihren eigenen Worten geben; machen Sie sich aber in jedem Fall ganz genau mit der Vorlage vertraut und verändern Sie nicht die einzelnen Schritte, wenn Sie nicht beträchtliche gruppenspezifische Vorerfahrungen haben. Sie können nämlich die Feinheiten im Aufbau eines Spiels zunächst nicht sicher erkennen.


Schließlich möchten wir Ihnen noch einige wichtige Prinzipien für Ihre Arbeit mit Interaktionsspielen ans Herz legen:

- Garantieren Sie, dass kein Teilnehmer gezwungen wird, etwas zu tun oder zu sagen, wozu er nicht selbst bereit ist.
- Stoppen Sie Psychologisieren und Interpretationen. Fordern Sie die Teilnehmer in diesem Fall auf, lieber persönliche Reaktionen mitzuteilen.
- Wenn ein Teilnehmer weint oder auf andere Weise zeigt, dass er sehr betroffen ist, dann drücken Sie Ihr Verständnis aus und verhindern Sie gleichzeitig ggf. allgemeine Tröstungsaktionen der Gruppe.
- Wenn ein Teilnehmer längere Zeit im Mittelpunkt der allgemeinen Aufmerksamkeit steht, fragen Sie ihn, ob es ihm recht ist oder ob er lieber in Ruhe gelassen werden möchte.

- Bestimmen Sie (sofern möglich mit der Gruppe) das gegenwärtige Arbeitsziel und den Stand des Gruppenprozesses, ehe Sie ein Interaktionsspiel anwenden. Versuchen Sie eine klare Indikation.
- Geben Sie der Gruppe in großen Zügen das Ziel bekannt, das Sie mit dem Interaktionsspiel erreichen wollen.
- Beachten Sie, wie bereit die Gruppe für die Risiken und Belastungen eines Interaktionsspiels ist.
- Lassen Sie immer genug Zeit für die Auswertungsphase. Wenn Sie einmal nicht weiterkommen, dann sagen Sie es offen.
- Die Interaktionsspiele in diesem Heft sind Werkzeuge aus dem Bereich der humanistischen Psychologie. Wir bitten Sie, die Interaktionsspiele (wie alle „neuen“ Werkzeuge) vorsichtig und mit Respekt zu verwenden und unter Berücksichtigung Ihrer eigenen Kompetenz.

Dringend empfehlen wir Ihnen das ausführliche Studium des „Handbuchs für GruppenleiterInnen. Zur Theorie und Praxis der Interaktionsspiele“ (ISBN 978-3-89403-099-5). Sie können mit diesem Buch Ihr Verständnis des Gruppenprozesses vertiefen, sich auf einen konstruktiven Umgang mit Störungen vorbereiten und ein breites Spektrum von Interventionstechniken kennenlernen.

Klaus W. Vopel



**Kapitel 3**  
**Aktivierung**  
**bei Müdigkeit**  
**und Unlust**

## Was mich blockiert

(Gestalttechnik)

**Ziele:** Oft benutzen die Mitglieder einer Gruppe nur einen geringen Teil ihrer psychischen und intellektuellen Energie bei der gemeinsamen Arbeit. Dieses Experiment hilft ihnen zu erkennen, auf welche Weise der Einzelne sein Potenzial blockiert.

Wenn die Teilnehmer wissen, wie jeder sich bremst und was hinter der allgemeinen Unbeweglichkeit steckt, ist es leichter für sie, sich die entscheidende Frage zu stellen: „Will ich mich eigentlich wirklich in dieser Gruppe wie gebremster Schaum verhalten?“

**Teilnehmer:** Ab 14 Jahren. Die Gruppengröße ist beliebig.

**Zeit:** Für das Experiment selbst brauchen Sie ca. 10 Minuten.

**Spielanleitung:** In dem folgenden Experiment könnt ihr euch darauf konzentrieren, wie ihr eure Energien in dieser Gruppe blockiert.

Wählt einen Partner und setzt euch einander gegenüber...

Der Kleinere von euch soll zunächst als Fragesteller agieren, der Größere als Antwortgebender. Der Fragesteller soll immer wieder ein und dieselbe Frage stellen, auf die der Partner mit jeweils nur einem Satz antworten darf. Die Frage lautet:

WIE BLOCKIERST DU DICH IN DIESER GRUPPE?

Bitte denkt daran, dass ihr den Rhythmus: Frage – Antwort in einem Satz, Frage – Antwort in einem Satz, einhaltet. Diskutiert nicht, gebt keine Erklärungen ab und rechtfertigt euch nicht.

