



Miguel Diaz und Rolf Tiemann

# Methoden zur Förderung sozialer Kompetenzen und zur Berufs- und Lebensplanung von Jungen

Ein Reader für die soziale Gruppenarbeit  
mit Jungen erstellt vom Bremer JungenBüro  
und dem Projekt Neue Wege für Jungs

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
<b>Allgemeines zum sozialen Lernen</b>	<b>2</b>
<b>Allgemeines zur Arbeit mit Methoden</b>	<b>3-4</b>
<b>Einige Anmerkungen zu dieser Methodensammlung</b>	<b>5</b>
<b>Beispiel für Seminarablauf</b>	<b>6</b>
<b>I. Methoden für den Seminarrahmen und zur Auflockerung</b>	<b>7</b>
Namensspiel	8
Anfangs- und Abschlussrunde	9
4 Ecken	10
Harakiri	11
Kissen-Jagd	12
Funker	13
Herz ist Trumpf	14
Bierdeckelwerfen	15
Stimmungsbarometer	16
Brief aus der Zukunft	17
<b>II. Berufs- und Lebensplanung</b>	<b>18</b>
Körperumrisse	19
Thesenbarometer	20
Werteversteigerung/Wunschvater-Versteigerung/ Berufsbedingungen- Versteigerung	21
Liebeshitparade	22
Standbildarbeit	23
Ein ganz normaler Tag mit 30	24
Vater-Interview	25
Partnerinterview zu Eigenschaften und Vorlieben	26
Was kostet das Leben?	27-28
Spiel des Lebens	29-30

<b>III. Übungen zu sozialen Kompetenzen</b>	<b>31</b>
Kometenball	32
Die magische Zeltstange	33
Heißer Draht	34
Lavastrom	35
Fliegender Teppich	36
Stuhltanz (Reise nach Berlin)	37
Gefühlsscharade	38
Kleine Rollenspiele	39-40
Elefanten-Denkmal	41
Mensch im Mittelpunkt	42-43
Der Ninja	44
High Noon	45
<b>Anlagen</b>	
Partnerinterview zu Eigenschaften, Vorlieben und möglichen Berufen	46
Arbeitsblatt 1	47
Arbeitsblatt 2	48-50
Vater-Interview – Wie ist das eigentlich bei dir?	51
Was kostet das Leben?	52
Stimmungsbarometer	53

## Einleitung

Diese Methodensammlung ist eine Zusammenstellung von Übungen und Spielen, die wir in etlichen Jungenkursen immer wieder durchgeführt, verändert und neu interpretiert haben. Die Wirkung der Methoden war dabei durchaus verschieden, je nach Stimmung oder Fähigkeit der Gruppe, der eigenen Befindlichkeit oder den Rahmenbedingungen. Verschieden waren sowohl die Richtung, in die sich eine Methode entwickelte, oder auch neue Lernaspekte, die für uns überraschend durch den Kontakt mit einer neuen Gruppe entstanden, obwohl wir die Methode schon x-mal durchgeführt hatten.

Woher die Methoden ursprünglich stammen war für uns nicht mehr richtig nachvollziehbar wir haben sie auf Arbeitskreistreffen kennen gelernt, durch Fortbildung, in Selbsterfahrungsgruppen oder von Kolleginnen und Kollegen. Danach werden sie nicht selten Überarbeitungen und Veränderungen unterzogen, die sich aus der praktischen Arbeit ergeben haben. Niedergeschrieben und benannt haben wir sie so, wie wir sie benutzen. Erwähnen wollen wir zumindest die **Heimvolkshochschule Alte Molkerei Frille**, durch die wir viele dieser Methoden kennen gelernt haben, aber vor allem viel über den Einsatz und Umgang von und mit Methoden allgemein gelernt haben. Ein Dank geht auch an all die anderen Kolleginnen und Kollegen aus Arbeitskreisen oder von Fortbildungen, in denen wir Neues gelernt und Erfahrungen ausgetauscht haben.

Somit erheben wir natürlich auch keinen Anspruch auf ein Copyright für diese Methodensammlung, sondern wünschen viel Spaß beim Ausprobieren, Verändern und beim Damitarbeiten.

Rolf Tiemann und Miguel Diaz

## Allgemeines zum sozialen Lernen

Beim sozialen Lernen (und darum handelt es sich auch bei der Berufs- und Lebensplanung) geht es um die persönliche Entwicklung der einzelnen Teilnehmer und um den Umgang miteinander in einer Gruppe (sei es der Mikrokosmos einer Schulklasse oder als Teil der Gesellschaft). Das unterscheidet das soziale Lernen von anderen pädagogischen Arbeitsfeldern (zum Beispiel dem Matheunterricht). Wir halten folgende Arbeitsbedingungen und Haltungen dabei für unerlässlich:

- Die Gruppe muss druck- und bewertungsfrei (ohne Noten) arbeiten können.
- Die Arbeit mit der Gruppe und den Teilnehmern erfolgt möglichst vorurteilsfrei.
- Die Teilnahme an Übungen basiert auf Freiwilligkeit.
- Persönliche Grenzen müssen gewahrt werden.
- Es geht um Förderung der sozialen Kompetenz und nicht um die Beurteilung der Fähigkeiten jedes Einzelnen.
- Es geht um die Erweiterung der Verhaltensmöglichkeiten und nicht um eine Verschiebung hin zu dem, was Erwachsene als adäquates Verhalten beurteilen.
- Fähigkeiten, die ich vermitteln möchte, verstärke ich positiv, anstatt in der Defizit-Perspektive zu verharren („Ihr könnt einfach nicht zuhören“ oder „Ständig prügelt ihr euch“...).
- Störungen haben Vorrang.

Diese Aufzählung ließe sich sicherlich endlos fortsetzen - wichtig ist, sich diese Punkte und eigene pädagogische Haltungen im Alltag immer wieder bewusst zu machen.

## Allgemeines zur Arbeit mit Methoden

Im Folgenden wollen wir einige grundsätzliche Regeln zur Arbeit mit Übungen der sozialen Gruppenarbeit anreißen, an die sich zu erinnern uns immer wieder wichtig erscheint. Sollten alle folgenden Anregungen bereits bekannt sein – umso besser.

### Wozu sind Methoden überhaupt da ?

Eine Methode hat die Funktion, kognitiv, emotional oder auf der körperlichen Erfahrungsebene einen Zugang zu einem Themenfeld zu schaffen. Die Methode ist somit kein Selbstzweck und ersetzt weder

- a) die inhaltliche Beschäftigung mit dem Themenbereich, die Entwicklung von eigenen Standpunkten oder die Auseinandersetzung mit widersprüchlichen Gefühlen noch
- b) die Formulierung eines Lernziels oder
- c) die persönliche und thematische Präsenz des/der Pädagogen.

Es geht um den Kontakt mit den Seminarteilnehmern, um die lebendige Auseinandersetzung und um den Prozess, den eine Gruppe innerhalb des Lernfeldes durchmacht. Dafür können Methoden ein Hilfsmittel sein, mehr aber auch nicht.

### Zuerst selber ausprobieren

Es gibt viele detailgenaue Beschreibungen von Methoden in unzähligen Sammelbänden. Diese können dabei noch so gut sein: Jede/r sollte sich davor hüten, über eine Methode zu lesen und dann vor eine Klasse oder Gruppe zu treten, um sie durchzuführen. Beim Schreiben dieses Readers ist uns mal wieder bewusst geworden, dass wir auch ein ganzes Buch über nur eine einzige Übung schreiben könnten, ohne wirklich die Erfahrungen, die wir selbst beim Spielen machen, vollständig erfahrbar machen zu können. Häufig wird erst beim ersten Ausprobieren deutlich, was einem bei der Übung unverständlich geblieben ist, doch beim Lesen noch so eindeutig wirkte. Diese Erfahrung vor der Schulklasse zu machen hat einen ganz eigenen pädagogischen Reiz – im Themenfeld: mein Umgang mit der Erfahrung zu scheitern! Darüber hinaus können körper- oder wahrnehmungsbezogene Übungen (und somit fast alle hier versammelten Übungen) Gefühle und emotionale Zustände auslösen, die man selbst erfahren haben muss, um die Reaktionen der Teilnehmer überhaupt verstehen zu können. Daraus folgt: Nur die Methoden, die man selbst ausprobiert hat und die einem selbst gefallen, sollte man mit anderen durchführen.

### Auswahl von Methoden

Bei der Auswahl der Methoden, die zum Einsatz kommen sollen, sollten folgende Aspekte bedacht werden:

- Gefällt mir die Methode selbst gut?
- Was will ich mit ihr erreichen?
- Bauen die ausgewählten Übungen gut aufeinander auf?
- Bringt die Methode den Gruppen- oder Lernprozess voran?
- Über- oder unterfordert sie die Teilnehmer?
- Ist jeder Teilnehmer psychisch, motorisch oder intellektuell zur Durchführung in der Lage?
- Was braucht die Gruppe gerade (Beruhigung, Aufregung, Spannung, Auswertung, Pause)?
- Wie muss ich die Methode modifizieren, damit ich diese Ziele erreichen kann?

### Der ideale Tagesablauf ist noch nicht gefunden worden

Zwar sollte man sich über die Abfolge der Übungen Gedanken machen, aber letztlich geht es um den Prozess der Gruppe und um den Kontakt, den man mit dieser hergestellt hat. Daraus folgt:

- Der eigene Ablaufplan muss immer wieder überprüft werden.
- Eine Übung nicht durchziehen, weil man sich das vorher so gut überlegt hat, sondern flexibel auf die Bedürfnisse der Gruppe reagieren.
- Wenn spannende Themen aufkommen, diese aufgreifen, passende Übungen überlegen oder einfach miteinander darüber reden (Reden ist eine viel zu selten beschriebene, aber wunderbare und allzeit einsetzbare Methode der sozialen Gruppenarbeit).

### **Spielregeln**

Die Spielregeln für die einzelnen Übungen sollten der Gruppe kurz und prägnant erklärt werden – dafür sollte man sich bei neuen Methoden ein paar Worte vorab zurechtlegen. Lieber etwas zu wenig erklären und Regeln später nachreichen, als endlose Erklärungen voranzustellen und damit entweder den Spielwitz zu verderben oder die Gruppe um Prozesse zu berauben, die erst durch Missverständnisse oder Konflikte in der Gruppe sichtbar würden.

## Einige Anmerkungen zu dieser Methodensammlung

Wir haben versucht, mit diesem Reader einen Querschnitt an erprobten Methoden vorzustellen. Zu jedem Themenbereich gibt es jedoch noch dutzende weiterer Methoden, die sich in unzähligen Methodensammlungen erstöbern lassen. Einige Methoden sind auch nur abgewandelte Klassiker, die man selbst von früher kennt. Manche Methoden stammen aus ganz anderen Kontexten und sind anderswo vielleicht mit einem anderen Fokus beschrieben. Auch diese Methoden lassen sich natürlich an gesetzte Lernziele anpassen, indem sie wieder leicht verändert werden oder in der Auswertung andere Akzente gesetzt werden.

### Zeit- und Altersangaben fehlen

Wir haben – im Gegensatz zu anderen Sammlungen – bewusst auf Alters- und Zeitangaben verzichtet, weil das unserer Haltung zum Umgang mit diesen Methoden nicht entsprochen hätte.

Wenn man selbst Spaß an einer Methode hat, kann man sie mit jeder Altersgruppe durchführen, solange sie inhaltlich an die Altersgruppe angepasst ist. Man kann auch mit 19-Jährigen Fangen spielen, wenn man damit ein Ziel oder einen Gesprächsanlass verfolgt. Vermittelt man jedoch den Eindruck, eine Methode sei einem peinlich, wird man vermutlich auf Widerstand stoßen.

Auch Zeitangaben machen unseres Erachtens wenig Sinn, da sie immer in Zusammenhang mit der Gruppengröße, der Auffassungsgabe der Teilnehmer und der Ausführlichkeit der Auswertung stehen. Man sollte auf die Bedürfnisse der Teilnehmer achten und flexibel reagieren. Dabei ist wichtig, keine Methode mehr zu beginnen, wenn die Gefahr besteht, dass diese nicht mehr rund abgeschlossen werden kann.

