



# Kinder stark machen in der DJK

persönlichkeit

verantwortung

stärke



DJK-Sportjugend  
Diözesanverband Trier e.V.

---



## IMPRESSUM

### Herausgeber:

DJK-Sportverband Diözesanverband Trier e.V.  
Herzogenbuscher Str. 56, 54292 Trier  
Telefon: 0651-24040; Telefax: 0651-22329  
E-mail: [djk-dv-trier@t-online.de](mailto:djk-dv-trier@t-online.de)  
[www.djk-dv-trier.de](http://www.djk-dv-trier.de)

### Redaktion:

Katrin Gehlich, Marc Heinzen, Rainald Kauer  
Layout: Margitta Endres

### Fotos:

DJK-Archiv; [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de) (S. Hofschlaeger);  
[www.huepfburg.de](http://www.huepfburg.de); [www.netzwerk.jugendprogramm.de](http://www.netzwerk.jugendprogramm.de)

### Hinweis:

Für den internen Gebrauch

Auflage: 2500 Stück  
Trier, im Oktober 2008

## Die Spielidee

- 2-9** Die Kampagne und die Ziele der Spiele

## Kommunikation

- |           |                        |                          |
|-----------|------------------------|--------------------------|
| <b>11</b> | Die Begrüßung          | In Kontakt kommen        |
| <b>12</b> | Wir machen Popcorn     | Sich vertraut machen     |
| <b>13</b> | Gemeinsamkeiten suchen | Den Anderen kennenlernen |

## Kooperation und Vertrauen

- |              |                       |  |
|--------------|-----------------------|--|
| <b>14</b>    | Gemeinsames Aufstehen | Dem Gegenüber Vertrauen schenken                   |
| <b>15</b>    | Jurtenkreis           | Verantwortung für das Team übernehmen              |
| <b>16</b>    | Pendel                | Den Einzelnen in seiner Persönlichkeit stärken     |
| <b>17</b>    | Blindes Vertrauen     | Blindes Vertrauen in gefährlichen Situationen      |
| <b>18</b>    | Sitzkreis             | Die Gruppe als Einheit - einer hält den anderen    |
| <b>19</b>    | Förderband            | Erleben, gehalten zu werden und sich sicher fühlen |
| <b>20-21</b> | Die Mauer             | Verantwortung übernehmen                           |
| <b>22-23</b> | Das Ploppspiel        | Kooperieren und Ziel finden                        |
| <b>24</b>    | Römisches Wagenrennen | Entscheidungen brauchen Mut und Vertrauen          |
| <b>25-27</b> | Meditativer Abschluss |  |
| <b>28</b>    | Informationen         |  |

## Literaturverzeichnis

# Spiele zum „Kinder stark machen“-Seminar



**D**ie DJK-Sportjugend ist im Jahr 2004 eine Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eingegangen. Das Ziel der Kampagne „Kinder stark machen“ deckt sich mit den Zielen und Werten des DJK-Sportverbandes. Man kann auch sagen „Kinder stark machen“ ist die moderne Übersetzung für DJK.

Kinder und Jugendliche sind täglich der Gefährdung und Versuchung von Drogenmissbrauch ausgesetzt. Da der Sportverein die Nr. 1 bei der Freizeitgestaltung von Jugendlichen ist, ist es auch eine Aufgabe der Vereine, Kinder und Jugendliche stark zu machen für ein Leben gegen Sucht und Drogen. Die DJK-Sportjugend möchte gemeinsam mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) das Selbstvertrauen und die Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen fördern; denn wenn Kinder und Jugendliche lernen, selbstständig zu sein, Konflikte durchzustehen oder mit Misserfolgen umgehen

zu können, dann sind sie stark genug, um bei Schwierigkeiten auf Drogen und Suchtmittel zu verzichten.

Im Folgenden finden Sie einige nützliche Handlungsstrategien zur Umsetzung der Kampagne „Kinder stark machen“ in Ihrem Sportverein, Erläuterungen über die Funktion des Spielleiters, Geistliche Impulse für den Abenteuer- und Erlebnissport sowie einige Spielideen aus den Bereichen Kommunikation, Kooperation, Vertrauen und Erlebnispädagogik und deren Ziele. Ein Teil dieser Spiele können auch in den „Kinder stark machen“-Seminaren ausprobiert und reflektiert werden. Diese Spiele sollen zur Förderung von Selbstvertrauen, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit im Vereinsalltag dienen. Zu beachten ist, dass die Spiele in einem logischen Ablauf sortiert sind. Sie sollten immer die Reihenfolge einhalten. Zuerst Kommunikations- und Kooperationsspiele, bevor es an die vertrauens- und erlebnispädagogischen Elemente geht.

# Umsetzung der Kampagne „Kinder stark machen“ Handlungsstrategien für den Sportverein



**W**as geht in mir vor, wenn ich im Sportunterricht als „Rest“ übrig bleibe, einer Gruppe zugeordnet werde, nicht dazu gehöre? Diese Erfahrung kennen viele aus ihrer Kindheit und Jugend. Ersparen wir es den Kindern? Welche Auswirkungen haben sportliche Bewegungserfahrungen und Gefühlserlebnisse für die persönliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen? Welche Bedeutung hat die Gruppe für die Entwicklung eigener Verhaltensweisen? Was mag ich an mir selbst? Was mögen die Anderen an mir? Wie unterstütze ich durch eine altersgerechte Konfliktlösung die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen? Wie kann ich Kindern und Jugendlichen Vertrauen vermitteln? Wie können Kinder und Jugendliche in der Gruppe Verantwortung übernehmen? Was bedeuten für Kinder Abenteuer, Erlebnis und Freiraum? Wie gehe ich mit Alkohol und Nikotin im Sport um? Wie gehe ich im Sport mit Medikamenten um? Spontane Antworten fallen uns meist schwer. Daher gibt es hier an dieser Stelle einige nützliche Handlungsstrategien für Ihren Sportverein.