Bitte macht das jetzt für etwa drei Minuten...

Jetzt wechselt bitte die Rollen, sodass der Größere von euch jetzt die Frage stellt. Ihr habt wieder drei Minuten Zeit...

Nun tauscht euch darüber aus, was euch bei diesem Experiment bewusst geworden ist. Sprecht mit eurem Partner über eure Erfahrungen. Ihr habt noch einmal drei Minuten Zeit...

### Auswertung:

- Wie habe ich mich bei dem Experiment gefühlt?
- Wie fühle ich mich jetzt?
- Welche Selbst-Blockierungsaktionen möchte ich der Gruppe mitteilen?

- Welche Vorteile ziehe ich aus einem spezifischen Blockierungsverhalten?
- Welche Nachteile ergeben sich für mich daraus?
- Was will ich ändern?

**Erfahrungen:** Normalerweise gibt der Antwortende in dieser Gestalttechnik zunächst eher unerhebliche Antworten. Im Laufe der Zeit bemerken die meisten Teilnehmer immer besser, auf welche Weise sie sich selbst hemmen: Sie sind nicht aufrichtig im Mitteilen ihrer Gefühle und Gedanken, Wünsche und Befürchtungen. Sie befürchten, abgelehnt oder kritisiert zu werden; sie treten nicht für das ein, was sie wirklich wollen.

Bei diesem Experiment ist die gemeinsame Auswertung besonders wichtig. Vergessen Sie als Leiter nicht, sich Ihre eigenen Blockierungen bewusst zu machen und sie in geeigneter Weise den Teilnehmern bekanntzugeben. □

## Phalanx 76

(Encountertradition)

**Ziele:** Dieses Interaktionsspiel gibt den Teilnehmern Gelegenheit, sich ausgiebig physisch zu betätigen. In Gruppen, deren Arbeitsweise wenig Möglichkeiten zur körperlichen Bewegung lässt, sinkt die Energie der Gruppenmitglieder früher oder später beträchtlich. Die Zeitungsduelle helfen jedem Teilnehmer, sich zu reaktivieren und neue Spannkraft zu entwickeln. Außerdem können auf spielerische und damit relativ leicht akzeptable Weise aggressive Impulse ausgedrückt werden, sodass das Ausmaß latenter Hostilität in der Gruppe vermindert werden kann.

**Teilnehmer:** Ab 10 Jahren. Die Gruppengröße ist beliebig.

**Zeit:** Das Experiment dauert ca. 5 Minuten.

**Material:** Für jeden Teilnehmer brauchen Sie eine Zeitung (ca. 30 Seiten einer Tageszeitung) oder ein dickes Frotteehandtuch. Am geeignetsten sind die sogenannten „Batacas“ (Schaumstoffkeulen).

**Spielanleitung:** Bei dem folgenden Spiel könnt ihr euch einmal austoben, um auch eurem Körper zu seinem Recht zu verhelfen. Außerdem könnt ihr auf harmlose Weise aggressiv sein, und zwar so: Jeder von euch erhält gleich eine Zeitung, die er möglichst fest zusammenrollen soll. Rüstet euch jetzt mit einer solchen Zeitungskeule aus...

Und nun teilt euch bitte in zwei Gruppen, die gleich groß sind...

Jetzt stellt euch bitte in der Mitte des Raumes in zwei sich gegenüberstehenden „Schlachtreihen“ auf. Wählt euren Platz so, dass ihr einen Partner aus der anderen Gruppe gegenüber habt, der euch einigermaßen ebenbürtig ist... Eure Aufgabe wird es sein, möglichst in geschlossener Phalanx auf die gegenüberliegende Gruppe vorzurücken und sie mit Hilfe eurer Zeitungskeulen zurückzudrängen.

Beachtet folgende Spielregeln:

Schläge im Kopfbereich und unter die Gürtellinie sind verboten.

Ihr dürft nur vorwärts oder rückwärts gehen, seitliches Ausweichen ist nicht gestattet.

Sieger ist die Gruppe, der es gelingt, die meisten Gegner an die gegenüberliegende Seite zu treiben.

Habt ihr die Spielregeln verstanden?... Ich werde gleich das Signal für den Beginn der Zeitungsschlacht geben...