### Räumlichkeiten

Für die Methoden braucht man einen Seminarraum:

- der Platz bietet für die Methoden und den Stuhlkreis,
- in dem man sich geschützt fühlt,
- in dem man als Gruppe unbeobachtet arbeiten kann,
- der einigermaßen gemütlich ist,
- wo Tische zumindest problemlos an die Seite gestellt werden können.

Wir arbeiten lieber in Jugendhäusern oder Seminarhäusern als in Klassenzimmern und gar nicht in einer Schulpausenhalle oder Aula (ungeschützt). Eine kleine Turnhalle oder ein Bewegungsraum ist besser geeignet als eine Veranstaltungshalle (ungemütlich und zu groß). Aber letztlich ist man auf die gebotenen Bedingungen angewiesen, aus denen man eben das Beste machen muss.

### Zur Dreiteilung des Readers

Wir unterscheiden die Methoden in:

- I. Methoden für den Seminarrahmen und zur Auflockerung
- II. Berufs- und Lebensplanung
- III. Übungen zu sozialen Kompetenzen

Die Übergänge sind dabei natürlich fließend und die Dreiteilung dient nur der Übersichtlichkeit. Ein ausgewogenes Mischungsverhältnis zwischen den Kategorien fördert den Spaß, die Konzentrationsfähigkeit der Beteiligten und die Kurzweiligkeit des Seminars.



## Beispiel für Seminarablauf

Der folgende Ablauf ist exemplarisch gedacht und so nur unter Berücksichtigung der obigen Hinweise sinnvoll. Es können je nach Intensität der Auswertung oder je nach Gruppengröße zu viele oder zu wenige Methoden sein. Alle angegebenen Methoden befinden sich in diesem Reader.

Berufs- und Lebensplanung (2 Tage), 8.00 – 13.00 Uhr

### 1. Tag

- Kurze Vorstellung der Seminarleitung und des allgemeinen Tagesablaufs
- Beantwortung offener Fragen
- Namensspiel
- 4Ecken
- Pause
- Kometenball oder magische Zeltstange
- Körperumrisse
- Partnerinterview
- Pause
- Was kostet das Leben?
- Stimmungsbarometer
- Abschlussrunde (Vater-Interview verteilen)

### 2. Tag

- Anfangsrunde
- Kissen-Jagd
- Thesenbarometer
- Vater-Interview (vorstellen)
- Wunschvater-Versteigerung
- Pause
- Funker
- Liebeshitparade
- Herz ist Trumpf
- Ein ganz normaler Tag mit 30
- Pause
- Brief aus der Zukunft
- Stimmungsbarometer
- Abschlussrunde
- Verabschiedung

**Viel Spaß!**



# **I. Methoden für den Seminarrahmen und zur Auflockerung**

## Namensspiel

Kategorie: Kennenlernen  
Ziel: Namen der Teilnehmer und Seminarleitung lernen, Konzentration und Fokussierung der Gruppe

■ Gruppengröße: unbegrenzt  
■ Material: kein  
■ Ort: drinnen und draußen  
■ Setting: Stuhlkreis

### Ablauf:

1. Teilnehmer und Seminarleitung sitzen im Stuhlkreis. Ein Teilnehmer fängt an und nennt seinen Namen und einen (Fantasie)-Beruf (oder typischen Frauen- oder Männerberuf, Hobby, Tier etc.), der mit dem gleichen Buchstaben anfängt wie der eigene Name, z.B. „Rolf, Raumpfleger“ oder Rolf, „Raketenabschussanlageninspekteur“.
2. Der Teilnehmer zur Linken wiederholt Name und Beruf des Mitspielers und nennt dann den eigenen Namen und den Zusatzbegriff.
3. Der Nächste wiederholt alle vorangegangenen Namen und Zusatzbegriffe, bis alle Teilnehmer einmal an der Reihe waren. Die Seminarleitung wiederholt die Namen als Letzte.

### Anmerkungen zum Spiel:

Das Spiel ist nur dann sinnvoll, wenn sich die Teilnehmer untereinander oder die Seminarleitung nicht kennen. Für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit Gruppen, die die Seminarleitung nicht kennen, ist das zügige Lernen der Namen unerlässlich. Die Teilnehmer dürfen und sollen sich bei dieser Übung gegenseitig unterstützen.

**Vorschläge für die Auswertung:** keine

## Anfangs- und Abschlussrunde

Kategorie: Seminarrahmen schaffen  
Ziel: Alle Teilnehmer sowie die Seminarleitung bekommen die Möglichkeit, sich mit ihrer Befindlichkeit zum Ausdruck zu bringen.

■ Gruppengröße: unbegrenzt  
■ Material: kein  
■ Ort: drinnen und draußen  
■ Setting: Stuhlkreis

### Ablauf:

Jeder Teilnehmer wie auch die Seminarleitung hat die Möglichkeit, auf eine oder mehrere vorgegebene Frage(n) Auskunft über sich zu geben. Dabei sollten übliche Gesprächsregeln beachtet werden (nur einer redet, die anderen hören zu; über sich sprechen, nicht dazwischenfragen oder –reden; Aussagen bleiben unkommentiert). Hierbei kann ein Redegegenstand helfen.

Mögliche Fragen für die Anfangsrunde:

Wie geht es euch heute Morgen? Liegt euch vom letzten Mal noch was schwer im Magen?

Wie seid ihr in den Tag gekommen?

Mögliche Fragen für die Abschlussrunde:

Wie fandet ihr den Tag? Was hat euch gefallen, was hat euch nicht so gut gefallen?

### Anmerkungen zum Ablauf:

Die Anfangs- und Abschlussrunde ist wichtig, um allen Teilnehmern die Möglichkeit zu geben in einem geregelten Rahmen über sich oder die Empfindungen zum Tag zu sprechen. Jeder hat die Möglichkeit, auch nichts zu sagen (und sich so zu schützen). Für viele Jungen sind solche Runden ungewöhnlich, da sie es selten erleben, dass sie reden können und andere einfach zuhören. Es werden Regeln der Kommunikation geübt. Der Seminarverlauf, gerade von mehrtägigen Seminaren, erhält einen verlässlichen Rahmen, der Sicherheit gibt. Die Abschlussrunde bietet Raum, um Störungen zu klären, statt sie zu schlucken und mit aus dem Seminar zu nehmen.

**Vorschläge für die Auswertung:** keine

## 4Ecken

Kategorie: Kennenlernen, sich ohne Redezwang mitteilen und zum Ausdruck bringen.

Ziel: Die Teilnehmer antworten auf vorgegebene Fragen, indem sie eine Zimmerecke wählen, und lernen sich so besser kennen.

- Gruppengröße: 8 bis 16
- Material: kein
- Ort: drinnen
- Setting: verteilt auf 4 Ecken

### Ablauf:

1. Die Teilnehmer stehen in der Raummitte – die Seminarleitung stellt nun eine Frage mit vier Antwortmöglichkeiten und weist jeder Ecke des Raums eine Antwort zu.
2. Die Teilnehmer können nun eine Ecke wählen und sich dort hinstellen.
3. Alle verweilen kurz, haben Zeit, sich umzuschauen. Die Seminarleitung kann einzelne oder alle Teilnehmer interviewen warum, sie die Ecke gewählt haben, oder andere Nachfragen stellen.

### Beispiele für Fragen:

Hast du Geschwister? 0 1 2, mehr als 2?

Wie viele Sprachen sprichst du? 1 2 3, mehr als 3?

Welche Musik hörst du gerne? Black Music, Elektronische Musik, Rockmusik, andere

Gehst du gerne ins Kino? Nie, manchmal, oft, wöchentlich?

Hast du schon mal geraucht? Warst du schon mal verliebt? Trägst du eine Waffe? Willst du Kinder?

### Anmerkungen:

Durch die erst mal sprachlose Übung können sich alle Teilnehmer zum Ausdruck bringen – auch die, die sonst weniger reden. Trotzdem können sich auch alle schützen, indem sie eine Ecke wählen, die ihnen angenehmer erscheint, auch wenn die Antwort nicht zutrifft.

Nachfragen können belebend wirken, sind aber nicht erforderlich.

Erstaunlich viele Jungen sagen, dass sie viel Neues übereinander erfahren haben.

### Vorschläge für die Auswertung:

Bei Gruppen, die sich bereits kennen: Habt ihr Neues übereinander erfahren?

Bei Gruppen, die sich nicht kennen: Habt ihr einen Eindruck voneinander gewonnen?

## Harakiri

Kategorie: Theater, Warm-up, Auflockerungsübung  
Ziel: Spaß haben

■ Gruppengröße: 6 bis 16  
■ Material: kein  
■ Ort: drinnen oder draußen  
■ Setting: Stehkreis

### Ablauf:

1. Die Teilnehmer stehen im großen Kreis. Die Seminarleitung fängt an, zieht einen fiktiven Dolch aus der Scheide und ersticht sich möglichst theatralisch selbst, zieht zum Schluss den Dolch aus der Wunde und reicht das Messer an einen beliebigen Teilnehmer weiter.
2. Der Teilnehmer ersticht sich nun ebenfalls und reicht das Messer weiter etc.

### Anmerkungen:

Die Übung eignet sich als Auflockerungsübung, besonders vor geplanten Rollenspielen.

**Vorschläge für die Auswertung:** keine

## Kissen-Jagd

Kategorie: Auflockerungsübung, Bewegung  
Ziel: Spaß haben, Kooperationsfähigkeit

- Gruppengröße: 10 bis 16 (Teilnehmeranzahl muss gerade sein, je nachdem ob die Seminarleitung mitspielt oder nicht.)
- Material: zwei kleine Kissen
- Ort: drinnen oder draußen
- Setting: Stuhlkreis

### Ablauf:

1. Die Seminarleitung zählt im Stuhlkreis zwei Gruppen ab (1,2,1,2,1,2 etc.), so dass zwei gleich große Gruppen entstehen, die in dieser Reihenfolge im selben Stuhlkreis sitzen bleiben.
2. Ein Teilnehmer der Gruppe 1 bekommt ein Kissen, der Teilnehmer der Gruppe 2, der genau gegenüber sitzt, bekommt das zweite Kissen. Auf Kommando müssen nun die Spieler ihr Kissen im Kreis von Gruppenmitspieler zu Gruppenmitspieler weiterreichen (in gleicher Richtung), bis ein Kissen das andere eingeholt hat. Diese Gruppe gewinnt. Dabei sollen die Spieler der einen Gruppe nicht das Weiterreichen der anderen Gruppe behindern.

**Anmerkungen:** keine

### Vorschläge für die Auswertung:

Haben beide Gruppen fair gespielt?  
Hat es Spaß gemacht?

## Funker

Kategorie: Spaß haben, Auflockerung, Spannungen abbauen, Bewegung  
Ziel: Die Teilnehmer sollen sich, in einem ritualisierten Rahmen, gegenseitig hauen.

■ Gruppengröße: 10 bis 16  
■ Material: ein Schläger aus leicht trichterförmig aufgerolltem Zeitungspapier mit Kreppband verstärkt, Wandzeitung und Stift  
■ Ort: drinnen und draußen  
■ Setting: Stuhlkreis

### Ablauf:

Wann immer im Seminarverlauf Begriffe gesammelt wurden, um mit ihnen zu arbeiten (z.B. Werteversteigerung), kann nach Abschluss dieser Übung das Funker-Spiel angeschlossen werden. Es macht besonders viel Spaß mit leicht tabuisierten Begriffen (Begriffssammlungen zu Drogen, Sex oder Schimpfwörtern):

1. Die Teilnehmer suchen sich der Reihe nach einen auf der Wandzeitung gesammelten Begriff aus, der nun ihr Codename ist. Jeder Name kann nur einmal vergeben werden und wird markiert. In einer Runde sagen alle noch mal ihren Codenamen.
2. Im Stuhlkreis sitzen alle bis auf einen Seminarleiter, der mit der Zeitungsrolle „bewaffnet“ in der Mitte steht. Ein Teilnehmer fängt an und sagt: Mein Codename funkt an anderen Codenamen, z.B. „Möse funkt an Pimmel!“
3. Pimmel muss nun möglichst schnell sagen: „Pimmel funkt an Poloch“ (anderer Codename) und so weiter. Kann der Spieler in der Mitte den Funkkontakt unterbrechen, indem er mit der Zeitungsrolle an den Unterschenkel (und nur dorthin!) des Empfängers haut, bevor dieser den Funkspruch vollständig weitergeben konnte, dann tauschen diese die Rolle. Sagt einer ein Wort, das aus der Sammlung nicht als Codename vergeben wurde oder den Codenamen dessen, der gerade in der Mitte steht, werden ebenfalls die Rollen getauscht.
4. Das Spiel endet spätestens dann, wenn die Zeitungsrolle zerfetzt ist.