## Erwartungen von Kindern an den Sportverein

- Spaß haben
- Freunde treffen/finden
- Wettkampf und Spielbetrieb ausblenden
- Neue Erfahrungen machen
- Lernen
- Anerkennung und Erfolgserlebnisse bekommen
- Abwechslung und Freizeitgestaltung erhalten
- Veranstaltungen, Ausflüge, Zeltlager erleben

- Vereinsleben kennen lernen
- professionelle Betreuung durch Trainer und Übungsleiter (ÜL)
- ÜL sollen Ansprechpartner sowohl im Verein als auch privat sein
- selbst Verantwortung in einer Gruppe übernehmen
- Gemeinschaft
- Zusammenhalt

Das Angebot von Sportvereinen, sowohl das Trainingsangebot als auch die Form der Betreuung durch die Übungsleiter und Trainer, sollte den Vorstellungen und Erwartungen der Kinder entsprechen. Ansonsten muss der Sportverein damit rechnen, dass die Kinder und Jugendlichen den Verein verlassen. Der Einfluss auf die Kinder und Jugendlichen geht verloren und die pädagogischen Ziele können nicht erreicht werden. Für die Erreichung der Ziele der Kampagne „Kinder stark machen“ wäre dies beeinträchtigend.

## Was bedeuten für Kinder und Jugendliche Abenteuer, Erlebnis, Freiraum?

- Selbstfindung
- Kreativität
- Abgrenzung zum Alltag
- Selbstwertgefühl stärken
- Grenzen entdecken
- Abgrenzung zur Schule, zum Schulsport
- etwas Spektakuläres
- Stärken und Schwächen entdecken
- Herausforderungen

## die spielidee

### Wie vermittele ich als Übungsleiter diesen Freiraum?

- die Regeln der Gruppe anpassen
- Eingehen auf Wünsche der Gruppe
- Raum zur eigenen Kreativität geben
- die Gruppe darf die Regeln festlegen
- differenzierte Aufgaben für Stärkere und Schwächere

### Umgang mit Alkohol und Nikotin

Als Übungsleiter:

- stets an die eigene Vorbildfunktion denken
  - nicht zum Alkoholgenuss ermuntern oder auffordern
  - kein Alkohol als Belohnung oder Trost nach dem Wettkampf bzw. Spiel
  - auch andere Erwachsene beeinflussen
- In der Gruppe:

- Gruppenzwang zum Alkoholgenuss vermeiden
- kein Alkohol als Programmersatz
- keine Wetten um Alkohol
- keine unbewussten Anregungen durch Zurufe oder Bemerkungen

Im Vereinsheim:

- die Preisgestaltung für nichtalkoholische Getränke im Vereinsheim beachten
- keine Alkoholwerbung im Vereinsheim



### Wie unterstütze ich durch eine altersgerechte Konfliktlösung die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen?

Zu den möglichen Konfliktursachen gehören:

- Konkurrenz zwischen den Gruppenmitgliedern
- mangelnde Anerkennung
- enttäuschte Erwartungen
- persönliche Streitigkeiten
- Bevorzugung von einzelnen Gruppenmitgliedern
- unterschiedliche sportliche Interessen und Wünsche

### Die wichtigsten Regeln, um einen Konflikt zu lösen

- Ort, Zeit und Rahmen müssen stimmen
- eine Auseinandersetzung muss ohne Hektik und Zeitdruck möglich sein
- den eigentlichen Grund des Konfliktes finden und zur Sprache bringen
- niemand sollte sich übergangen fühlen
- jeder sollte für sich sprechen können
- die Kinder und Jugendlichen zu Wort kommen lassen
- Ideen und Lösungsvorstellungen der Kinder und Jugendlichen zulassen
- Lösungsalternativen aufzeigen und erörtern
- gemeinsam eine Lösung finden, die von allen getragen werden kann
- die gefundene Lösung zusammen umsetzen
- die Möglichkeit der langfristigen Umsetzung hinterfragen
- zu erwartende Änderungen der äußeren Umstände berücksichtigen
- Erfolg und Wirkung der Konfliktlösung überprüfen

### Konfliktfähigkeit

Der Sportverein vermittelt wichtige Schlüsselqualifikationen sowie soziale Kompetenzen. Dies sind Fähigkeiten, die über ein spezifisches Wissen und Können hinausgehen. Es sind Qualifikationen wie Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft, Verantwortungsgefühl, Kooperationsbereitschaft und Konfliktfähigkeit. Sie dienen als Leitbild und Orientierung für das praktische Handeln.

- Konfliktfähig sein heißt, unterschiedliche Ansichten und Bedürfnisse als solche zu akzeptieren
- Konfliktfähigkeit beinhaltet die Bereitschaft zu gegenseitigen Zugeständnissen
- Konfliktfähig sein bedeutet, gemeinsam Regeln gewaltfrei auszuhandeln und einzuhalten
- Konfliktfähigkeit beinhaltet soziale Sensibilität und die Bereitschaft, Grenzen zu respektieren
- konfliktfähig sein bedeutet, auch in spannungsgeladenen Situationen über gewaltfreie Handlungsalternativen zu verfügen

Sport trägt zur Entwicklung des „Fair Play“- Gedankens wesentlich bei.

### Wie kann ich Kindern und Jugendlichen Vertrauen vermitteln?

- Aufgaben übertragen
- Lob aussprechen
- für die Kinder da sein
- offene Körperhaltung
- Auf die Kinder zu gehen
- räumliche Grenzen setzen
- persönlichen Freiraum des Einzelnen respektieren
- durch Erlebnispädagogik Vertrauen in der Gruppe stärken
- gemeinsame außersportliche Aktivitäten
- Gemeinschaftsgefühl stärken
- Vertrauens- und Partnerübungen

### Wie können Kinder und Jugendliche in der Gruppe Verantwortung übernehmen?

Mitbestimmung und Mitverantwortung von Kindern und Jugendlichen im Verein können diese in ihrer Persönlichkeitsentwicklung fördern und das Zugehörigkeitsgefühl stärken. So kann man junge Sportler auch längerfristig an den Verein binden.

Wer gelernt hat, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, kann in entscheidenden Momenten schwierige Situationen selber in die Hand nehmen, Entscheidungen treffen und nicht zu Suchtmitteln greifen.

### Prüfen, inwieweit Kinder und Jugendliche in Entscheidungen mit einzubinden sind

- werden sie an der Planung der Vereinsaktivitäten beteiligt?
- werden ihnen Aufgaben und Verantwortung im Sportverein übertragen?
- Haben sie Mitsprachemöglichkeiten bei Vereinsentscheidungen, die ihre Belange betreffen? (Jugendsprecher/in oder Jugendausschuss)
- Kennen sie die Vereinsstrukturen und die Verantwortlichen im Sportverein?
- Werden Veranstaltungen außerhalb des Trainings- und Wettkampfbetriebes angeboten?
- Haben sie einen eigenen Raum im Verein, den sie gestalten und in dem sie sich treffen können?
- Gibt es einen Jugendsprecher?
- Bestehen Kontakte zu Schulen und anderen Einrichtungen für Kinder und Jugendliche und gibt es gemeinsame Aktivitäten?
- Wie werden Kinder und Jugendliche im Sportverein informiert?