### Auswertung:

- Wie fühlte ich mich vor der Zeitungsschlacht?
- Wie fühle ich mich jetzt?
- Habe ich mir einen bestimmten Partner ausgewählt? Wen?
- Wie viel Energie habe ich im Kampf eingesetzt?
- Wie wichtig war es mir zu gewinnen?
- Was bedeutet es für mich jetzt, Gewinner bzw. Verlierer geworden zu sein?
- Fühle ich mich jetzt entspannt?
- Möchte ich noch ein Zeitungsduell ausfechten? Mit wem?

**Erfahrungen:** Den meisten Teilnehmern bringt dieses Kampfritual Spaß und sie fühlen sich hinterher lebendiger und aktiver.

## Streichholzschachtel

(K. W. Vopel)

**Ziele:** Dieses Imaginationsspiel gibt den Teilnehmern Gelegenheit, in der Phantasie aggressiv zu sein und sich als mächtig zu erleben. Latente Hostilität kann dadurch abgebaut und zum Teil in bewusste Aggression transformiert werden. Die Teilnehmer können ihre eigene Vitalität stärker wahrnehmen und dann konstruktiven Gebrauch von ihr machen.

**Teilnehmer:** Ab 12 Jahren. Die Gruppengröße ist beliebig. Die Teilnehmer sollten bereits Erfahrungen mit Imaginationsexperimenten gemacht haben.

**Zeit:** Das Experiment selbst dauert ca. 10 Minuten.

**Spielanleitung:** Durch das folgende Phantasieexperiment könnt ihr Kontakt zu euren verborgenen Stärken gewinnen und euch eurer Energien stärker bewusst werden.

Setzt oder legt euch bequem hin... Schließt die Augen und haltet sie während des ganzen Experiments geschlossen...

Konzentriert euch nun auf euren Atem... Wie atmet ihr?...

Beginnt, etwas tiefer ein- und auszuatmen... Stellt euch vor, dass ihr am Meer seid und dass ihr euren Atemrhythmus mit den Wellen des Meeres synchronisiert, die langsam kommen und gehen...

Bemerkt jetzt, wie sich euer Körper anfühlt... Fühlt ihr irgendwo noch Spannungen?... Versucht, eure Position so zu verändern, dass ihr euch bequem und entspannt fühlen könnt...

Konzentriert euch jetzt auf eure Hände... Bewegt sie ein wenig... Wie fühlen sich eure Hände an?... Stellt euch jetzt vor, dass ihr die stärksten Hände der Welt habt... Wenn ihr kräftig zupackt, dann kann nichts euren Händen Widerstand leisten...

Ich werde euch durch eine Serie von phantastischen Kraftakten leiten, in denen ihr mit dem gewaltigen Druckvermögen eurer Hände verschiedene große Dinge zusammendrückt. Stellt euch zunächst vor, dass ihr einen großen Pflasterstein in beiden Händen haltet... Jetzt drückt den Stein so zusammen, dass er in tausend kleine Stücke bricht... Zerreibt die kleinen Stücke zu Sand zwischen euren Fingern...

Jetzt nehmt einen großen Eisblock in die Hände. Drückt ihn so kräftig zusammen, dass er als Wasser aus euren Händen fließt...

Stellt euch jetzt vor, dass ihr eine Streichholzschachtel habt, in die ihr gleich verschiedene Gegenstände hineinpressen werdet...

Nehmt zunächst ein Fahrrad, drückt es zusammen und stopft es in die Streichholzschachtel... Die Schachtel hat noch Platz. Ergreift einen Personenwagen, presst ihn mit euren Händen zusammen und steckt ihn ebenfalls in die Streichholzschachtel... Ergreift jetzt eine Lokomotive und drückt sie ebenfalls winzig klein zusammen. Sie findet auch noch Platz in der Streichholzschachtel...

Schaut in die Schachtel... Sie ist noch nicht voll. Holt euch jetzt ein paar Sterne vom Himmel und stopft sie in die Streichholzschachtel... Legt jetzt die Streichholzschachtel zur Seite...

Nehmt jetzt einen Bernhardiner in die Hände und drückt ihn vorsichtig zusammen, dass er in eine Aktentasche passt... Greift euch nun einen Elefanten und bringt ihn zart auf ein solches Format, dass auch er noch in die Aktentasche passt... Nehmt als Nächstes einen Büffel und drückt auch ihn behutsam so zusammen, dass er ebenfalls in eure Aktentasche passt... Greift jetzt ein großes Nilkrokodil und drückt es so zusammen, dass es mit in die Aktentasche passt... Und nun fischt aus dem Ozean einen riesigen Blauwal. Komprimiert das riesige Tier und steckt es ebenfalls in die Aktentasche... Stellt jetzt die Aktentasche zur Seite...