### Anmerkungen:

Das Schreien und ritualisierte Schlagen macht Spaß und reaktiviert die Teilnehmer für die nächste inhaltliche Übung. Mit einer kleinen Geschichte kann die Regelerklärung kurzweiliger gestaltet werden: „Ihr seid Agenten und habt einen Codenamen und ihr sollt nun eine Funkverbindung aufrechterhalten ...“

Mit der richtigen Papierrolle besteht keine Verletzungsgefahr, zu lockere Rollen machen aber weniger Spaß! Vorher ausprobieren.

Funker passt gut zu einer Auflockerungsübung wie Herz ist Trumpf, da ein Kontrapunkt entsteht, der die große Bandbreite an möglichem körperlichem Kontakt aufzeigt.

### Vorschläge für die Auswertung:

Wenn es zu Regelverstößen gekommen ist, z.B. Spieler auf Körper oder Kopf geschlagen haben, sollten Seminarregeln thematisiert werden.



## Herz ist Trumpf

Kategorie: Auflockerungsübung, Bewegung, Körperkontakt  
Ziel: Spaß haben

■ Gruppengröße: 10 bis 16  
■ Material: Rommé-Spielkarten  
■ Ort: drinnen  
■ Setting: Stuhlkreis

### Ablauf:

1. Die Teilnehmer sitzen im Stuhlkreis, an jeden wird eine zufällige Karte ausgeteilt. Damit wird die Zugehörigkeit zu den vier Kategorien Herz, Pik, Karo oder Kreuz festgelegt.
2. Die Seminarleitung sammelt die Karten wieder ein, jeder merkt sich seine „Farbe“.
3. Nun werden alle Karten gemischt und die Seminarleitung (die selbst mitspielen sollte) deckt die oberste Karte auf und sagt dabei die Kategorie (Herz, Pik etc.) an.
4. Alle Teilnehmer, die zu der Kategorie gehören, rücken nun einen Platz nach rechts. Ist der Stuhl besetzt, setzen sie sich auf den Schoß des Teilnehmers. Wer einen Mitspieler auf dem Schoß hat, ist blockiert, kann nicht selbst weiterrücken.
5. Die nächste Karte wird aufgedeckt und alle Spieler gleicher „Farbe“, die nicht blockiert sind, rücken einen Stuhl nach rechts.
6. Gewonnen hat der Erste, der wieder auf dem eigenen Platz angekommen ist.

### Anmerkungen:

Es können auch zwei, drei, vier etc. Spieler auf einem Stuhl sitzen – alle bis auf den Ersten sind dann natürlich blockiert. Dabei darauf achten, dass die Hinteren nicht unter der Last der Vorderen leiden (was aber eigentlich nicht vorkommt).

Das Spiel kommt bei Jungengruppen sehr gut an, obwohl (oder gerade weil) Jungen häufig das „Auf-den-Schoß-Setzen als unmännlich oder schwul bewerten. Bei diesem Spiel dürfen sie es. Sie finden es klasse.

Wichtig: weniger geeignet für gemischtgeschlechtliche Gruppen.

### Vorschläge für die Auswertung:

Wie war es?

Was hat euch gefallen?

Dürfen sich Jungen bei anderen auf den Schoß setzen?

## Bierdeckelwerfen

Kategorie: Bewegung, Kommunikation, Spaß haben  
Ziel: Zwei Teams versuchen gegeneinander, Bierdeckel aus dem eigenen Spielfeld zu befördern.

■ Gruppengröße: 10 bis 30  
■ Material: Bierdeckel (ohne Bierwerbung), Kreppband oder Kreide  
■ Ort: drinnen oder draußen  
■ Setting: 2 Gruppen

### Ablauf:

1. Es werden zwei gleich große Teams gebildet und zwei Spielflächen abgesteckt (im Raum eine Linie mit Kreppband zur Begrenzung der beiden Flächen; draußen ein Volleyballfeld nutzen oder mit Kreide eine vergleichbare Fläche markieren).
2. Beide Teams erhalten einen Stapel Bierdeckel. Auf Kommando müssen nun beide Gruppen ihre Bierdeckel in die gegnerische Hälfte werfen beziehungsweise geworfene Bierdeckel zurückwerfen. Dies darf nur mit den Händen geschehen – und Bierdeckel, die außerhalb des Spielfelds landen, sind raus.
3. Nach 30 Sekunden wird das Spiel beendet; das Spielende wird ab fünf angezählt.
4. Das Team, das weniger Bierdeckel in der eigenen Hälfte hat, gewinnt.

### Anmerkungen:

Die Mannschaften können sich nach dem ersten Durchgang eine Spielstrategie überlegen. Anschließend einen zweiten Durchgang spielen.

Bierdeckel ohne Bierwerbung bieten sich an, wenn das Thema „Sucht“ kein Gegenstand des Seminars ist. Ist dies jedoch geplant, hat die Seminarleitung mit Bierwerbung bereits einen Gesprächsanlass.

### Vorschläge für die Auswertung:

Wie fandet ihr das Spiel?

Wie seid ihr zu eurer Strategie gekommen, was war dafür notwendig?

## Stimmungsbarometer

Kategorie: Auswertung des Tages  
Ziel: Alle Teilnehmer, auch die Stilleren, erhalten die Möglichkeit, die Stimmung und Befindlichkeit zum Tagesprogramm zum Ausdruck zu bringen.

■ Gruppengröße: beliebig  
■ Material: Vordruck: Stimmungsbarometer auf DIN A3, Klebepunkte  
■ Ort: drinnen  
■ Setting: Stuhlkreis

### Ablauf:

Die Seminarleitung hängt das Stimmungsbarometer auf, verteilt die Klebepunkte an die Teilnehmer. Alle können auf dem Stimmungsbarometer ihren Klebepunkt beliebig aufkleben, um ihre Stimmung zum Ende des Tagesprogramms zum Ausdruck zu bringen.

### Anmerkungen:

Durch diese Methode können alle ihre Stimmung zum Ausdruck bringen, wie sie den Tag empfunden haben (auch die Seminarleitung). Durch das unbeobachtete Aufkleben entsteht weniger Gruppendruck als in einer reinen Gesprächsrunde. Dabei können die Gründe, warum die Punkte oben (gute Stimmung) oder unten hängen, sehr verschieden sein (z.B. Pausen waren zu kurz, Übungen waren doof oder gut, man ist beim Kicker nicht drangekommen etc.). Es handelt sich nicht um eine objektive Seminarevaluation.

### Vorschläge für die Auswertung:

Im Anschluss kann in der Abschlussrunde die Aufgabe gestellt werden, den Satz „Ich habe meinen Punkt nach ... geklebt, weil ...“ von den Teilnehmern vervollständigen zu lassen.

## Brief aus der Zukunft

Kategorie: individuelle Seminaerauswertung, Nachhaltigkeit des Seminars erhöhen, Selbstreflexion anregen  
Ziel: Die Teilnehmer fassen angeregt durch das Seminar ihre persönlichen Zukunftsvorstellungen zusammen.

■ Gruppengröße: unbegrenzt  
■ Material: Vordruck: Stimmungsbarometer auf DIN A3, Klebepunkte  
■ Ort: drinnen  
■ Setting: Einzelarbeit

### Ablauf:

1. Die Teilnehmer erhalten Papier und Stift und schreiben in Einzelarbeit einen Brief (10 Minuten) mit folgenden Vorgaben: „Stell dir vor du schreibst in 15 Jahren einen Brief an eine Person, die du heute bereits kennst (Klassenkamerad etc.), die du aber in dieser Zeit nicht mehr getroffen hast. Beschreibe, wie du lebst, deine Hobbys, ob du einen Partner oder eine Partnerin hast, ob und was du arbeitest, wie du wohnst, was du dir wünschst ...“
2. Nach 8 Minuten die verbleibende Zeit ankündigen.
3. Briefe in Umschläge packen, zukleben, einsammeln.
4. 4 bis 8 Wochen nach dem Seminar an die Teilnehmer zurückgeben bzw. zuschicken.

### Anmerkungen:

Hier geht es um die individuelle Verarbeitung der Seminarinhalte – wie und ob die Teilnehmer dieses Angebot nutzen, bleibt offen. Wenn die Jungen den Brief zurückerhalten, haben sie die Möglichkeit, sich an die Seminarinhalte zu erinnern und gemachte Erfahrungen zu reaktivieren.

### Vorschläge für die Auswertung:

Es ist durchaus möglich, die Briefe auch in einem Stuhlkreis vorzustellen – aber wie immer ohne Veröffentlichungsdruck.



## **II. Berufs- und Lebensplanung**

## Körperumrisse

Kategorie: Seminarrahmen und -struktur, Kooperation  
Ziel: In Partnerarbeit wird auf Wandzeitung ein Körperumriss für jeden Teilnehmer erstellt, der für die weitere Arbeit quasi als Gedächtnis bzw. Arbeitsmappe genutzt wird.

■ Gruppengröße: 4 bis 16  
■ Material: Wandzeitung und dicke Stifte (Edding oder Ähnliches), buntes Papier, Klebestifte  
□ Ort: drinnen  
■ Setting: Paarübung

### Ablauf:

1. In Partnerarbeit erstellen die Teilnehmer einen Körperumriss, indem sich einer auf die Wandzeitung legt, der andere die Umriss abzeichnet.
2. Anschließend buntes Papier verteilen, auf das Name, Spitzname, Hobbys geschrieben werden können. Dieses auf den eigenen Körperumriss kleben.
3. Körperumrisse aufhängen.
4. Die Materialien, Auswertungen und die Zettel, die im weiteren Seminarverlauf entstehen, werden auf den Körperumriss geklebt.
5. Es können Collagen aus Zeitschriften zur Fragestellung „meine Wünsche, meine Ängste“ auf dem Umriss erstellt werden oder die Umriss ausgemalt werden usw.

### Anmerkungen:

Ein Körperumriss muss genauso geschützt werden wie die eigene körperliche Grenze. Die Seminarleitung muss also darauf achten, dass die Körperumrisse nicht beschädigt oder verunstaltet werden. Denn eine Beschädigung entwertet auch die Person. Hier kann es zu heftigen Auseinandersetzungen kommen, wenn die Seminarleitung nicht behutsam auf die Grenzen der Teilnehmer achtet.

### Vorschläge für die Auswertung:

Der Körperumriss ist Teil der Seminardokumentation.

## Thesenbarometer

Kategorie:	Übung zum thematischen Einstieg, Bewegung
Ziel:	Non-verbale Positionierung der Teilnehmer zu bestimmten Thesen
■ Gruppengröße:	8 bis 88
■ Material:	Kreppband, zwei Zettel, beschriftet mit: a) Ja! Richtig! 100 Prozent! b) Nein! Absolut falsch! 0 Prozent!
■ Ort:	drinnen
■ Setting:	an der Linie verteilt positioniert

### Ablauf:

1. Die Seminarleitung hängt an zwei gegenüberliegenden Wänden die beiden Zettel (Ja! Nein!) auf und macht drei Markierungen mit Kreppband auf den Fußboden. Diese visualisieren den Zwischenraum (die Grauzone) zwischen Ja und Nein. Der Strich in der Mitte bedeutet also sowohl als auch, der Strich zwischen Mitte und Nein steht für eher Nein.
2. Die Seminarleitung stellt nun vorbereitete Fragen, die in das Thema einführen.
3. Die Gruppe positioniert sich auf dem Thesenbarometer zwischen Ja und Nein im Raum.
4. Die Seminarleitung gibt nun kurz die Möglichkeit, dass sich die Teilnehmer leise mit ihren Nebenleuten unterhalten, damit diese ihre Position auf dem Strahl noch einmal korrigieren können.
5. Die Seminarleitung kann einzelne Teilnehmer zu ihrer Position befragen (Warum stehst du hier? Was denkst du zu der These? etc.).