### Welche Auswirkungen haben sportliche Bewegungserfahrungen und Gefühlserlebnisse auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen?

Bewegung bedeutet:

- Körperlichkeit zu erfahren
- Leistungsfähigkeit einschätzen zu können
- Körpergefühl zu entwickeln
- Stress und Belastungen auszugleichen
- Leistungen und eigene Belastbarkeit zu erleben
- unterschiedliche Reize und Empfindungen wahrzunehmen



## Ratschläge für den Übungsleiter:

- Klima von Gefühlsoffenheit schaffen
- gute und schlechte Gefühle zulassen
- Gefühle akzeptieren und nicht unterdrücken
- es gibt nur echte Gefühle
- die Gefühle jedes Sportlers ernst nehmen
- den Sportlern helfen, über Gefühle zu sprechen
- jeder Erwachsene sollte auch offen und ehrlich zu seinen eigenen Gefühlen stehen

Im Sportverein können Kinder und Jugendliche Bewegungen lernen, beherrschen und damit Erfolge haben. So können Kinder Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit entwickeln. Gerade der Sport bietet hier große Möglichkeiten zur Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen, doch es besteht auch die Gefahr der Überforderung und des Misserfolges.

## Welche Bedeutung hat die Gruppe für die Entwicklung eigener Verhaltensweisen?

- Gruppenerfahrungen sind von großer Bedeutung für die persönliche und soziale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen
- Gruppenzugehörigkeit ist besonders für Jugendliche äußerst wichtig, allerdings kann Rauchen oder Alkohol notwendig werden, um von der Gruppe aufgenommen zu werden
- gibt die Gruppe Spielraum, verringert sich das Konfliktpotenzial

- die Gruppe bietet Schutz und Freiraum
- jedoch müssen die einzelnen individuellen Vorstellungen und Wünsche zurückgestellt werden
- anders herum muss die Gruppe ihre Erwartungen gelegentlich einschränken und Verhaltensweisen von Individuen erlauben

## Einfluss des Freundeskreises

- ob im unmittelbaren Freundeskreis z.B. oft oder weniger geraucht wird
  - ob das Rauchen im Freundeskreis eher abgelehnt oder akzeptiert wird
  - wie hoch die soziale Unterstützung des Nichtrauchens im Freundeskreis ist
- Der Sportverein kann ein Risiko- oder Schutzfaktor bei Kindern und Jugendlichen sein. Dies ist abhängig von der Gruppenzugehörigkeit. Ein Beispiel hierfür wäre, ob es bestimmte suchtmittelabhängige Rituale, wie „Mitsaufen“ gibt oder ob diese gar nicht erst vorkommen

## Was kann erreicht werden?

- Förderung einer positiven Entwicklung
- Selbstvertrauen entwickeln
- Verantwortung gegenüber Gruppenmitgliedern übernehmen
- Entwicklung einer guten und offenen Kommunikation
- Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen
- Erlernen einer Vorbildfunktion
- Kritikfähigkeit
- Respekt und Toleranz gegenüber Anderen sowie Unterstützung von Schwächeren
- Teamfähigkeit
- Kreativität
- eigenständiges Lernen
- Selbstständigkeit
- Ablegen von negativen Verhaltensweisen
- Lernen durch Versuch und Irrtum
- Stress- und Aggressionsabbau

## Wie gehe ich im Sportverein mit Medikamenten um?

Gerade im Sportverein bietet sich die Möglichkeit, Kinder und Jugendliche gegen eine Leistungs- und Befindlichkeitsmanipulation durch Medikamente zu stärken.

## Ratschläge für den Übungs- und Jugendleiter:

- stärken der Schutzfaktoren wie Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein
- Sportler darin stärken, ihre Leistungsgrenzen zu erkennen und zu akzeptieren
- eine möglicherweise zu starke Leistungsorientierung im Verein überprüfen und hinterfragen
- auch kleine Erfolge mit Lob und Anerkennung honorieren
- die Grundlagen des Sports wie Fair Play, Chancen(un)gleichheit bei Wettkämpfen, Modellfunktionen des Leistungssports, sollten sowohl unter den Kollegen als auch in den Sportgruppen thematisiert und diskutiert werden.
- die gemeinsame Erarbeitung von Regeln und Werten für den fairen Umgang miteinander
- Aufklärung über die Fragwürdigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln
- informieren über die Risiken einer Körper- und Leistungsmanipulation
- ausgewogene Ernährung thematisieren
- auch im eigenen Training Wert auf traditionelle Möglichkeiten der Leistungs- und Befindlichkeitsverbesserung, wie Ernährung und Entspannung, achten

## Auswahl der Spiele

Die Spiele in dieser Broschüre sind so ausgesucht, dass alle teilnehmenden Kinder und Jugendliche mitspielen können. Es sind durchweg Gruppenspiele. Es wurden Spiele aus den verschiedensten Bereichen gewählt: Kommunikative und kooperative Spiele, Abenteuerspiele, Spiele aus der Erlebnispädagogik, Wahrnehmungsspiele, Laufspiele und ruhige Spiele. Alle Spiele sind sowohl mit Kinder- und Jugendgruppen, als auch mit Erwachsenengruppen erprobt.

## Ziele der Spiele

Zu jedem Spiel in dieser Broschüre finden Sie auch Angaben zum Ziel des Spiels. Damit wollen wir Sie anregen, über die Wirkung des Spiels nachzudenken, da alle diese Spiele auch Veränderungen in der Gruppe bewirken

können. Zunächst einmal sollen alle Spiele Spaß machen. Aber der Spielleiter kann auch eine pädagogische Absicht verfolgen. Er kann die Spieler erleben lassen, wie es ist, blind zu sein, bewegungsunfähig, am Rande oder im Mittelpunkt zu stehen. Die Spieler können ihre eigenen Grenzen erproben, können lernen, sich in einem Team zurecht zu finden, mit der Gruppe oder alleine an ein Ziel zu gelangen und mit Misserfolgen umzugehen. Im Laufe der Spiele wird es darüber hinaus möglich sein, die Fähigkeiten der Spieler anzusprechen und zu fördern.