Stellt euch jetzt vor, dass ihr eine kleine Zigarrenkiste habt... Nehmt nun euren ersten Lehrer aus der Grundschule in die Hände und presst ihn so zusammen, dass ihr ihn in die Zigarrenkiste legen könnt... Greift euch danach einen Polizisten und legt ihn auch in die Kiste... Packt danach einen gefährlichen Gangster und drückt ihn so zusammen, dass er mit in die Zigarrenkiste passt... Jetzt greift euch einen Richter, der euch verhören will, und steckt ihn in die Kiste. Es ist noch immer viel Platz in der Zigarrenkiste...

Steckt nun irgendein Mitglied dieser Gruppe in die Zigarrenkiste... Welche Menschen wollt ihr sonst noch in die Zigarrenkiste verfrachten?... Tut das. Es ist genügend Platz da...

Habt ihr noch etwas vergessen?... Was immer ihr wollt, drückt es zusammen und steckt es in die Kiste... Legt jetzt die Zigarrenkiste zur Seite...

Fühlt einen Augenblick eure Hände... Wie fühlen sie sich an?... Wie ist ihre Temperatur?... Sagt zu euren Händen: „Ich bin stolz auf euch.“...

Ballt nun die Hände zu Fäusten... Öffnet sie und reibt sie leicht aneinander... Lasst die Hände zu euch sagen: „Wir gehören dir. Du kannst dich



## Schweigender Schrei

(Improvisationstheater)

auf uns verlassen.“... Fasse jetzt mit deiner rechten Hand an das linke Ohrläppchen und mit der linken Hand an das rechte Ohrläppchen...

Öffnet nun die Augen und schaut euch im Raum um... Seht die anderen Teilnehmer...

### Auswertungsgesichtspunkt:

- Wie habe ich mich bei dem Experiment gefühlt?
- Wie fühle ich mich jetzt?
- Was hat mir am besten gefallen?
- Wann fühlte ich mich am mächtigsten?
- Wen aus der Gruppe habe ich in die Schachtel gesteckt?
- Wen habe ich sonst noch zusammengepresst und weggepackt?
- Habe ich etwas Neues über mich erfahren?
- Was bedeuten meine Hände sonst für mich?

**Erfahrungen:** Wichtig ist, dass Sie die Anweisungen langsam und suggestiv sprechen. Bewahren Sie sich und die Teilnehmer davor, die Erfahrungen zu interpretieren. Wenn Sie sich an die Anweisungen halten, kann dieses Experiment die Teilnehmer erfrischen und stärken. □

**Ziele:** Unsere Gefühle manifestieren sich in unserem Körper als ein schnelleres Klopfen des Herzens, als ein Zusammenziehen des Magens, als eine Gänsehaut auf dem Rücken, als ein Ballen der Faust etc. Wenn ich weiß, was ich fühle, dann ist das nicht immer angenehm für mich. Dafür habe ich Orientierungsdaten über meine seelische Verfassung, die mir helfen, herauszufinden, was ich will bzw. nicht will.

„Schweigender Schrei“ hilft den Teilnehmern, Gefühle physisch zu erleben, als Aktion unseres Körpers. Gleichzeitig können sie Spannungen, Irritationen, Ärgernisse usw. ausdrücken, die sich bis zu diesem Zeitpunkt unter Umständen aufgebaut haben.

**Teilnehmer:** Ab 14 Jahren. Die Gruppengröße ist beliebig.

**Zeit:** Das Experiment selbst dauert ca. 3 Minuten.

**Spielanleitung:** Ihr könnt gleich einmal ganz bewusst Gefühle physisch ausdrücken und erleben. Wenn ihr euch wirklich in dieses Experiment vertieft, werdet ihr euch hinterher ziemlich erleichtert fühlen.

Verteilt euch bitte schweigend im Raum... Stellt euch hin und schließt die Augen... Konzentriert euch auf euren Körper und spannt ganz bewusst die Muskulatur in den verschiedenen Partien eures Körpers an und lasst sie dann wieder los... Ihr könnt auf diese Weise die Funktionsfähigkeit eures Körpers steigern... (1 Min.)