### Mögliche Thesen für Berufs- und Lebensplanung:

- Männer sollten ihre Familie alleine ernähren können!
- Männer sollten mehr Verantwortung in der Kindererziehung übernehmen!
- Putzen ist Frauensache!
- Frauen sollten mehr Spitzenpositionen in Politik und Wirtschaft besetzen!
- Arbeitslose geben sich bei der Jobsuche nicht genug Mühe!
- Glückliche Arbeitslose sollten belohnt werden, denn sie nehmen anderen nicht die Arbeit weg.
- Zivildienst ist sinnvoller als Wehrdienst!
- Männer und Frauen haben die gleichen Rechte!
- Drogen machen Spaß und sind ungefährlich!
- Schule ist total wichtig für das spätere Berufsleben!
- Verhütung ist Männersache!

### Anmerkungen:

Die Fragen bzw. Thesen sollen provokant und zugespitzt sein, damit deutliche Standpunkte sichtbar werden. Die Seminarleitung kann Nachfragen zur Positionierung des Teilnehmers stellen, sollte diese aber nicht abwertend kommentieren. Die Seminarleitung erhält einen Eindruck zu wichtigen Fragen der Berufs- und Lebensplanung und kann so Entwicklungen und Veränderungen im Seminarverlauf erkennen und einordnen. Die Übung lässt sich durch andere Fragen natürlich auch für andere Themenbereiche nutzen.

**Vorschläge für die Auswertung:** keine

## Werteversteigerung/Wunschvater-Versteigerung/Berufsbedingungen-Versteigerung

Kategorie: Selbstreflexion, Prioritäten setzen, Verschiedenheit von Bedürfnissen und Prioritäten kennen lernen

Ziel: Die Teilnehmer sollen Begriffe zu einer Fragestellung sammeln, müssen diese für sich gewichten und ersteigern.

■ Gruppengröße: 6 bis 16

■ Material: Wandzeitung, Edding, Karteikarten, Hammer, Holzbrettchen und Spielgeld

■ Ort: drinnen

■ Setting: Gesamtgruppe

### Ablauf:

1. Die Seminarleitung sammelt auf Zuruf Begriffe zu einem Thema. Am Beispiel „Eigenschaften eines Wunschvaters“ z.B.: Er hat Geld, er hat Zeit, erfüllt alle Wünsche, kann über Probleme sprechen, streng, locker, lustig etc. Die Seminarleitung kann eigene Begriffe beisteuern, um neue Ideenfelder zu öffnen.
2. Die Werte werden nun der Reihe nach an die Teilnehmer versteigert (Hammer und Holzbrett erhöhen die Versteigerungsatmosphäre). Hat ein Teilnehmer einen Begriff meistbietend ersteigert, erhält er eine Karteikarte mit dem ersteigerten Wert ausgehändigt, das Geld wird direkt abkassiert.

### Anmerkungen:

Die Geldmenge ist begrenzt, alle Teilnehmer wählen also bewusst aus. Die Vorerwartung ist häufig, dass sich alle auf die gleichen Begriffe stürzen, tatsächlich können aber sehr unterschiedliche Bedürfnisse zum Ausdruck kommen (auch Begriffe wie „streng“ werden ersteigert). Manche ersteigern viele allgemeinere Begriffe, andere hauen alles für ein Stichwort auf den Kopf. Die Methode lässt sich an viele Themen anpassen und ist gut mit dem Spiel Funke zu kombinieren.

### Vorschläge für die Auswertung:

Runde zu folgenden Fragen:

1. Bist du zufrieden mit dem Ersteigerten?
2. Ist es dein Ziel, selbst so ein Wunschvater zu werden? Wenn ja, was musst du dafür tun?



## Liebeshitparade

Kategorie: Beziehungsfähigkeit, Selbstreflexion und Prioritäten kennen lernen  
Ziel: Die Teilnehmer überlegen, was ihnen in einer Partnerschaft superwichtig, wichtig oder unwichtig ist.

■ Gruppengröße: 6 bis 16  
■ Material: Pappkarten mit verschiedenen Begriffen zum Thema „Partnerschaft“  
■ Ort: drinnen  
■ Setting: Gruppenarbeit

### Ablauf:

1. Der Gruppe werden Pappkarten mit Begriffen zum Thema „Partnerschaft“ vorgelegt. Je nach Gruppengröße (mehr als 10 Teilnehmer) bietet es sich an, Kleingruppen (3-4 Teilnehmer) zu bilden. Aus diesem Stapel sucht sich jeder alleine drei Karten heraus.
2. Nacheinander gehen nun die Teilnehmer nach vorne und ordnen die Karte einer der Kategorien „superwichtig“, „wichtig“ oder „unwichtig“ zu. Jeder kann seine Zuordnung kurz begründen, muss dies aber nicht tun.
3. Die Gruppe kann sich zu jeder Zuordnung äußern, jedoch bleibt diese bestehen (auf Gesprächsregeln achten).
4. Anschließend sollen die Jungen entscheiden,
  - a) was sie in einer Partnerschaft für ihre größte Stärke halten,
  - b) was sie glauben, für eine Beziehung noch lernen zu müssen.Sie schreiben dies auf einen Zettel (ohne Veröffentlichungszwang!).

### Anmerkungen:

Entscheidend ist, dass die Leitung immer wieder auf die unterschiedlichen Schwerpunkte und Wichtigkeiten, die jeder Mensch in seinem Leben hat, hinweist und dass daraus Unterschiede, was wichtig oder unwichtig ist, resultieren. Jeder sollte in dem, was er sagt und zeigt, auf seine Grenzen achten. Die Leitung sorgt dafür, dass Grenzen respektiert werden.

Beispiele für Begriffe: Eifersucht, Fremdgehen, Treue, Liebe, guter Sex, gemeinsame Hobbys, Beziehungsarbeit, Vertrauen, Verlustangst, Abhängigkeit, Humor, gemeinsame Familienplanung, Heirat, Kinder, das Geschlecht des Partners etc.

### Vorschläge für die Auswertung:

Die Auswertung erfolgt im Verlauf der Übung, durch die Gespräche, die bei der Zuordnung entstehen. Der Zettel (Was kann ich, was muss ich noch lernen?) kann auf den Körperumriss geklebt werden.

## Standbildarbeit

Kategorie: Körperarbeit, Wahrnehmung schärfen, Darstellen  
Ziel: Die Teilnehmer stellen zwei Standbilder/Denkmale einander gegenüber.

■ Gruppengröße: 8 bis 16  
■ Material: Decke  
■ Ort: drinnen (ideal sind zwei Räume für die Kleingruppenarbeit)  
■ Setting: 2 Gruppen

### Ablauf:

Standbildarbeit ist eine vielfältige und grundlegende Methodenform der sozialen Gruppenarbeit, die einiges an Konzentrationsfähigkeit und Gruppenfähigkeit der Teilnehmer voraussetzt. Im Folgenden sollen an einem Beispiel die Arbeitsmöglichkeiten mit diesem Methodenfeld verdeutlicht werden:

1. Die Seminarleitung teilt die Gruppe in zwei Kleingruppen, die unabhängig voneinander ein Standbild erarbeiten sollen. Am Beispiel einer gemischten Gruppe bekommen die Mädchen z.B. die Aufgabe: Stellt ein Standbild, wie ihr Jungen seht und wahrnehmt. Die Jungen: Stellt ein Standbild, wie ihr Mädchen seht und wahrnehmt. Die Ausprobierphase erfolgt idealerweise in getrennten Räumen.
2. Die Jungen und Mädchen kommen wieder zusammen und stellen ihr Standbild in einen Raum, sind aber getrennt durch eine Decke, die von der Seminarleitung hochgehalten wird. Sind beide Gruppen bereit, lässt die Seminarleitung die Decke fallen und die beiden Standbilder stehen einander gegenüber. Beide Gruppen bleiben in ihrer Position. Einzeln gehen die Teilnehmer nun aus dem Standbild heraus, um sich das Gesamtwerk anzuschauen.
3. Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten der Weiterarbeit: Die Gruppen können versuchen, die Standbilder in kleinen Veränderungsprozessen einander anzunähern. Sie können sich über das Gesehene austauschen, das Standbild der jeweils anderen Gruppe verändern, um eigene Wahrnehmungen einfließen zu lassen, und so weiter.

### Anmerkungen:

Die körperliche und darstellende Ebene kann je nach Intensität bereits therapeutische Züge tragen; daher ist ein vorsichtiger Umgang mit dieser Übung anzuraten. Es braucht ein wenig Erfahrung mit diesem Methodenfeld – diese sollten mit gut funktionierenden Gruppen gesammelt werden. Eine weiter reichende Beschäftigung ist empfehlenswert.

### Vorschläge für die Auswertung:

Was habt ihr bei euch selbst wahrgenommen?  
Wie habt ihr das eigene (das andere) Standbild gesehen?  
Habt ihr euch im Standbild der anderen wiedererkannt?  
Wie fühlt ihr euch durch das Standbild eingeschätzt?

## Ein ganz normaler Tag mit 30

Kategorie: Selbstreflexion, Entwicklung einer eigenen Zukunftsvorstellung  
Ziel: Die Teilnehmer beschreiben im Stuhlkreis einen Tagesablauf ihrer eigenen Zukunft im Alter von 30 Jahren.

■ Gruppengröße: 6 bis 10  
■ Material: Zettel und Stifte  
■ Ort: drinnen  
■ Setting: Einzelarbeit

### Ablauf:

1. Die Seminarleitung verteilt Zettel und Stifte an die Teilnehmer.
2. Die Teilnehmer sollen sich locker hinsetzen; wer Lust hat, kann die Augen schließen. Die Seminarleitung stellt nun einige Fragen zu einer ausgedachten Zukunft der Jungen: Wann stehst du auf? Wohin gehst du? Wer sitzt neben dir? Bist du alleine? Wo und was frühstückst du? Je mehr Fragen die Seminarleitung vorgibt, umso detailreicher wird die Zukunftsvision der Teilnehmer.
3. Diese erhalten nun 5 Minuten Zeit, um einen kurzen Tagesablauf ihrer Zukunft mit 30 aufzuschreiben.
4. Anschließend können die Tagesabläufe im Stuhlkreis vorgestellt werden.

### Anmerkungen:

Vorab sollte die Seminarleitung darauf hinweisen, dass es um realistische Vorstellungen gehen soll, also nicht z.B. :11.00 Uhr aufstehen, um Schloss zu kaufen, 12.00 Uhr Privatflugzeug nach New York nehmen und neue HipHop-CD einspielen etc.

Es können bei der Übung auch Zukunftsängste aufkommen (Arbeitslosigkeit, Krankheit, Krieg etc.).

Wer Erfahrungen mit Traumreisen hat, kann die ganze Methode auch in eine solche einbetten und dann bei Punkt 3 fortfahren.

### Vorschläge für die Auswertung:

Ist das für dich eine schöne oder nicht so schöne Zukunftsvorstellung?

Was fandest du bei deinen Mitspielern interessant, überraschend oder neu?

Kannst du deine Vorstellungen wohl umsetzen, was brauchst du dafür (schulisch, beruflich, finanziell etc.)?

## Vater-Interview

Kategorie: Arbeit mit der Geschichte der eigenen Herkunftsfamilie, Ähnlichkeiten und Veränderungswünsche erarbeiten  
Ziel: Die Teilnehmer sollen einen männlichen Angehörigen, z.B. Vater oder Bekannten, zu dessen Berufs- und Lebensplanung interviewen.

■ Gruppengröße: 2 bis 16  
■ Material: Vordruck: Vater-Interview  
■ Ort: Interview zu Hause / Auswertung im Stuhlkreis  
■ Setting: Einzelarbeit

### Ablauf:

Am ersten Seminartag wird gegen Ende das Vater-Interview verteilt; die Auswertung erfolgt am nächsten Tag in der Gruppe. Die Teilnehmer interviewen kurz einen männlichen Angehörigen und schreiben sich Stichworte zu den Antworten auf. In der Auswertung können die Fragebögen oder nur allgemeine Fragen dargestellt werden, so dass kein Veröffentlichungsdruck entsteht.

### Anmerkungen:

Bei einer Gruppe von Jungen mit fehlenden männlichen Vorbildern im Umfeld kann die Übung auf Verweigerung oder Widerstand treffen. Es sollte pädagogisch erwogen werden, ob man sie trotzdem gerne durchführen möchte. Die Übung lässt sich gut mit der Wunschvater-Versteigerung kombinieren.