Einige Lernfelder aus dem Bereich des sozialen Lernens und der Persönlichkeitsförderung werden hier kurz aufgeführt:

- Förderung von Kooperation und Toleranz
- Stärkung des Gruppengefühls
- ganzheitliches Lernen (Erleben und Reflektieren)
- Förderung des Selbstvertrauens
- Erweiterung von persönlichen Grenzen
- Verbesserung der Selbsteinschätzung

## die spielidee

- Sensibilisierung der Sinne
- gemeinsames Handeln
- gegenseitiges Unterstützen
- Kooperation statt Konkurrenz
- Förderung der sozialen Kompetenz (Teamfähigkeit, Konfliktlösungsstrategien, Toleranz, Verantwortungsbereitschaft, individuelle Persönlichkeit)

### Wichtige Lernprozesse für den Einzelnen

- Wertschätzung lernen
- Toleranz lernen
- Rücksichtnahme entwickeln
- Geduld lernen
- aktives Zuhören
- mit Nähe und Körperkontakt zu Anderen umgehen können
- Eigenverantwortung übernehmen
- Zeigen von Führungskompetenz
- Selbstbehauptung und Durchsetzungsvermögen erfahren
- Unterordnung unter Mehrheitsentscheidungen
- Selbstvertrauen stärken
- Kennenlernen der eigenen Stärken und realistische Selbsteinschätzung

### Wichtige Lernprozesse für die Gruppe

- Offenheit zueinander
- Kreativität und Gestaltung
- Vertrauen zueinander entwickeln
- Handlungsfähigkeit in Stress- und Grenzsituationen
- Umgang mit dem Risiko
- Verhalten bei Unfällen und Notlagen
- gemeinsame Planung
- Erlebnis und Abenteuer gemeinsam erleben
- Spaß am gemeinsamen Entdecken und Erleben
- Entwickeln von Problemlösungsstrategien
- Kompromissbereitschaft bei Entscheidungen

### Zielgedanke

- Erlebtes in den Alltag transferieren
- Förderung der Zusammenarbeit, Teamarbeit
- Umgang mit Konflikten
- Akzeptanz von Schwächen und Stärken
- Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit fördern und fordern
- Ängste und Schwächen durch gegenseitige Unterstützung abbauen



### Die Rolle des Spielleiters

Die wichtigste Voraussetzung für den Spielleiter ist es, selbst Spaß am Spiel zu haben. Denn wenn dem Anleiter die Lust auf ein Spiel anzumerken ist, dann wird es ihm auch leichter fallen, die Gruppe für ein Spiel zu begeistern. Bei manchen Spielen ist der Spielleiter Außenstehender, Schiedsrichter oder derjenige, der für die Sicherheit sorgt. Bei wiederum anderen Spielen ist eine bestimmte Teilnehmerzahl vonnöten, hier ist der Spielleiter gezwungen, mitzuspielen bzw. auszusetzen. Als Spielleiter sollte man versuchen, möglichst oft mitzuspielen, um ein Spiel aus der Perspektive der Teilnehmer zu betrachten: Macht das Spiel Spaß? Wo treten Schwierigkeiten auf? Wann ist das Ende des Spiels? Dennoch ist es für den mitspielenden Spielleiter notwendig, ab und zu aus der Rolle des Spielers wieder in die des Spielleiters zu wechseln, um entsprechend reagieren zu können.

## Die Aufgaben des Spielleiters

Die Spiele sollen für die Teilnehmer eine Herausforderung darstellen, Spaß machen und natürlich begeistern. Dennoch ist erste Priorität die Sicherheit aller Teilnehmer. Mittlerweile wurde in Untersuchungen herausgefunden, dass es bei den risikoreichen abenteuer- und erlebnispädagogischen Spielen die wenigsten Unfälle gibt. Jedoch werden die Spiele manchmal unterschätzt. Es kann keine hundertprozentige Sicherheit geben. Um unnötige Verletzungen zu vermeiden, muss der Spielleiter alles tun. Er muss vorausschauend überlegen, welche Gefahren bei dem jeweiligen Spiel bestehen können. Im Folgenden einige Tipps, um die „Sicherheit“ zu überprüfen:

- Abnehmen von Uhren, Schmuck, Armbändern und gegebenenfalls auch Brillen
- geeignete Kleidung
- die Materialien müssen in einem ordnungsgemäßen Zustand sein
- das Gelände überprüfen (Gegenstände auf dem Boden wie zum Beispiel Glasscherben, feuchte Wiesen, Wespen, Verkehr...)
- die Teilnehmer müssen auf Sicherheitsrisiken hingewiesen werden
- ein vollständiger Erste-Hilfe-Koffer sollte immer in der Nähe sein
- gefährliche Spiele werden nicht auf Zeit gespielt
- bei Blindspielen sollte es immer genügend „Sehende“ geben

## Variationen

Die Fantasie des Spielleiters ist gefragt. Kleine Veränderungen in einem Spiel haben oft eine große Wirkung. Aus schon vorhandenen Spielideen lassen sich neue und einmalige Spiele entwickeln. Einige Variationen befinden sich auch bei unseren Spielideen. Diese sollen den Spielleiter zum Ausprobieren anregen und andererseits zum Experimentieren ermutigen. Hier gibt es diverse Möglichkeiten wie vergrößern, verkleinern, umstellen, umkehren, austauschen...

## Wichtig für den Leiter der Spiele

- Erkennen verschiedener Prozesse in einer Gruppe und deren Berücksichtigung
- positive Gruppendynamik schaffen
- gruppendynamische Prozesse fördern und erkennen

## Vertrauen und Respekt

Im folgenden werden viele Spiele gezeigt, bei denen man in Kontakt kommt, sich berühren muss, die die Wahrnehmung schulen oder bei denen ein Spieler die Augen geschlossen hat. Vielen Menschen fällt dies, gerade mit nicht vertrauten Personen, schwer. Jeder hat seine eigenen Grenzen, die der Spielleiter - aber auch die Gruppe - akzeptieren sollten. Es kann ermuntert werden, über die eigenen Grenzen hinauszuwachsen, aber es soll niemand zu etwas gezwungen oder gar bloßgestellt werden. Um sich auf die Spiele einlassen zu können, sind ausreichendes Vertrauen und Sicherheit eine wesentliche Voraussetzung für alle Teilnehmer.



