

Spinnennetz

Die Teilnehmenden müssen gemeinsam von einer Seite eines aufgespannten Netzes auf die Andere kommen und dafür gut zusammenarbeiten.

Aus Seilen wird zwischen zwei Bäumen oder Pfosten ein Netz aufgespannt. Die Aufgabe ist nun, dass alle Mitglieder der Gruppe von der einen Seite auf die andere Seite kommen. Dabei darf das Netz nicht berührt werden und jede Netzöffnung darf nur einmal genutzt werden. Berührt eine Person das Seil, muss sie zurück zum Ausgangspunkt und bekommt ein Handicap: eine Augenbinde, angebundene Arme/ Beine o. ä. Ziel der Übung ist es, gemeinsam eine Strategie zu entwickeln, um das Problem anzugehen und zu lösen.

Im Nachgang kann die Übung mit folgenden Fragen reflektiert werden:

- Wie hat die Gruppe zusammengearbeitet?
- Wann habt ihr nicht gut zusammengearbeitet?
- Was hat dabei geholfen, die Aufgabe gut zu lösen? Was war hinderlich?

Worauf muss ich achten?

- Die Gruppe sollte sich bereits gut kennen, da gute Zusammenarbeit gefordert ist und Personen evtl. hochgehoben werden müssen
- Wenn Teilnehmende hochgehoben werden, ist sicher zu gehen, dass sie nicht runterfallen, die Teilnehmer*innen ggf. sichern
- Handicaps "freiwillig" verteilen. Wenn jemand z.B. keine Augenbinde möchte, kann ein*e andere*r aus der Gruppe übernehmen
- Beschädigung von Bäumen vermeiden
- Im Mittelpunkt der Übung steht die Zusammenarbeit des Teams. Diese sollte danach reflektiert werden.

Eisschollenspiel oder Polarexpedition

Die Gruppe ist auf einer Polarexpedition und ihr "Schiff" ist im Eis eingeschlossen. Sie müssen nun versuchen auf den "Eisschollen" (Stühle, Hocker oder Papierstücke...) eine bestimmte Distanz zurück zu legen. Sie dürfen nur die "Schollen" berühren. Diese dürfen verschoben werden. Wird eine "Scholle" für einen Moment nicht berührt, treibt sie ab und ist verloren.

Am Ende der Übung gibt es eine ausführliche Reflexion.

Worauf muss ich achten?

Bei dieser Übung ist die Abschlussreflexion wichtig.

- Die Übung sollte immer mit einem Erfolg abgeschlossen werden.
- Evtl. Zwischenreflexion und ein neuer Versuch, bei Bedarf der Gruppe können die Leiter*innen Tipps für ein besseres Miteinander geben.
- Die Gruppenleiter*innen können hier sehr gut sehen, wie die Gruppe harmoniert, wo es noch Verbesserungsmöglichkeiten gibt etc.
- Die "Eisschollen" müssen stabil sein und es muss darauf geachtet werden, dass die Teilnehmer*innen nicht herunterstürzen etc.

Hinweis zur Prävention: Bei diesem Spiel kann es zu Körperkontakt durch gegenseitiges Halten etc. kommen. Die Teilnahme soll freiwillig sein. Den Teilnehmer*innen klar machen, dass sie die Übung jederzeit verlassen können, falls es für sie unangenehm wird. Die Gruppenleiter*innen sollen auf die einzelnen Teilnehmer*innen und deren Befinden achten.

Seilbrücke

Die Teilnehmenden kommen in einen Raum in dem ein Seil schlangenförmig ausgelegt ist. Die Spielleitung erklärt ihnen die Aufgabe: Die Gruppe muss versuchen, aus dem Seil eine Brücke zu bauen, über die jede Person drüber gehen kann. Die Brücke darf nicht auf dem Boden liegen, sondern muss in der Luft sein. Als Material hat die Gruppe dabei nur sich selbst und das Seil, es dürfen keine anderen Hilfsmittel verwendet werden. Bevor es losgeht, gibt die Spielleitung noch den Hinweis, dass niemand über die Brücke gehen darf, bevor die Spielleitung ihr okay gegeben hat.

Es gibt keine "Muster-Brücke", grundsätzlich hat es sich aber bewährt, das Seil zu weben oder Knoten zu binden, so dass links und rechts Schlaufen übrig sind, die die Gruppenmitglieder halten können.

Wenn die Spielleitung das Ergebnis abgesegnet hat, gehen die Gruppenmitglieder nacheinander über die Brücke. Dabei sollte ein*e Gruppenleiter*in helfen, indem sie der Person, die über die Brücke geht, die Hand zur Stütze gibt. Das Ziel sollte sein, dass alle über die Brücke gehen. Falls jemand partout nicht möchte, kann man Joker anbieten: "Wenn in den nächsten 2 Minuten noch 3 Personen über die Brücke gehen, ist die Aufgabe gelöst" oder "3 Personen dürfen sich einen Ersatz suchen, der für sie über die Brücke geht".

Die Schwierigkeit der Aufgabe liegt zu Beginn in einer guten Kommunikation in der Gruppe, damit alle Vorschläge zum Brückenbau gehört werden. Später ist die gegenseitige Unterstützung notwendig, damit alle sich trauen, über die Brücke zu gehen.

Die Übung sollte danach reflektiert werden. Mögliche Fragen hierzu sind:

- Ist dir die Übung leicht gefallen?
- Welche Schwierigkeiten ergaben sich bei der Ideensammlung für den Brückenbau?
- Welches Verhalten war für das Gelingen der Übung förderlich? Welches hat das Gelingen erschwert?
- An Personen, die sich zunächst nicht getraut haben: Was hat dir dabei geholfen, die Brücke zu überqueren?
- Wie hat die Gruppe bei der Übung zusammengearbeitet?

Worauf muss ich achten?

Es müssen alle Dinge aus der Umgebung entfernt werden, auf die eine Person stürzen könnte.

Das Seil muss in einem guten Zustand sein (wir empfehlen ein TÜV geprüftes Seil, mit für die Personenanzahl entsprechender Stärke), da es einiges an Spannung aushalten muss.

Beim Überqueren der Brücke sollte darauf geachtet werden, dass die Person, die die Brücke überquert, immer von einer anderen Person gestützt wird, damit sie sich nicht verletzt. Zusätzlich sollte sie darauf hingewiesen werden, auf die Knoten(punkte) der Brücke zu treten, da sie sonst leicht in Löcher treten kann. Die Personen, die die Brücke halten, sollten darauf hingewiesen werden, sich das Seil nicht um Körperteile zu wickeln. Durch die Zugkraft, wenn jemand über die Brücke geht, kann das leicht zu Quetschungen führen.

Teilnehmer*innen mit Übergewicht trauen sich oft zunächst nicht, über die Brücke zu gehen. Es sollte darauf geachtet werden, dass niemand wegen seines Gewichts ausgelacht oder verletzt wird.

Wenn die Gruppe zu Beginn erstmal ideenlos ist, wendet sie sich oft an die Gruppenleitung, um Tipps zu erfragen. Die Gruppenleitung sollte sich damit zunächst zurückhalten und die Gruppe dazu ermutigen, gemeinsam zu überlegen und kommunizieren.