### Vorschläge für die Auswertung:

Wen hast du interviewt?  
Hast du Neues über den Interviewpartner erfahren?  
Was hat dich am meisten überrascht?  
Was würdest du anders machen, was ähnlich?

## Partnerinterview zu Eigenschaften und Vorlieben

Kategorie: Erarbeitung von persönlichen Fähigkeiten und Eigenschaften, Fremdwahrnehmung schärfen, Kommunikation  
Ziel: In Partnerarbeit werden Fähigkeiten und Vorlieben in Bezug auf die spätere Berufswahl erarbeitet.

■ Gruppengröße: 6 bis 16  
■ Material: Arbeitsblätter zum Partnerinterview, Klassensatz „Beruf Aktuell“ (Herausgeber: Agentur für Arbeit), Kugelschreiber  
□ Ort: drinnen  
■ Setting: Partnerarbeit

### Ablauf:

1. „Beruf Aktuell“ an alle verteilen.
2. Jeder sucht sich einen Partner.
3. Arbeitsblatt 1 (Eigenschaften und Vorlieben) an alle verteilen. Die Partner sollen sich gegenseitig zum Arbeitsblatt 1 interviewen.
4. Arbeitsblatt 2 (Berufsliste) austeilen. Jeder soll für seinen Partner passende Berufe auf der Liste ankreuzen.
5. Dann kontrolliert jeder die für ihn angekreuzten Berufe und macht bei Zustimmung ein Häkchen und bei Nichtzustimmung ein Kreuz (in einer anderen Farbe).
6. Im Stuhlkreis stellt jeder seinen Partner zuerst mit dem Arbeitsblatt 1 und dann mit dem Arbeitsblatt 2 vor. Dabei stellt sich jeder hinter seinen Partner.
7. Alle werden in der Gruppe gefragt, wie sie es fanden, so vorgestellt zu werden, und ob sie von ihren Partnern gut betreut wurden und dieser mögliche Berufe jeweils herausgesucht hat.

### Anmerkungen:

Sehr kognitive Methode, nur durch die Partnerarbeit aufgelockert. Diese Methode sollte deshalb von Übungen mit Bewegung gerahmt werden.

Die Teilnehmer sollten immer wieder daran erinnert werden, dass sie in „Beruf Aktuell“ Beschreibungen von Berufen finden, die bei der Einschätzung hilfreich sein können. Dabei sollte die Seminarleitung Hilfestellungen zum Umgang mit Register oder Inhaltsverzeichnis geben.

### Vorschläge für die Auswertung:

Sind Teil der Methode.

## Was kostet das Leben?

Kategorie: Geld, Gehalt, Lebenshaltungskosten  
Ziel: Die Teilnehmer reflektieren ihre Vorstellungen zum Themenfeld Geld, Gehalt, Lebenshaltungskosten

■ Gruppengröße: 6 bis 16  
■ Material: Spielgeld, Arbeitsblatt zu Lebenshaltungskosten, Auflösung  
■ Ort: drinnen  
■ Setting: Einzelarbeit

### Vorbereitung:

Die Seminarleitung muss recherchieren, welche durchschnittlichen Lebenshaltungskosten im Lebensbereich der Teilnehmer bestehen (Miete, Versicherung, Lebensmittelkosten pro Woche etc.). Ebenso muss eine Liste mit durchschnittlichen Nettoeinkommen diverser Berufsgruppen (Berufseinsteiger) vorliegen.

### Ablauf:

1. Nachdem die Teilnehmer in vorangegangenen Einheiten bereits zum Thema „Berufswunsch“ gearbeitet haben (z.B. mit dem Partnerinterview), folgt diese Übung.
2. Die Teilnehmer nennen einen Wunschberuf und erhalten die Information, wie hoch ihr Gehalt wäre. Nun füllen sie einzeln das Arbeitsblatt zu Lebenshaltungskosten nach ihren Vorstellungen aus. Dabei müssen sie natürlich ihre Zukunftswünsche mit einbeziehen: Familie, Partner/in arbeitet selbst, eigene Wohnung oder WG-Zimmer, Alleinernährer etc.
3. Die Seminarleitung verteilt nun im Stuhlkreis Spielgeld in Höhe der jeweiligen Einkommen.
4. Nun geht die Seminarleitung von Teilnehmer zu Teilnehmer und kassiert bei allen z.B. die Miete ab; dabei darf die Seminarleitung bei sehr abwegigen Summen gerne lustig kommentieren („Ah, eine Villa am Stadtrand“ oder „Oh, man kann ja auch in einem Keller ohne Fenster leben“ etc.).
5. Diese Runden wiederholen sich mit den anderen Kostenpunkten auf dem Arbeitsblatt.
6. Offene Gesprächsrunde zur Frage: Waren meine Schätzungen realistisch? Wo habe ich Prioritäten gesetzt (Auto, Wohnung, Hobbys etc.) und wären diese so etwa möglich?
7. In dieser Gesprächsrunde kann nach einiger Zeit die Auflösung des Arbeitsblatt Lebenskosten – Auflösung einbezogen werden.

### **Anmerkungen:**

Zum Leidwesen vieler Eltern und Pädagogen haben Jugendliche häufig kaum Bezug zu Lebenshaltungskosten und durchschnittlichem Einkommen - das kommt häufig zum Ausdruck in den unrealistischen finanziellen Wünschen der Jugendlichen und ihren Zukunftsvorstellungen („Wenn ich 18 bin, kaufe ich mir einen Golf GTI und tune den auf“). Mit dieser Methode lassen sich diese Vorstellungen ebenso thematisieren wie auch Partnerschaftsvorstellungen (Haushalt, Kinder etc.), Männer- und Frauenrollen, Taschengeld, Kosten für Hobbys, Zukunftswünsche und -ängste, Schulabschlüsse, Ausbildungsplatzsuche usw.

Durch das Spielgeld und die Art des Abkassierens wird die Methode lebendig; persönliche Erfahrungen beizutragen macht das Spiel anschaulicher.

### **Vorschläge für die Auswertung:**

Seid ihr gut mit eurem Geld klargekommen?

Was könnt ihr machen, wenn das Geld nicht reicht?

Wo könnt ihr sparen und wo nicht?

## Spiel des Lebens

Kategorie: Selbstreflexion, Kommunikation  
Ziel: Die Gruppe spielt gemeinsam ein Brettspiel mit Fragen zur Berufs- und Lebensplanung.

■ Gruppengröße: 3 bis 6  
■ Material: 80 leere Memory-Karten (oder großer Karton), Würfel, Spielfiguren, Fragenliste  
■ Ort: drinnen  
■ Setting: Stuhlkreis

### Vorbereitung:

Ein Teil der Memory-Karten wird auf der Oberseite mit Jahreszahlen versehen in der Abfolge: 5, 10, 15, 20, ... 80 (auf einen Karton eine entsprechende Zahlenschlange malen).

Die restlichen Karten werden in drei Gruppen geteilt:

Gruppe 1: 8 Karten werden mit dem Begriff „Kindheit“ versehen und von 1 bis 8 nummeriert.

Gruppe 2: 8 Karten werden mit dem Begriff „Jugend“ versehen und nummeriert.

Gruppe 3: Die restlichen Karten werden mit dem Begriff „Erwachsener“ beschriftet und nummeriert.

Die Seminarleitung muss sich 64 Fragen überlegen: 8 zum Thema „Kindheit“, 8 zum Thema „Jugend“, die restlichen mit beliebigen Fragen. Die Fragen müssen dabei an die Gruppe und das Alter angepasst sein. Die Fragen werden entsprechend der Kategorien durchnummeriert.

### Beispielfragen

Kindheit: Wie hieß dein bester Freund? Wo bist du zur Schule gegangen, was ist deine erste Erinnerung?

Jugend: Wie benutzt man ein Kondom? Warst du schon mal verliebt? Wie bist du in der Schule? Hast du schon mal geraucht? Sind teure Klamotten wichtig für dich?

Erwachsen: du hast eine Chefin, ist das o.k. für dich? Du findest keinen Job, was tust du? Willst du mal Kinder haben? Woran erkennt man eigentlich Schwule und Lesben? Gibt es Unterschiede zwischen deutschen und ausländischen Jugendlichen? Welche Hobbys hast du? Interessierst du dich für tagespolitische Ereignisse?

### Spielaufbau:

Die Karten „Kindheit“ werden gemischt und verdeckt hingelegt. Die 5te Karte ist die Karte mit der Jahreszahl 5, die 10te ist die mit der Jahreszahl 10. Die Karten „Jugend“ werden gemischt und verdeckt hingelegt, wobei die 15te Karte die Jahreszahlkarte 15 ist usw. Die Karten können als großer Kreis, in Schlangenlinien oder als lange Reihe hingelegt werden.



### **Ablauf:**

1. Der Jüngste fängt an, würfelt und zieht seine Spielfigur auf die entsprechende Karte. Ist es eine Karte mit Jahreszahl, lautet die Aufgabe: Woran erinnerst du dich in diesem Alter? War es eine schöne Zeit für dich? Weitere Fragen sind natürlich möglich. Kommt er auf eine andere Karte, liest der Seminarleiter die zugehörige Frage von seinem Blatt ab. Antwortet der Teilnehmer, bleibt er auf dem Feld stehen und der nächste Spieler ist an der Reihe. Kann oder will der Teilnehmer nicht antworten, muss er seine Spielfigur vier Felder zurücksetzen.
2. Der nächste Spieler ist an der Reihe, würfelt, antwortet (oder auch nicht) usw. Spätere Jahreszahlkarten werden dann natürlich mit Fragen zur Vorstellung des zukünftigen Lebens gefüllt. Wie und wo lebst du? Hast du bereits eine Familie?
3. Gewinner ist, wer die 80 als Erster erreicht!

### **Anmerkungen:**

Dieses Spiel ist besonders für kleine Gruppen geeignet und vereint viele der oben beschriebenen Methoden. Es geht um die Entwicklung von Gesprächen zu den einzelnen Fragen, das heißt, die Zwischentöne und -gespräche sind der Zweck der Übung und nicht das schnelle Spielen und Gewinnen – es sollte also viel Zeit eingeplant werden. Die Fragen können auch noch den anderen Mitspielern gestellt werden, wenn Gesprächsbedarf signalisiert wird.

Aber: Nicht zu viele Wissensfragen überlegen und keine peinlichen Fragen benutzen. Wenn ein Junge nicht antworten will, dann nicht nachbohren, sondern loben, dass der Junge hier seine persönliche Grenze schützt.

Jeder kann sich eigene, spezielle Regeln überlegen und einbauen. Es können auch Karten mit typischem Spielcharakter eingebaut werden (zwei Felder vor, zwei zurück, gehe zur 40 vor oder zurück, lauf einmal zur Tür, schneide eine fiese Grimasse, bring einen Mitspieler zum Lachen, wenn du jetzt rülpsen kannst, gehe noch drei Felder vor etc.).

**Vorschläge für die Auswertung:** keine



## **III. Übungen zu sozialen Kompetenzen**

## Kometenball

Kategorie:	Stärkung der Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit, Teambuilding
Ziel:	Mit möglichst vielen Bällen sollen alle Teilnehmer als Gruppe jonglieren.
■ Gruppengröße:	8 bis 16
■ Material:	Tennisbälle (je nach Anzahl der Teilnehmer)
■ Ort:	drinnen und draußen
■ Setting:	Stehkreis

### Spielverlauf:

1. Mit allen Teilnehmern einen großen Kreis bilden, Seminarleitung beginnt mit dem ersten Wurf.
2. Der Tennisball wird von Teilnehmer zu Teilnehmer geworfen. Möglichst einem gegenüberstehenden Teilnehmer zuwerfen. Der Ball soll nicht auf den Boden fallen und jeder hat einmal den Ball, bis dieser zurück zur Seminarleitung kommt. Damit erfolgt die Festlegung einer Wurfreihenfolge.
3. Die Teilnehmer lassen nun einen, später immer mehr Bälle in der immer gleichen Reihenfolge zirkulieren. Bälle, die auf den Boden fallen, werden nicht weiter beachtet.
4. Die Seminarleitung kann das Spiel immer wieder unterbrechen, um den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, sich zu überlegen, wie der Ablauf optimiert werden kann. So ist theoretisch eine gleiche Anzahl an Bällen wie Mitspielern möglich – dabei müssen alle auf ein Kommando hin werfen und sich nur auf die beiden direkten Mitspieler (Ballsender und -empfänger) konzentrieren.