## Kommunikation

### Die Spiele:

**Die Begrüßung**  
**Wir machen Popcorn**  
**Gemeinsamkeiten suchen**

Diese drei Spiele kann man im Block zum Kennenlernen durchführen. Sie setzen spielerisch leicht eine Kommunikation zwischen den Spielern in Gang. Durch diese Spiele lernen die Spieler sich untereinander besser kennen, aber auch der Trainer kann so die Kinder und Jugendlichen seiner Trainingsgruppe besser kennenlernen



1. Die Spiele brechen Kommunikationsbarrieren auf und sorgen für eine gute Atmosphäre.
2. Die Spiele stehen im engen Kontext mit dem Thema und sensibilisieren die Teilnehmer für die Thematik. Erste Anknüpfungspunkte zum Thema Suchtvorbeugung und Entwicklung von Lebenskompetenz bei Kindern und Jugendlichen werden gegeben.
3. Kommunikation in Gang zu setzen ist auch das erste und wichtigste Ziel bei der Förderung von Lebenskompetenz bei Kindern und Jugendlichen. Kommunikation ist die Grundlage für alle weiteren Schritte.

### Übertragung auf das Thema „Kinder stark machen“:

Häufig fehlen Kindern und Jugendlichen Ansprechpartner in schwierigen Lebenslagen. Sie haben vielleicht nicht ausreichend gelernt, sich mitzuteilen. Die Kennenlernspiele können hier der erste Schritt sein und auch zwischen den Übungs- und Jugendleitern und den Kindern neue Kommunikationswege eröffnen. Übungs- und Jugendleiter sind oftmals wichtige Bezugspersonen und Vertraute. Sie können in schwierigen Lebenssituationen von Kindern und Jugendlichen wichtige Ansprechpartner sein. Gerade durch diese Spielformen wird der erste Schritt der Kontaktaufnahme leichter und die Kommunikation einfacher in Gang gesetzt. Das gilt auch für das gesamte Gruppenverhalten, denn hier werden neue Mitteilungskanäle geöffnet, die vom Oberflächlichen fließend in die Tiefe gehen können, sie helfen bei der Integration von neuen Mitgliedern und setzen erste Impulse auch über den Sport hinaus.

### Reflexion der Kennenlernspiele:

„Die Begrüßung“: Das Begrüßen mit Körperkontakt nimmt die Hemmschwelle und macht einander vertraut. Auf unkomplizierte Weise werden erste Informationen ausgetauscht.

„Wir machen Popcorn“: Körperkontakt überwindet Barrieren und öffnet Kommunikationswege.

„Gemeinsamkeiten suchen“: Bei sich unbekanntem Gruppen wird über den unausweichlichen Austausch von Informationen schnell das Eis gebrochen!



# Die Begrüßung

<b>Dauer:</b>	ca. 10 Minuten
<b>Alter:</b>	ab 5 Jahre
<b>Gruppengröße:</b>	ab 10 Personen ideal
<b>Vorbereitung:</b>	Spielfeldmarkierung abstecken
<b>Material:</b>	Spielfeldmarkierung, pro Spieler einen Ball
<b>Lernziel:</b>	in Kontakt kommen



## Beschreibung

Alle prellen mit ihrem Ball in einem engen Spielfeld. Bei jeder Begegnung begrüßen sich die Mitspieler mit der rechten Hand, während der Ball mit der linken Hand weiter geprellt oder festgehalten wird. Jeder stellt sich dabei mit seinem Namen vor (z.B.: „Hallo, ich bin Hans und komme aus ...“).

## Spielvariationen

Für Mitspieler, die sich bereits mit Namen kennen, kann die Begrüßung erweitert werden (Alter, Lieblingstiere, Geschwister ...).

# Wir machen Popcorn



<b>Dauer:</b>	<b>ca. 10 Minuten</b>
<b>Alter:</b>	<b>ab 5 Jahre</b>
<b>Gruppengröße:</b>	<b>ab 10 Personen ideal</b>
<b>Vorbereitung:</b>	<b>Spielfeldmarkierung</b>
<b>Material:</b>	<b>Spielfeldmarkierung</b>
<b>Lernziel:</b>	<b>sich vertraut machen miteinander und in Körperkontakt treten</b>

## Spielfeld

Ein möglichst enger Kreis, damit das Popcorn eine Chance hat, andere Maiskörner zu berühren.

## Beschreibung

„Wie wird eigentlich Popcorn hergestellt? Aha, wir geben also Maiskörner in eine Pfanne und erhitzen das Ganze. Die Maiskörner fangen schnell an zu hüpfen - genau wie alle Teilnehmer/innen im Kreis. Nun geben wir Honig hinzu. Der trifft zunächst nur einen - unseren Fänger. Gelingt es dem klebrigen Popcorn nun, andere Maiskörner mit dem Körper, allerdings nicht mit den Händen, zu berühren, dann kleben sie aneinander fest. Gemeinsam müssen sie dann versuchen, weitere Maiskörner zu berühren, bis schließlich alle Maiskörner eng aneinandergeklebt und festumschlungen in der Pfanne hüpfen.“

Das Ankleben erfolgt durch Berührung mit Hüfte, Schulter oder Oberarm. Deutlich machen, dass es sich um ein Fangspiel handelt.

## Spielvariationen

Unterteilung der Popcorn-Kette: Sobald eine Viererkette entstanden ist, teilt sich diese in zwei Zweierketten. Das Spiel wird dadurch zeitlich erheblich verkürzt.

# Gemeinsamkeiten suchen

<b>Dauer:</b>	<b>ca. 10 Minuten</b>
<b>Alter:</b>	<b>ab 5 Jahre</b>
<b>Gruppengröße:</b>	<b>ab 10 Personen ideal</b>
<b>Vorbereitung:</b>	<b>Spielfeldmarkierung abstecken</b>
<b>Material:</b>	<b>Spielfeldmarkierung, pro Spieler einen Ball</b>
<b>Lernziel:</b>	<b>in Kontakt kommen</b>

## Spielfeld

Ein möglichst enger Kreis.

## Beschreibung

Alle laufen in einem möglichst kleinen Spielfeld durcheinander und versuchen, einem etwaigen Zusammenstoß auszuweichen. Auf Zuruf des Spielleiters suchen sie sich einen Partner und finden mit diesem drei Gemeinsamkeiten (z.B. „Wir essen gerne Pizza“, „Wir tragen beide ein weißes T-Shirt“, „Wir haben beide blondes Haar“).

Anschließend bilden alle einen Kreis und teilen ihre Gemeinsamkeiten mit. In der nächsten Spielrunde sollen Dreiergruppen gebildet werden. Danach können vier, fünf oder mehrere Teilnehmer/innen eine Gruppe bilden.