Jetzt werde ich euch auffordern, zunächst mit eurem Körper zu schreien, ohne irgendein Geräusch zu machen: Schreit mit euren Zehen, euren Beinen, eurem Bauch, eurem Rücken, mit euren Augen und mit euren Händen etc. Schreit geräuschlos mit dem ganzen Körper, indem ihr eure gesamte Muskulatur so anspannt, wie ihr es für den gewaltigsten Schrei tun würdet, den ihr ausstoßen wollt. Haltet die Augen dabei geschlossen und bringt den ganzen Körper in diese Schreiposition. Sagt euch dabei innerlich immer wieder den Satz: „Ich will schreien, damit ich überall gehört werde.“

*Warten Sie mindestens eine halbe Minute, in jedem Fall so lange, bis die meisten Teilnehmer durch ihre Körperhaltung und ihr Muskelspiel andeuten, dass sie bereit sind für diesen Schrei. Dann sagen Sie:*

## Pyramidenbau

(K. W. Vopel)

Bleibt so stehen. Ich bitte euch jetzt, diesen Schrei tatsächlich auszu-  
stoßen. Achtung – Fertig – Los...

### Auswertung:

- Was habe ich während des Experiments empfunden?
- Wie fühle ich mich jetzt?
- Mit welchem Teil meines Körpers habe ich während der schweigenden Phase am intensivsten geschrien?
- Auf welche Weise „schreie“ ich im Alltag?
- Was sind meine wichtigsten lautlosen Schreie?
- Wann habe ich zuletzt richtig laut geschrien?
- Menschen, die laut schreien, sind in meinen Augen...

**Erfahrungen:** Damit das Experiment funktioniert, ist es wichtig, dass Sie darauf achten, dass sich die Teilnehmer in der lautlosen Phase wirklich anstrengen, tonlos zu schreien, um die für den späteren Schrei notwendige Anspannung aufzubauen.

**Ziele:** Hier können die Teilnehmer sich ganz einfach körperlich betätigen, sie können sich berühren und auf diese Weise Kontakt aufnehmen; schließlich können sie auf wenig problematische Weise miteinander kooperieren.

**Teilnehmer:** Ab 11 Jahren. Die Gruppengröße ist beliebig.

**Zeit:** Das Experiment dauert ca. 5 Minuten.

**Spielanleitung:** Im Laufe dieses Experiments werdet ihr wahrscheinlich etwas munter werden. Verteilt euch bitte im Raum und legt euch mit geschlossenen Augen auf den Boden... Wie fühlt ihr euch?...

Ich will euch jetzt eine kleine Aufgabe stellen. Stellt euch vor, dass die Gruppe für jeden Quadratmeter dieses Raumes einen riesigen Mietzins zahlen muss – sagen wir einmal, pro Minute und Quadratmeter ca. hundert Euro. Eure Aufgabe ist es, euch gleich als Gruppe auf eine möglichst kleine Grundfläche zu bringen, damit wir so wenig Raummiete wie möglich zahlen müssen. Haltet die Augen einen Augenblick weiter geschlossen, um euch auszudenken, wie ihr es als Gruppe anstellen könnt, die ganze Gruppe geschlossen so zu arrangieren, dass ihr möglichst wenig Fläche des Raumes in Anspruch nehmen müsst. Ihr dürft dazu keine künstlichen Hilfsmittel benutzen, ihr habt nur euch selbst und die anderen Teilnehmer... (20 Sek.)

Jetzt öffnet die Augen und versucht – ohne zu sprechen – die Gruppe auf einer möglichst kleinen Fläche unterzubringen. Wie macht ihr das? Wenn ihr eure Ideen anderen erklären wollt, tut das nonverbal...

### Auswertung:

- Wie fühlte ich mich während des Experiments, wie fühle ich mich jetzt?
- Wie konnte ich mich verständlich machen?
- Wie klappte die Kooperation in der Gruppe?
- Welche Rolle habe ich übernommen?

**Erfahrungen:** Die Teilnehmer werden voraussichtlich eine Art Pyramide bauen.

## Unbeliebte Person

(K. W. Vopel)

**Ziele:** Mangelnde Sympathie zwischen Menschen ist eine soziale und persönliche Tatsache, die oft Ärger erzeugt. Dieses Experiment bringt das Problem auf den Tisch und hilft manchmal, es zu lösen. Darüber hinaus ist es angezeigt, wenn die Teilnehmer Ihrer Gruppe lethargisch sind. Es mobilisiert ihre psychischen Energien und führt hier und da zu sinnvollem Feedback innerhalb der Gruppe.