### Ablauf:

Manche (Jungen-)Gruppen scheitern ohne Hilfestellungen bereits am zweiten Punkt, da sie den Ball nicht kooperativ werfen, sich der Frust aber gegen die gescheiterten Ballfänger richtet. Die Seminarleitung unterbricht und versucht je nach Gruppenklima, die Jungen selbst zu Lösungen kommen zu lassen. Auftretende Konflikte bieten sich an, direkt das Konfliktverhalten zu thematisieren. Bereits die halbe Teilnehmeranzahl an Spielbällen jonglieren zu lassen, ist eine sehr gute Gruppenleistung.

Wichtig: Übung geht nur in Gruppen, in denen alle Teilnehmer motorisch befähigt sind, Bälle zu werfen und zu fangen.

### Vorschläge für die Auswertung:

Worum geht es in dieser Übung?

Was war schwierig?

Gelingt die Übung auch, wenn einzelne Teilnehmer nicht richtig mitmachen?

Was ist zu beachten? Wie sollten die Bälle geworfen werden? etc.

Was hat die Übung mit sozialen Fähigkeiten zu tun?

## Die magische Zeltstange

Kategorie: Teambuilding, Kooperationsfähigkeit  
Ziel: Die Teilnehmer legen gemeinsam die magische Zeltstange auf den Boden.

- Gruppengröße: 8 bis 16
- Material: eine Zeltstange (Aluminium) oder vergleichbare Stange
- Ort: drinnen oder draußen
- Setting: Die gesamte Gruppe steht sich in Zweierreihe gegenüber.

### Ablauf:

1. Die Teilnehmer stellen sich nebeneinander auf. Die Arme zeigen ca. auf Bauchhöhe angewinkelt gerade nach vorne. Die Zeigefinger sind ausgestreckt.
2. Die Seminarleitung legt die Zeltstange auf die Finger der Teilnehmer, lässt ihre Hand auf der Zeltstange ruhen und erteilt die Aufgabe, diese nun als Gruppe zu Boden zu legen, dabei jedoch folgende Regeln zu beachten:
  - Es muss bei jedem Teilnehmer immer Fingerkontakt zur Zeltstange bestehen.
  - Es dürfen keine Finger auf die Zeltstange gelegt werden – die Zeltstange muss also auf den ausgestreckten Zeigefingern ruhen.
3. Die Seminarleitung lässt nun die Zeltstange los.

### Vorschläge für die Auswertung:

Was passiert nun zu Beginn mit dieser magischen Zeltstange?

Probiert es aus!

Wie habt ihr es geschafft, die magische Zeltstange auf den Boden zu legen?

## Heißer Draht

Kategorie: Stärkung der Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit  
Ziel: Alle Teilnehmer müssen von einer Seite des Drahtes (Seils) auf die andere, ohne dabei die Schnur zu berühren.

■ Gruppengröße: 6 bis 16  
■ Material: Seil (evtl. mit kleinen Glöckchen), Schnur  
■ Ort: drinnen und draußen  
■ Setting: Gesamtgruppe

### Ablauf:

1. Ein Seil wird in einer Höhe gespannt, so dass die Teilnehmer nicht einfach drübersteigen, aber dennoch ohne Hilfsmittel (Leiter, Stuhl usw.) auf die andere Seite gelangen können. Die Seite, von der die Teilnehmer starten, um auf die andere Seite zu gelangen, sollte kein einfaches Überspringen des Seils ermöglichen (z.B. nahe an einer Wand, so dass kein Anlauf genommen werden kann).
2. Die Teilnehmer erhalten die Aufgabe, alle Gruppenmitglieder in einer begrenzten Zeit (3 bis 5 Minuten) auf die andere Seite des Seils zu befördern, ohne dieses dabei zu berühren (an der Schnur befestigte Glöckchen lösen dann ein Klingeln aus). Wird die Schnur berührt, müssen alle Teilnehmer wieder zurück zur Startseite und die Zeit läuft weiter.

### Anmerkungen:

In der Regel versuchen Jungen zunächst, das Problem allein zu lösen. Da die Aufgabe aber erst bewältigt ist, wenn alle Teilnehmer auf der anderen Seite sind, scheitert die Gruppe anfänglich häufig. Erst wenn die Gruppe (ggf. mit Unterstützung durch die Seminarleitung) die Reihenfolge festlegt, wann welcher Teilnehmer sicher rübergehoben und auf der anderen Seite in Empfang genommen wird, ist die Aufgabe zu lösen. Die Übung gewinnt an Spannung, wenn sie in eine Geschichte eingebunden und mit anderen Übungen (z.B. Lavastrom) kombiniert wird.

Wichtig: Sprünge über die Schnur sollten unterbunden werden (Verletzungsgefahr). Flexibel mit der Zeitbegrenzung umgehen.

### Vorschläge zur Auswertung:

Worum geht es in dieser Übung?

Was war schwierig?

Hattest du Vertrauen zu den anderen?

Was hat die Übung mit sozialen Fähigkeiten zu tun?

## Lavastrom

Kategorie: Kooperationsfähigkeit, Kommunikation  
Ziel: Die Gruppe muss einen Lavastrom überqueren, ist dabei auf die Verwendung eines Hilfsmittels und einer gemeinsamen Strategie angewiesen.

■ Gruppengröße: 8 bis 16  
■ Material: Kreppband (Kreide), so viele Teppichstücke (ca. 25 x 35 cm) wie Teilnehmer  
■ Ort: drinnen und draußen  
■ Setting: Gesamtgruppe

### Ablauf:

1. Zwei Linien (Kreide oder Kreppband) markieren die Ufer eines Lavastroms von einigen Metern Breite (4 bis 8 Meter).
2. Alle Gruppenteilnehmer müssen den Fluss überqueren. Hilfsmittel ist eine Hightech-Teflon-Schwimmhilfe (Teppichstück).
3. Die Teilnehmer müssen nun eine Strategie entwickeln, wie sie über den Strom gelangen können.
4. Liegt eine Hightech-Teflon-Schwimmhilfe auf dem Lavastrom, ohne durch Hand oder Fuß gesichert zu sein, treibt sie weg (Seminarleitung nimmt das Teppichstück aus dem Spiel).
5. Tritt jemand in den Lavastrom, so stirbt der Teilnehmer – die Aufgabe gilt als nicht gelöst. Die Gruppe beginnt von vorne.

### Anmerkungen:

Die Übung gewinnt durch die Kombination mit anderen Gruppenaufgaben (z.B. Fliegender Teppich, Heißer Draht) und durch die Einbettung in eine Abenteuergeschichte an Reiz. Die Gruppe muss auch hier wieder lernen, eine gemeinsame Strategie zu entwickeln, muss also gemeinsam reden, zuhören und nachdenken, was eine hohe Anforderung an eine Jungengruppe darstellt.

### Vorschläge für die Auswertung:

Was war schwierig?

Wie seid ihr zu der Lösung gekommen?

## Fliegender Teppich

Kategorie: Kooperationsfähigkeit, Körperkontakt, Kommunikation  
Ziel: Die Teilnehmer stehen auf einem Stoff und müssen diesen umdrehen, ohne dass ein Fuß der Teilnehmer neben den erdachten fliegenden Teppich treten darf.

- Gruppengröße: 8 bis 16  
■ Material: Ein Stofftuch (Decke, Teppich), das etwas mehr Platz bietet, als die stehenden Teilnehmer benötigen.  
□ Ort: drinnen oder draußen  
■ Setting: Gruppe

### Ablauf:

1. Die Teilnehmer stehen auf einem Stofftuch (Decke, Teppich) und müssen dieses umdrehen, ohne dass ein Fuß der Teilnehmer neben den fliegenden Teppich treten darf, weil man sonst vom Teppich runterfällt.
2. Tritt ein Teilnehmer daneben, müssen alle Bemühungen von vorne begonnen werden, da es eine Aufgabe an die ganze Gruppe ist.
3. Löst die Gruppe die Aufgabe, hat sie gewonnen.

### Anmerkungen:

Die Übung bekommt mehr Atmosphäre, wenn sie durch eine Geschichte eingeleitet wird, z.B.: „Ihr seid eine Gruppe von Zauberern, die schnell zu einem Kongress muss. Unterwegs auf dem fliegenden Teppich stellt ihr fest, dass die langsame Seite unten ist. Wäre die schnelle Teppichseite unten, dann würdet ihr es pünktlich schaffen ...“

Die Gruppe muss auch in dieser Übung vornehmlich Kommunizieren üben, damit sie an einem Strang ziehen kann.

### Auswertung:

Was war schwierig?

Wie seid ihr zu der Lösung gekommen?

## Stuhltanz (Reise nach Berlin)

Kategorie: Stärkung der Kooperationsfähigkeit, Konkurrenz bzw. Solidarität  
Ziel: Die Teilnehmer müssen als Gruppe auf immer weniger Stühlen gemeinsam stehen oder sitzen.

■ Gruppengröße: 8 bis 16  
■ Material: Musik, Stühle  
■ Ort: drinnen  
■ Setting: Gesamtgruppe

### Ablauf:

Bei dieser Übung handelt es sich um eine Abwandlung der altbekannten Reise nach Berlin:

1. Der Seminarleiter stellt zwei Reihen mit Stühlen (Rückenlehne an Rückenlehne) im Raum auf. Einen Stuhl weniger als beteiligte Mitspieler.
2. Zur Musik müssen alle Teilnehmer um die Stuhlreihen gehen. Wenn die Musik verstummt, versuchen alle, innerhalb von ca. 5 Sekunden auf den Stühlen Platz zu finden (Regel: Keine Füße dürfen am Boden sein).
3. Gelingt das, nimmt die Seminarleitung einen Stuhl weg. Das wird so lange wiederholt, bis nur noch drei Stühle (kleine Gruppen zwei Stühle) stehen bleiben. Die Gruppe hat gemeinsam gewonnen.

### Anmerkungen:

In der klassischen Variante scheidet immer der Teilnehmer aus, der keinen der freien Plätze bekommen hat - dann wird ein Stuhl weggenommen. Mit einer leichten Veränderung ist aus einer Methode, bei der die Teilnehmer konkurrieren, eine Übung zur Kooperation geworden. Interessant ist es, beide Varianten nacheinander zu spielen und anschließend eine Auswertung im Stuhlkreis zu machen.

### Vorschläge für die Auswertung:

Wenn beide Varianten gespielt worden sind:

Welche Übung hat euch mehr Spaß gemacht? Die Erste (aufzeigen/melden)? Die Zweite?

Beide gleich?

Worum geht es in den beiden Übungen?

Was unterscheidet sie?

Wodurch entsteht jeweils der Spaß dabei?



## Gefühlsscharade

Kategorie: Ausdruck, Gefühle, (Fremd-)Wahrnehmung  
Ziel: Die Teilnehmer spielen in Pantomime der Gruppe Gefühle vor, der Rest der Gruppe muss diese erkennen.

■ Gruppengröße: 6 bis 16  
■ Material: Neutralmasken (optional)  
■ Ort: drinnen  
■ Setting: Theaterarbeit

### Ablauf:

1. Verschiedene Gefühle werden gemeinsam gesammelt. Die Seminarleitung schreibt einige auf kleine Zettel und verteilt sie verdeckt an die Teilnehmer.
2. Die Teilnehmer müssen nun einzeln ihr Gefühl vorspielen: Wer als Erster das gespielte Gefühl errät, ist als Nächster dran, bis alle ihr Gefühl vorgespielt haben.
3. Nach der Lösung eines Gefühls wird applaudiert als Anerkennung dafür, dass sich der Teilnehmer getraut hat, alleine etwas aufzuführen.

### Anmerkungen:

Gefühle sind gerade für Jungen ein wichtiges Thema, da sie häufig der Ansicht sind, negative Gefühle (außer Wut) nicht zu haben oder zumindest nicht zeigen zu dürfen. Dieses Thema kann anschließend auch angesprochen werden. Um eigenes Verhalten gegenüber anderen bestimmen zu können, ist es notwendig die Gefühlslage des Gegenübers einschätzen zu können. Diese Empathiefähigkeit soll durch die Gefühlsscharade gefördert werden.