## Spielvariationen

Der Spielleiter gibt die Gruppengröße erst durch Zuruf bekannt. Mit zunehmender Spieldauer werden die Möglichkeiten, Gemeinsamkeiten zu finden, eingeschränkt: Zum Beispiel dürfen das äußere Erscheinungsbild, der Sport, die Lieblingsspeisen... nicht mehr berücksichtigt werden.



# Gemeinsames Aufstehen

<b>Dauer:</b>	ca. 10 bis 15 Minuten
<b>Alter:</b>	ab 12 Jahre
<b>Gruppengröße:</b>	gerade Personenanzahl (8-18)
<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Material:</b>	keines
<b>Lernziel:</b>	dem Gegenüber sein Vertrauen schenken - gemeinsam eine Aufgabe lösen



## Organisation

Zwei Personen etwa gleicher Größe und gleichen Gewichts sitzen sich auf dem Boden gegenüber. Die Knie sind leicht angewinkelt, die Fußspitzen berühren sich, die beiden fassen sich an den Händen.

## Ablauf

Die beiden Spieler ziehen sich gegenseitig hoch und schaffen es, in den Stand zu kommen. Dazu müssen sie sich zum gleichen Zeitpunkt vom Boden abdrücken und sich gegenseitig als Gewicht unterstützen.

Das Aufrichten muss möglichst synchron erfolgen, sonst verlieren beide das Gleichgewicht. Nach jedem geglückten Versuch sollte eine weitere Person hinzukommen.

# Jurtenkreis

<b>Dauer:</b>	ca. 10 bis 15 Minuten
<b>Alter:</b>	ab 12 Jahre
<b>Gruppengröße:</b>	ab 10 Personen ideal
<b>Vorbereitung:</b>	keine
<b>Material:</b>	keines oder Seil
<b>Lernziel:</b>	Verantwortung für das Team übernehmen und sich gegenseitig vertrauen



## Spielbeschreibung

Alle bilden einen Kreis, schauen zur Kreismitte und fassen sich an den Händen. Auf Kommando lässt sich jeweils jeder zweite nach innen, die anderen nach außen fallen. Es entsteht eine Zick-Zack-Formation, die sich gegenseitig hält. Die Gruppe kann versuchen, inwieweit sich jeder nach vorne bzw. nach hinten lehnen kann ohne dass der gesamte Kreis auseinanderbricht.

## Spielvariationen

Anstelle sich mit den Händen zu halten, halten alle ein zu einem Kreis zusammengeknotetes Seil. Oder zwei Personen stehen sich gegenüber, fassen sich an den Händen und lassen sich nach hinten fallen.

## Pendel

<b>Dauer:</b>	<b>ca. 10 bis 15 Minuten</b>
<b>Alter:</b>	<b>ab 12 Jahre</b>
<b>Gruppengröße:</b>	<b>5-6er Gruppen</b>
<b>Vorbereitung:</b>	<b>keine</b>
<b>Material:</b>	<b>keines</b>
<b>Lernziel:</b>	<b>den Einzelnen in seiner Persönlichkeit stärken</b>



### Spielbeschreibung

Die Gruppe kann bei diesem Vertrauensspiel entweder gemeinsam spielen oder in zwei Kleingruppen aufgeteilt werden. Die Teilnehmer bilden einen Kreis, indem sie Schulter an Schulter ganz eng nebeneinander stehen. In der Mitte steht eine Person, welche die Augen schließt und sich steif wie ein Brett verhält und sich vorsichtig fallen lässt. Die in dieser Richtung stehenden Teilnehmer fangen die Person mit nach vorne gestreckten Händen auf und schubsen sie sanft in eine andere Richtung. Die Person wird also wie ein Pendel im Kreis gewogen. Diese Übung wird schweigend durchgeführt. Nach zwei bis drei Minuten kann der „Pendel“ wieder die Augen öffnen und eine andere Person geht in die Mitte.

# Blindes Vertrauen



<b>Dauer:</b>	<b>10 Minuten</b>
<b>Alter:</b>	<b>ab 8 Jahre</b>
<b>Gruppengröße:</b>	<b>4 bis 20 Personen ideal</b>
<b>Vorbereitung:</b>	<b>Hütchen aufstellen</b>
<b>Material:</b>	<b>Augenbinden, Markierungshütchen</b>
<b>Lernziel:</b>	<b>blindes Vertrauen in gefährlichen Situationen</b>

## Organisation

Ein Bewegungsfeld mit mehreren Hindernissen aufbauen.  
Die Spieler in Zweiergruppen einteilen, je ein Spieler schließt die Augen oder bekommt sie verbunden.

## Ablauf

Der sehende Spieler steuert seinen blinden Partner durch das Bewegungsfeld. Er darf aber nicht sprechen, die Steuerung erfolgt durch Berührung. Mit der Hand auf der rechten Schulter bzw. linken Schulter zur Seite lenken, Rücken bzw. Brustberührung bedeutet zurück bzw. vor.  
Im nächsten Durchgang abwechseln.

## Spielvariationen

- Eigene Kommandos vereinbaren
- Verbale Steuerung
- Dreier- bzw. Vierergruppen bilden

# Sitzkreis

<b>Dauer:</b>	<b>10 bis 15 Minuten</b>
<b>Alter:</b>	<b>ab 12 Jahre</b>
<b>Gruppengröße:</b>	<b>12 bis 18 Teilnehmer</b>
<b>Vorbereitung:</b>	<b>keine</b>
<b>Material:</b>	<b>keines</b>
<b>Lernziel:</b>	<b>die Gruppe als ausgeglichene Einheit - einer hält den anderen und nur durch das Gleichgewicht wird die Gruppe gehalten</b>



## Organisation

Die Gruppen stellen sich in einem Kreis auf, wobei jeweils die rechte Schulter eines jeden Teilnehmers in den Mittelpunkt des Kreises zeigen muss. Der Kreis muss so eng sein, dass jeder seinen Vorder- und Hintermann berührt.

## Ablauf

Die Teilnehmer halten nun die Hüfte der vor ihr stehenden Person. Jeder geht in die Knie, bis er auf den Knien und Oberschenkeln des Hintermannes sitzt.

## Spielvariationen

Leicht nach innen lehnen und das äußere Bein heben, vorwärts gehen, Hände lösen und in die Höhe heben, winken, Stimmung machen, „Laola-Welle“.