**Teilnehmer:** Ab 14 Jahren.

**Zeit:** Das Experiment selbst dauert ca. 10 Minuten.

**Spielanleitung:** In dem folgenden Interaktionsspiel könnt ihr Theater spielen und Leute darstellen, die euch auf die Nerven gehen. Ihr könnt auf diese Weise eine ganze Menge Dampf ablassen.

Schließt bitte kurz die Augen... Konzentriert euch auf euren Körper. Presst die Füße erst ein paar Sekunden lang fest auf den Boden, lasst sie dann nur ganz leicht den Boden berühren... Macht das ein paarmal...

Ballt jetzt für einige Sekunden die Hände zu Fäusten und öffnet sie dann wieder... Macht das auch einige Male...

Legt jetzt die Stirn in Falten, haltet die Anspannung ein paar Sekunden lang und entspannt die Stirn dann wieder... Wiederholt auch das einige Male...

Jetzt stellt euch vor, dass ihr in einen Raum tretet, der eine Art Wachsfigurenkabinett ist. Die Sammlung von Wachsfiguren besteht aus all den Leuten, die ihr nicht mögt und die euch irgendwie auf die Nerven gehen oder die euch geärgert haben. Schaut euch gut um in dieser Runde von Störenfrieden, damit ihr eine möglichst umfassende Übersicht gewinnt, wer alles da ist... (1 Min.)

Wählt aus diesem Kreis eurer Nervtöter jetzt einen aus, der euch im Augenblick besonders beeindruckt... Konzentriert euch auf ihn bzw. auf sie und findet heraus, in welcher Weise diese Person euch auf die Nerven geht und womit... (30 Sek.)

Nun stellt euch vor, dass ihr selbst diese Person seid mit all ihren Verhaltensweisen und störenden Charakteristika... Wie spricht ihr?... Wie bewegt ihr euch?... Auf welche Weise bringt ihr die Menschen eurer Umgebung auf die Palme?... (30 Sek.)

Ich werde euch nun bitten, die Augen zu öffnen, um diese unbeliebte Person zu spielen. Stellt euch vor, dass ihr hier zu einer Cocktailparty zusammengekommen seid, an der diese unbeliebte Person teilnimmt. Lasst euch dabei überraschen, was passiert, wenn eine ganze Menge Nervtöter aufeinandertreffen. Öffnet jetzt die Augen und fangt an mit der „Party der Schwierigen“...

Kopiert eure unbeliebte Person, indem ihr deren Verhalten ruhig noch übertreibt und nehmt mit möglichst vielen anderen Gästen Kontakt auf. Lasst keinen in der Ecke sitzen. Ihr habt 10 Minuten Zeit für die Party...

Okay, die Party ist vorbei. Bitte setzt euch nun wieder im Kreis zusammen.... Was habt ihr erfahren?...

### Auswertung:

- Wie habe ich mich bei diesem Experiment gefühlt?
- Wen habe ich dargestellt?
- Wie gut gelang es mir, meinen Nervtöter zu spielen?
- Welche Gefühle habe ich jetzt dem Störenfried gegenüber?
- Wie gut gelang mir der Kontakt mit den anderen Nervtöttern?
- Wieweit verstehe ich die von mir kopierte Person jetzt besser?
- Welche ihrer Verhaltensweisen kenne ich auch von mir selbst?
- Wie fühle ich mich jetzt?

**Erfahrungen:** Die Konfrontation der unbeliebten Personen ist in vielen Punkten komisch und erheiternd. Meist entwickelt sich die Stimmung eines Satyr-Spiels, das viel Spaß bringt und die Teilnehmer munter macht. Einigen gelingt es, ihre Störenfriede lebendig zu imitieren. Andere sind eher steif und haben Schwierigkeiten, unangenehme Eigenschaften auszuspielen. Viele versuchen, den unangenehmen Verhaltensweisen der anderen auszuweichen. Die meisten Teilnehmer haben heftige Gefühle. Einige werden wütend auf die Person, die sie kopieren. Andere ärgern sich über die Ansammlung von schwierigen Charakteren. Wieder andere leben genüsslich Impulse aus, die normalerweise als unerwünscht gelten. Parallel dazu entwickelt sich auch Verständnis für die psychische Situation der kopierten Person, für deren Stärken und Schwächen. Insgesamt führt das Experiment zu viel entspannendem Gelächter und zu einer Menge Einsichten. Die Teilnehmer werden neugierig, und ihre Energien werden wach. □