Mit so genannten Neutralmasken, also Pappmasken, die selbst keinen Gefühlszustand ausdrücken, wird die Aufgabe deutlich anspruchsvoller und interessanter. Ihr Einsatz wäre z.B. als gesteigerte Schwierigkeitsstufe möglich (bei Älteren auch von Beginn an). Die Übung Funke kann zur Auflockerung angeschlossen werden.

### Vorschläge für die Auswertung:

Woran erkennt man die Gefühle?

Welche Gefühle sind angenehm?

Wem zeigt ihr eure Gefühle?

Kennt ihr die Gefühle selbst?

Ist es wichtig, den Gefühlszustand anderer einschätzen zu können?

## Kleine Rollenspiele

Kategorie: Konfliktlösungsstrategien erarbeiten, Kommunikation  
Ziel: Die Teilnehmer spielen in Kleingruppen alltägliche (problematische) Situationen

■ Gruppengröße: insgesamt 4 bis 16, Kleingruppen mit jeweils 2-5  
■ Material: Verkleidungen (optional)  
■ Ort: drinnen  
■ Setting: Theaterarbeit

### Ablauf:

Mit vorgegebenen kurzen Spielszenen oder Inhalten, die sich im Laufe des Seminars ergeben, können kurze Rollenspiele entwickelt werden. Dabei können alle Rollen vorab besprochen werden und gemeinsam (in Kleingruppen) geprobt und dann aufgeführt werden. Einzelne Rollen können auch zu Aufgaben umgebaut werden, indem diese Teilnehmer vor der Tür warten müssen, um dann spontan im Rollenspiel mit einer Situation konfrontiert zu sein. Für beide Varianten folgen nun exemplarische Beispiele:

#### „Der Türsteher“ (ohne Aufgabe)

1. Die Kleingruppen zu 4-5 Mitspielern proben eine Szene; anschließend führen alle Kleingruppen im Plenum ihre Version auf.
2. Das Setting: Drei Freunde wollen in die Disco, einer davon hat einen Migrationshintergrund. Der Türsteher sagt jedoch, dass „Ausländer“ (heute oder zur Zeit) nicht rein dürfen.
3. Aufgabe: Überlegt euch, wie ihr auf diese Situation reagiert, und erarbeitet ein kurzes Rollenspiel.
4. Anschließend werden die verschiedenen Beobachtungen und Verhaltensmuster besprochen oder verschiedene Lösungsstrategien gesammelt, erneut geprobt und aufgeführt.

#### „Der reservierte Platz“ (mit Aufgabe)

1. Drei freiwillige Teilnehmer gehen kurz raus. Ein Zugabteil mit Stühlen wird aufgebaut, wobei alle Plätze belegt sind.
2. Die Gruppe im Abteil kann nun unterschiedlich instruiert werden: Du bist passiv, du mischst dich ein, du beobachtest (hier gibt es viele Möglichkeiten zu experimentieren).
3. Die draußen Wartenden nun einzeln reinholen und jeweils folgende Aufgabe geben: Du hast diesen Platz reserviert, der Zug ist total voll. Wie reagierst du, was kannst du tun?
4. Bei den drei kurzen Durchgängen können die Rollen im Abteil getauscht werden; der Spieler, der auf dem „reservierten“ Platz sitzt, kann unterschiedlich instruiert werden: konfrontativ, freundlich, leidend, alter Mann usw.
5. Anschließend werden die verschiedenen Beobachtungen und Verhaltensmuster besprochen oder verschiedene Lösungsstrategien gesammelt und erneut geprobt und aufgeführt.

### **Anmerkungen:**

Rollenspiele sind nicht ohne und eine ausführlichere Beschäftigung mit dieser Methodenform ist ratsam. Vier wichtige Regeln sollten auf jeden Fall beachtet werden:

1. Übt eine Gruppe ein Stück ein, muss die Möglichkeit bestehen, es auch aufzuführen. Also vorher auf die verbleibende Zeit achten.
2. Klaren Anfang („Vorhang auf!“) und klares Ende definieren. Das Spiel nicht unterbrechen (auch wenn nur Chaos auf der Bühne herrscht).
3. Nicht das „Stück“ oder die schauspielerische Qualität negativ beurteilen, sondern nur den Inhalt/die Lösungsstrategie besprechen.
4. Am Ende der Einheit müssen alle aus der Rolle schlüpfen: Entweder verbal („Ihr seid jetzt wieder ihr selbst und nicht mehr die gespielte Rolle“) oder mit einem kleinen Ritual (im Kreis „einen Schritt aus der Rolle machen“ oder die Rolle wie ein imaginäres Kleidungsstück ausziehen), da sonst die Gefahr besteht, dass die Teilnehmer für einige Zeit mental in der Rolle „hängen bleiben“.

### **Vorschläge für die Auswertung:**

Was habt ihr beobachtet?

Was habt ihr in der Rolle gefühlt?

Wie ging es euch in der Situation?

War das Gespielte realistisch, was wäre „in Echt“ wohl anders gewesen?

Gibt es noch andere Verhaltensweisen?

Welche Strategien sind sinnvoll? Welche sind verboten?

## Elefanten-Denkmal

Kategorie:	Konfliktlösungsstrategien, Kommunikation
Ziel:	Eine Gruppe baut aus den eigenen Körpern einen Elefanten, die andere Gruppe muss diesen wieder zerlegen.
■ Gruppengröße:	Insgesamt 6 bis 16
■ Material:	Verkleidungen (optional)
■ Ort:	drinnen
■ Setting:	Gesamtgruppe

### Ablauf:

1. Es werden drei bis fünf Kleingruppen (zu 3 bis 4 Teilnehmern) gebildet.
2. Zwei Gruppen verbleiben im Raum. Die eine dieser Gruppen bildet nun durch Sich-Umklammern einen „Elefanten“. Sie versuchen, so lange in dieser Formation zu bleiben wie möglich, es sei denn, die Gegenspieler bitten sie freundlich, auseinander zu gehen oder sich zu zerteilen. Die andere dieser Kleingruppen ist vorläufig nur das Beobachtungsteam.
3. Die ein bis drei anderen Kleingruppen gehen vorher raus und wissen nicht, was sie erwartet. Die Gruppen werden nacheinander hereingerufen und erhalten folgende Aufgabe: „Hier seht ihr ein Elefanten-Denkmal. Zerlegt es wieder in seine Bestandteile - es gibt verschiedene Möglichkeiten. Tut euren Mitspielern dabei aber auf keinen Fall weh.“ Nach einer gewissen Zeit kann ergänzt werden: „Es gibt eine leichte Lösung.“
4. Sind mehr als eine Kleingruppe vorher rausgegangen, können die Rollen der Beobachter und des Elefanten-Denkmal getauscht werden.

### Anmerkungen:

Es werden zwar in der Regel unterschiedliche Strategien ausprobiert, aber es überwiegt das Rumziehen und Reißen am Elefanten-Denkmal. Die Beobachtergruppe sollte sich alle verschiedenen Lösungsstrategien merken und in die Auswertung der Übung besonders einbezogen werden. Dass eine Gruppe das Elefanten-Denkmal einfach bittet, sich zu teilen, kommt selten vor. Die optionale Ansage „Es gibt eine leichte Lösung“ kann bei Gruppen helfen, auf die leichte Lösung zu kommen.

### Vorschläge für die Auswertung:

Welche Strategien habt ihr beobachtet?

Warum fällt es oft schwer, auf die verbale Lösung zu kommen?

Hat das was mit eurem Alltag zu tun?

Wie geht ihr im Alltag damit um, wenn verschiedene Interessen aufeinander treffen?

## Mensch im Mittelpunkt

Kategorie: Ausgrenzung  
Ziel: Die Teilnehmer sollen für das Thema „Ausgrenzung“ sensibilisiert werden.

■ Gruppengröße: Insgesamt 6 bis 16  
■ Material: Verkleidungen (optional)  
■ Ort: drinnen  
■ Setting: Gesamtgruppe

### Ablauf:

1. Alle Teilnehmer gehen kreuz und quer durch den Raum, sehen sich an, weg oder um (kein Anrempeln etc.).
2. Nun nennt die Seminarleitung einen Teilnehmer beim Namen. In diesem Moment bleiben alle genau dort wie angewurzelt stehen, wo sie sich gerade befinden, und schauen zu dem Teilnehmer, der aufgerufen wurde. Nach einigen Sekunden erfolgt die Aufforderung, sich wieder im Raum zu bewegen.
3. Wurde diese erste Variante mit einem Drittel der Teilnehmer durchgeführt, kann eine Steigerung erfolgen: Nachdem der Name gesagt wurde, zeigen alle Übrigen zusätzlich mit dem Finger in Richtung des Aufgerufenen (nicht berühren oder vor der Nase rumfucheln).
4. Als weitere Steigerung gehen alle, die weiter als drei Schritte entfernt stehen, zusätzlich noch einen Schritt in Richtung des Aufgerufenen.
5. Auswertung.
6. Anschließend wird die Übung wiederholt - allerdings wird nun jedem Aufgerufenen vom Rest der Gruppe (wohlwollend) applaudiert.
7. Kurze Auswertung.

### Anmerkungen:

Alle Jungen kennen das Thema „Ausgrenzung“, alle haben Erfahrungen damit gemacht. Darüber zu sprechen fällt Jungen aufgrund ihrer Sozialisationsbedingungen jedoch sehr schwer. Häufig bewegen sich die Reaktionen auf Ausgrenzungserfahrungen in extremen Verhaltensweisen: entweder indem Gefühle runtergeschluckt werden oder indem sie ausrasten.

Um einen Zugang zu diesen unschönen Gefühlen zu öffnen, eignet sich diese Methode sehr gut, gerade weil vordergründig nichts Schlimmes passiert: Niemand wird geschlagen, geschubst oder beschimpft. Dennoch können starke Gefühle von Unwohlsein bei den Jungen entstehen - gerade bei Jungen mit Opfererfahrungen. Bei der Reihenfolge sollte deshalb darauf geachtet werden, dass diese Jungen nur mit der „leichtesten“ Variante (nur Angeguckt-Werden) konfrontiert werden.

Die methodische Gegenerfahrung (Beklatscht-Werden) ist wichtig, um sich mental wieder aus der Ausgrenzungserfahrung lösen zu können.

---

---

---

**Vorschläge für die Auswertung:**

Eine ausführliche Auswertung ist sehr wichtig, damit die Jungen die Erfahrung machen können, dass Reden hilfreich ist, um sich von diesen Gefühlen zu entlasten. Häufig erzählen die Jungen kurze Erinnerungen, in denen sie sich ähnlich gefühlt haben (z.B. der erste Tag in der neuen Klasse etc.) - dem muss Raum gegeben werden.

Im Anschluss können Stichworte gesammelt werden zu den Fragen:

Wer wird ausgegrenzt? Wie werden Menschen ausgegrenzt?

**Auswertungsfragen:**

Wie habt ihr euch bei der Übung gefühlt? Habt ihr solche Gefühle schon mal erlebt? Wie geht ihr mit solchen Gefühlen sonst um?

## Der Ninja

Kategorie: Selbstwahrnehmung, Grenzen spüren  
Ziel: Die Teilnehmer müssen spüren, wann ein Mitspieler hinter ihnen steht.

■ Gruppengröße: Insgesamt 4 bis 16  
■ Material: Verkleidungen (optional)  
■ Ort: drinnen  
■ Setting: Gesamtgruppe

### Ablauf:

1. Auf einem Stuhl sitzt mit leicht geschlossenen Augen der erste Teilnehmer mit dem Rücken zum Rest der Gruppe. Diese stehen oder sitzen im Halbkreis mit möglichst weitem Abstand zum Stuhl (mindestens 5 Meter). Nun löst sich ein Mitspieler aus der Gruppe und schleicht sich mit ausgestrecktem Arm an den sitzenden Mitspieler an. Die Handfläche ist dabei erhoben und zeigt möglichst immer Richtung Hinterkopf des Sitzenden.
2. Der Sitzende soll nun in dem Moment „Stopp“ sagen, wenn er das Gefühl hat, dass der andere „Ninja“ direkt hinter ihm steht. Dieser versucht, sich so weit wie möglich zu nähern, ohne den Sitzenden zu berühren, bis dieser „Stopp“ sagt.
3. Hat der Sitzende „Stopp“ gesagt, dreht er sich nicht sofort um, sondern fühlt noch mal nach und erhält die Möglichkeit zu raten, welcher Teilnehmer hinter ihm steht. Danach dreht er sich um und schaut, in welchem Abstand sich der Mitspieler befindet.
4. Der „Anschleicher“ darf auf dem Stuhl Platz nehmen, der erste „Sitzer“ zeigt lautlos an, welcher Teilnehmer sich als Nächstes anschleichen darf.