# Förderband

<b>Dauer:</b>	<b>10 bis 20 Minuten</b>
<b>Alter:</b>	<b>ab 12 Jahre</b>
<b>Gruppengröße:</b>	<b>12 bis 18 Teilnehmer</b>
<b>Vorbereitung:</b>	<b>keine</b>
<b>Material:</b>	<b>evtl. Matten</b>
<b>Lernziel:</b>	<b>gehalten werden und sich sicher fühlen</b>

## Organisation

Die Spieler legen sich mit den Köpfen einander zugewandt, Ohr an Ohr in einer Reihe auf den Boden. Dabei zeigen die Beine der Spieler abwechselnd in eine und die entgegengesetzte Richtung.



## Ablauf

Wenn sich diese Reihe gebildet hat, legt sich der erste Spieler, der befördert werden soll, mit dem Rücken vorsichtig auf die hochgestreckten Arme der ersten Förderbandspieler.

Dann wird er von der ganzen Gruppe bis zum anderen Ende weitertransportiert und wird dort neuer Teil des Förderbandes.

Danach kann der nächste Spieler transportiert werden.

## Mauer

<b>Dauer:</b>	<b>ca. 45 bis 60 Minuten</b>
<b>Alter:</b>	<b>ab 14 Jahre</b>
<b>Gruppengröße:</b>	<b>10 bis 18 Teilnehmer</b>
<b>Vorbereitung:</b>	<b>Aufbau der Mauer</b>
<b>Material:</b>	<b>ein Seil, zwei Bäume oder Pfosten, ein glattes (mindestens 10er) Kantholz (Länge 2.40m)</b>
<b>Lernziel:</b>	<b>Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen</b>

### Spielbeschreibung

Ziel des Spiels ist es, mit allen Personen eine fiktive Mauer (gespannte Schnur) zu überwinden. Als Hilfsmittel steht dafür lediglich ein Balken zur Verfügung. Weder Balken noch Spieler dürfen die Schnur berühren. Falls ein Spieler doch die Mauer berührt, muss der Überquerungsversuch von allen neu begonnen werden. Berührt der Balken die Mauer, müssen alle einen erneuten Versuch starten, die den Balken zu diesem Zeitpunkt berührt haben. Da es sich um eine Mauer handelt, kann niemand unter der Schnur durchgehen oder durchgreifen. Die Seilbefestigungen (Bäume, Pfosten) dürfen nicht als Hilfsmittel benutzt werden. Sämtliche Sprünge sind wegen zu hoher Verletzungsgefahr ausgeschlossen. Ausnahme: Der erste Spieler darf ohne Hilfe des Seils auf die andere Seite springen. Es ist darauf zu achten, dass der Boden möglichst eben und weich ist. Alle Spieler, die nicht an der Überquerung beteiligt sind, haben die Aufgabe, die anderen zu sichern und Hilfestellung zu leisten. Dazu müssen die Arme ständig auffangbereit angehoben sein. Das Seil wird in Höhe der Hüfte des zweitkleinsten Spielers aufgespannt. Nach Einschätzung der Gruppe kann die Mauer an Höhe gewinnen und weitere Versuche folgen.





## Spielvariationen

Alternativ kann das Seil in Bauchnabelhöhe des zweitkleinsten Spielers befestigt werden. Die Schwierigkeit besteht nun darin, dass von Beginn bis zum Ende der Überquerung alle Teilnehmer ständig Körperkontakt zueinander halten müssen. Ist diese „Kette“ an einer Stelle unterbrochen, muss die Gruppe wieder von vorne beginnen.

## Kommentar

Die Mauer ist eine sehr spannende und motivierende Übung. Sie ist jedoch eine Übung mit hohem Unfallrisiko. Alle Sicherheitsinstruktionen sollten daher genauestens überwacht werden.

## Ploppspiel



- Dauer:** ca. 30 bis 60 Minuten
- Alter:** ab 14 Jahre
- Gruppengröße:** 8 bis 18 Teilnehmer
- Vorbereitung:** zwei Seile von ca. 3m Länge, eine Ploppflasche (Bügelverschlussflasche) mit Wasser gefüllt, ein Glas, einen Kreis auf dem Boden von drei Meter Durchmesser markieren (Halle, Straße, Wiese)
- Material:** eine Ploppflasche (Bügelverschlussflasche), zwei Drei-Meter-Seile, ein Glas
- Lernziel:** miteinander kooperieren und zum Ziel finden - Teambuilding

### Spielbeschreibung

Die Teilnehmer stehen um den Drei-Meterkreis. Die Ploppflasche und das Glas stehen in der Mitte des Kreises.

Die Aufgabe besteht nun darin, dass die Ploppflasche nur mit Hilfe der zwei Seile geöffnet und der Inhalt der Flasche in das Glas gegossen wird.

Die Teilnehmer dürfen jeweils nur ein Seil in der Hand halten und den Kreis nicht betreten.

Bevor die Gruppe mit der Lösung der Aufgabe beginnt, erhält sie eine Beratungszeit, in der eine Strategie zur Lösung des Problems ausgearbeitet werden kann.

## Spielvariationen/Tipps

- Die Gruppenmitglieder sollten auf dem Kreis stehen und dürfen auch nicht um den Kreis herum laufen, also die Plätze nicht tauschen.
- bei fortgeschrittenen Gruppen kann die vorherige Regel aufgehoben werden.
- der Gruppenleiter sollte nicht aktiv am Gruppengeschehen teilnehmen, um auf die Einhaltung der Regeln achten zu können.
- die Gruppe hat die Aufgabe das Glas mindestens halb voll mit Wasser zu füllen und dieses zu einem in ca. 5 m Entfernung befindlichen Tisch zu transportieren.
- um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, dürfen die Teilnehmer die Seile während des Spiels niemals aus der Hand legen.
- um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, darf das Seil nicht von der rechten in die linke Hand gewechselt werden.
- verlorene Wasser kann nachgefüllt werden.

## Kommentar

Das Spiel ist relativ anspruchsvoll und sollte nur mit erfahrenen Gruppen durchgeführt werden. Es erfordert Teamgeist, der auch langwieriges Versuchen überstrahlt und überdauert. Geduld und Hartnäckigkeit sind gefragt!