### Anmerkungen:

Unsere Körperwahrnehmung bezieht 360 Grad des Körperumfelds ein. Wir können es in der Regel spüren, wenn jemand hinter uns steht. Dabei sind verschiedenste Sinne (Sehen, Hören, der „6. Sinn“, unsere „Aura“, Wärmeempfindung etc.) aktiv. Diese Übung spielt mit dieser Fähigkeit, um in das Thema „Grenzen spüren und setzen“ einzuführen. Den Teilnehmern soll verdeutlicht werden, dass Grenzen bereits auf körperlicher Ebene anfangen, dass Sein einen Raum beanspruchen und diesen auch (auf angemessene Weise) schützen dürfen.

Manchen fällt es leichter anderen schwerer, diesen „persönlichen Raum“ zu spüren. Es ist kein Versagen, die Anwesenheit eines Mitspielers nicht zu spüren - häufig passiert das den Teilnehmern, die sich ganz besonders bemühen oder ein zu außergewöhnliches inneres Signal erwarten und die feine Wahrnehmung deshalb „überhören“ (Siehe auch High Noon).

### Vorschläge für die Auswertung:

War die Übung schwierig?

Was habt ihr gespürt? Woran habt ihr den „Anschleicher“ bemerkt?

Welche Sinne sind beteiligt?

Spürt man Vergleichbares auch in einem vollen Bus? Warum nicht?

## High Noon

Kategorie: Selbstwahrnehmung, Grenzen spüren  
Ziel: Die Teilnehmer spüren ihre innere Grenze im Umgang mit Nähe und Distanz.

■ Gruppengröße: Insgesamt 4 bis 16  
■ Material: kein  
■ Ort: drinnen  
■ Setting: Paarübung

### Ablauf:

Es gibt verschiedene Varianten bzw. Steigerungen, die beliebig kombiniert und durchgeführt werden können. Es bietet sich an, die Übung Der Ninja vorher durchzuführen, um auf diese Aufgabe einzustimmen:

1. Zwei Teilnehmer stehen sich mit 6 bis 8 Meter Abstand gegenüber. Sie sollen nun sehr langsam aufeinander zugehen, bis einer das Gefühl hat, seine persönliche Grenze ist erreicht. Sagt er „Stopp“, bleiben beide stehen. Beide können nun noch einmal durch leichtes Vor- und Zurückgehen prüfen, ob der Abstand zum Gegenüber stimmig ist. Es folgt eine knappe Auswertung (s.u.).
2. Die Übung kann mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.
3. Die Übung kann mit vor der Brust verschränkten Armen von denselben Partnern wiederholt werden.
4. Die Übung kann mit ausgestrecktem Arm durchgeführt werden.
5. Haben alle Teilnehmer die Möglichkeit gehabt, sich in dieser Übung zu erleben, folgt eine ausführlichere Auswertung.

### Anmerkungen:

Es geht hier ausschließlich um die eigene Wahrnehmung; deshalb bedarf es einer ruhigen und offenen Atmosphäre. Vorstellungen, die Übungen „richtig“, „besser“ oder „schneller“ lösen zu können, stehen diesen Übungen im Weg - darauf sollte beim Erklären hingewiesen werden.

Lernziel ist das Erleben der eigenen körperlichen Grenze, die wir im Alltag oft nicht so deutlich wahrnehmen und häufig überschreiten oder überschreiten lassen.

Das Gefühl, dass eine Grenze erreicht ist, fußt dabei auf verschiedenen Mechanismen: Es gibt die kulturelle Grenze, die etwa dem Abstand einer Armlänge entspricht, es gibt die bewusste Entscheidung, jemanden so oder so nah an sich heranzulassen, und es gibt die gefühlte Grenze. Letztgenannte steht im Fokus dieser Übung. Jeder, der sich dieser Selbstwahrnehmung öffnet, kann eine körperliche Reaktion im Bereich des Solarplexus spüren, mit der der Körper ein Bedürfnis nach Distanz bzw. maximaler Nähe signalisiert. Durch Verschränken der Arme wird diese Empfindung gedämpft. Sich dieser Erfahrung zu öffnen ist nicht für jeden gleich leicht; deshalb sollte darauf hingewiesen werden, dass es kein Versagen ist, die Grenze nicht körperlich zu spüren. Weiterhin bedeutet eine weiter gesteckte Grenze nicht unbedingt, dass mir das Gegenüber unangenehm etc. ist. Die Seminarleitung sollte deutlich machen, dass erst mal jedes Gefühl o.k. ist.

### Vorschläge für die Auswertung:

Bist du mit dem gewählten Abstand zufrieden?

Was hast du gespürt?

Kennst du das Bedürfnis nach Grenzen aus deinem Alltag und wird es respektiert?

Wie gehst du im Alltag mit Grenzen um, die du selbst spürst oder die dir gesetzt werden?





# Anlagen

## Partnerinterview zu Eigenschaften, Vorlieben und möglichen Berufen

1. „Beruf Aktuell“ an alle verteilen.
2. Jeder sucht sich einen Partner.
3. Arbeitsblatt 1 (Eigenschaften und Vorlieben) an alle verteilen. Die Partner sollen sich gegenseitig zum Arbeitsblatt 1 interviewen.
4. Arbeitsblatt 2 (Berufsliste) austeilen. Jeder soll für seinen Partner passende Berufe auf der Liste ankreuzen.
5. Dann kontrolliert jeder die für ihn angekreuzten Berufe und macht bei Zustimmung ein Häkchen und bei Nichtzustimmung ein Kreuz in einer anderen Farbe.
6. Im Stuhlkreis stellt jeder seinen Partner zuerst mit dem Arbeitsblatt 1 und dann mit dem Arbeitsblatt 1 und 2 vor. Dabei stellt sich jeder hinter seinen Partner.
7. Alle Mitglieder der Gruppe werden gefragt, wie sie es fanden, so vorgestellt zu werden, und ob sie von ihrem Partner gut betreut wurden und dieser mögliche Berufe jeweils für ihn herausgesucht hat.

## Arbeitsblatt 1

Das sagt \_\_\_\_\_ über sich selbst:

Eigenschaften und Vorlieben	Ja	Nein	Weiß nicht
<p>Ich arbeite gerne mit den Händen. Ich kann schon mal zupacken. Ich möchte keine schmutzigen Hände bekommen. Ich liebe die Abwechslung. Ich helfe gerne anderen Menschen. Ich traue mir etwas zu. Ich übernehme gerne Verantwortung. Ich lerne gerne immer etwas Neues dazu. Ich habe gerne mit anderen Menschen zu tun. Ich halte mich gerne im Freien auf. Ich organisiere gerne. Ich bastle gerne. Ich habe ein gutes Augenmaß. Ich bin beweglich und körperlich fit. Ich bin schwindelfrei. Ich bin kreativ. Ich bin mathematisch interessiert. Ich bin geduldig. Ich bin handwerklich geschickt. Ich kann mich gut konzentrieren.</p>			

**Folgende Schulfächer machen mir am meisten Spaß:**

---

**Folgende Schulfächer würde ich am liebsten abwählen:**

---

**Was ich sonst noch gerne mache:**

---

## Arbeitsblatt 2

Berufe, die für \_\_\_\_\_ in Frage kommen:

Berufe	Ja	Nein	Weiß nicht
<b>Altenpfleger</b>			
<b>Bäcker</b>			
<b>Beamter: genaue Richtung angeben .....</b> .....			
<b>Berufskraftfahrer</b>			
<b>Betriebswirt</b>			
<b>Bürokaufmann</b>			
<b>Chemielaborant</b>			
<b>Dreher</b>			
<b>Drucker</b>			
<b>Elektroinstallateur</b>			
<b>Erzieher</b>			
<b>Fliesenleger</b>			
<b>Florist</b>			
<b>Friseur</b>			
<b>Gas- und Wasserinstallateur</b>			
<b>Gärtner</b>			
<b>Gerüstbauer</b>			
<b>Glaser</b>			

## Arbeitsblatt 2

Berufe, die für \_\_\_\_\_ in Frage kommen

Berufe	Ja	Nein	Weiß nicht
<b>Herrenschneider</b>			
<b>Hochbaufacharbeiter</b>			
<b>Hotelfachmann</b>			
<b>Industriemechaniker</b>			
<b>Informatiker</b>			
<b>Ingenieur: genaue Richtung angeben .....</b>			
<b>.....</b>			
<b>Kaufmann im Einzelhandel</b>			
<b>Kaufmann im Groß- und Außenhandel</b>			
<b>Kinderpfleger</b>			
<b>Koch</b>			
<b>Kraftfahrzeugmechaniker</b>			
<b>Krankenpfleger</b>			
<b>Logopäde</b>			
<b>Maurer</b>			
<b>Maler und Lackierer</b>			
<b>Stukkateur</b>			
<b>Technischer Assistent</b>			
<b>Techniker</b>			

## Arbeitsblatt 2

Berufe, die für \_\_\_\_\_ in Frage kommen:

Berufe	Ja	Nein	Weiß nicht
<b>Tierpfleger</b>			
<b>Tischler/Schreiner</b>			
<b>Vermessungstechniker</b>			
<b>Verwaltungsfachangestellter</b>			
<b>Zahnarzthelfer</b>			
<b>Zentralheizungs- und Lüftungsbauer</b>			
<b>Zimmermann</b>			
<b>Zweiradmechaniker</b>			
<b>Berufe, die euch noch wichtig erscheinen:</b>			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

## Vater-Interview – Wie ist das eigentlich bei dir?

**Arbeitshinweise:**

1. Überlege, welche Frage du noch stellen könntest. Trage sie in das leere Feld ein.
2. Gehe mit dem Arbeitsblatt zu deinem Vater, einem männlichen Verwandten oder Bekannten und trage in Stichworten ihre Antworten zu ihrer Lebensplanung in die entsprechenden Felder.

<b>Welche Schulen hast du besucht? Wie war das für dich?</b>	
<b>Welche(n) Beruf(e) hast du erlernt?</b>	
<b>Wie gefällt dir dein Beruf bzw. deine Arbeitslosigkeit?</b>	
<b>Wie und wo beteiligst du dich an der Hausarbeit?</b>	
<b>Hättest du gerne mehr Zeit für deine Kinder/dein Kind/mich?</b>	
<b>Wofür hättest du sonst noch gerne mehr Zeit?</b>	
<b>Wo beteiligst du dich in der Haushaltsführung?</b>	
<b>Hast du einen „besten“ Freund? Was macht ihn dazu?</b>	
<b>Bereust du etwas an deiner eigenen Lebensplanung?</b>	

## Was kostet das Leben?

Warmmiete	€
Bekleidung	€
Stromkosten	€
Telefon/ Handy	€
Versicherungen	€
Tageszeitung/ Bücher/ sonstige Medien	€
Gesundheits- und Körperpflege	€
GEZ und Kabelfernsehen	€
Sparen für Reparaturen und größere Anschaffungen, z.B. Fernseher	€
Lebensmittel/ Genussmittel (Süßes, Tabak etc.)	€
Sparen für den Urlaub	€
Kino/ Disco/ Kneipe	€
<b>Insgesamt:</b>	€

### Anschaffung eines Autos

(bei einer Laufzeit von 10 Jahren und einem Anschaffungspreis von 15.000 € ohne Zinsen)

KFZ-Steuer und Versicherung	€
Benzin	€
Reparaturen, Zubehör und Wartung	€
<b>Insgesamt:</b>	€





### **Service-Büro Neue Wege für Jungs**

Das Service-Büro **Neue Wege für Jungs** wird gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds.

© 2006 | Kompetenzzentrum Technik-Diversity-Chancengleichheit e.V.

## Stimmungsbarometer

A vertical black bar with seven horizontal rungs, resembling a ladder or a scale, positioned on the right side of the page.