# Römisches Wagenrennen

<b>Dauer:</b>	<b>5 Minuten</b>
<b>Alter:</b>	<b>ab 9 Jahre</b>
<b>Gruppengröße:</b>	<b>unbegrenzte Teilnehmeranzahl</b>
<b>Vorbereitung:</b>	<b>Hindernisparcours vorbereiten</b>
<b>Material:</b>	<b>Bank, Weichboden, Slalomstangen Gymnastikstäbe</b>
<b>Lernziel:</b>	<b>Entscheidungen brauchen Mut und Vertrauen</b>

## Bewegungsaufgabe

Wir befinden uns im alten Rom. Die großen Wagenrennen im Circus Maximus stehen wieder bevor. Da will die römische Streitwagenfahrer-Elite ihr Können und das ihrer Pferde nochmals überprüfen.



Die Streitwagenfahrer bestehen aus zwei Spielern (den Pferden), die zwei robuste Gymnastikstäbe (nicht am Ende packen) festhalten. Die Spieler stehen dabei hintereinander und halten jeweils einen Stab auf der linken und einen auf der rechten Seite, auf den Stäben steht der Streitwagenlenker. In der ersten Prüfung lenkt der Fahrer seinen Streitwagen durch einen Hindernisparcours: eine quer gestellte Bank, einen Weichboden als Wassergraben und Slalomstangen. Bei der zweiten Prüfung bekommt das Pferd die Augen verbunden, bei einer weiteren werden dem Streitwagenführer die Augen verbunden.

## Spielvariationen

Schwierigkeitsgrad des Hindernisparcours verändern. Ungeübte Personen können auch auf den Gymnastikstäben *sitzen*. Eventuell können auch vier Teilnehmer gemeinsam mit dem Wagenlenker ein Team bilden.

## Sicherheitshinweis

Das Spiel ist für Kinder ab 9 Jahre geeignet. Lassen Sie kein Wettrennen zu. Je nach Alter und Können der Spieler muss der Übungsleiter den Streitwagen begleiten und zur Sicherheit Hilfestellung geben. Holzstäbe sind geeigneter, wenn sie unbeschädigt sind. Bitte vorher testen!

# Meditativer Abschluss

Die nachstehenden Texte, Gebete und Reflexionen können gemeinsam gelesen oder von einer Teilnehmerin bzw. einem Teilnehmer vorgetragen werden. Sie ergänzen die vorab dargestellten Spiele, vertiefen die dort gemachten Erfahrungen und verstärken eindrucksvoll die vorgegebenen Lernziele.



## Bibeltext

*Mt. 14, 23 - 31*

Nachdem er sie weggeschickt hatte, stieg er auf einen Berg, um in der Einsamkeit zu beten. Spät am Abend war er immer noch alleine auf dem Berg. Das Boot aber war schon viele Stadien vom Land entfernt und wurde von den Wellen hin und her geworfen; denn sie hatten Gegenwind. In der vierten Nachtwache kam Jesus zu ihnen; er ging auf den See. Als ihn die Jünger über den See kommen sahen, erschreckten sie, weil sie meinten, es sei ein Gespenst, und sie schrien vor Angst. Doch Jesus begann mit ihnen zu reden und sagte: Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet Euch nicht! Darauf erwiderte ihm Petrus: Herr, wenn du es bist, so befiel, dass ich auf dem Wasser zu dir komme. Jesus sagte: Komm! Da stieg Petrus aus dem Boot und ging über das Wasser auf Jesus zu.

Als er aber sah, wie heftig der Wind war, bekam er Angst und begann unterzugehen. Er schrie: Herr rette mich! Jesus streckte sofort die Hand aus, ergriff ihn und sagte zu ihm: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt? Und als sie ins Boot gestiegen waren, legte sich der Wind.

## Geschichte „Es ist ja mein Vater“

Hoch über dem Marktplatz einer kleinen Stadt hatte ein Seiltänzer sein Seil gespannt und machte dort oben unter den staunenden Blicken vieler Zuschauer seine gefährlichen Kunststücke. Gegen Ende der Vorstellung holte er seine Schubkarre hervor und fragte einen der Anwesenden: „Sagen Sie, trauen Sie mir zu, dass ich die Karre über das Seil schiebe?“ - „Aber gewiss, antwortete der Gefragte fröhlich, und auch mehrere andere der Umstehenden stimmten der Frage sofort zu. „ Würden Sie sich dann meiner Geschicklichkeit anvertrauen, sich in die Karre setzen und von mir über das Seil fahren lassen?“ fragte der Schausteller weiter. Da wurden die Mienen der Zuschauer ängstlich, nein, dazu hatten sie keinen Mut! Nein, das trauten sie sich und ihm nicht zu. Plötzlich meldete sich ein Junge. „Ich setze mich in die Karre“, rief er, kletterte hinauf, und unter dem gespannten Schweigen der Menge schob der Mann das Kind über das Seil. Als er am anderen Ende ankam, klatschten alle begeistert Beifall. Einer aber fragte den Jungen: „ Sag, hattest du keine Angst da oben?“ „Oh nein“, lachte der, „der mich über das Seil schob, ist ja mein - Vater!“

*(W. Hoffsummer)*

## Impulse für ein Gespräch

Wie fühlt man sich, wenn man ohne sehen zu können, von anderen getragen wird?

Was hat dich unsicher gemacht?

Was war hilfreich, hat dir Mut gemacht?

Was überlegt ihr, wenn ihr jemanden zu tragen habt, der nicht sehen kann und auf euch angewiesen ist?

Würdet ihr wie Petrus über das Wasser gehen? Warum?

Würdet ihr euch in die Schubkarre setzen? Bei wem?

War es für euch wichtig, dass die, die euch getragen haben, euch bekannt sind?



## Beispiel für eine Reflexion

Die blinden Pferde und der Wagenlenker müssen ganz auf die Leistungen ihrer Mitspieler vertrauen, die sich schnell ihrer besonderen Verantwortung bewusst werden sollten. Sie erfahren beim Steuern der blinden Pferde, dass Kommunikation nicht nur über Sprache, sondern auch über Körperkontakt möglich ist. Bei der Runde mit den blinden Wagenlenkern stehen besonders die Gefühlserlebnisse im Vordergrund.

### Bitte

Bleibe an meiner Seite  
auf meiner Wegstrecke  
die ins Ungewisse führt.

Bleibe an meiner Seite  
bis ich selbst  
das Ziel erreichen kann

Du mein Freund  
bleibe an meiner Seite  
bis ich morgen  
meinen Weg alleine gehe

Bleibe an meiner Seite  
und ich werde übermorgen  
dich begleiten  
(Bickel / Steigert)

## Bewegung und Gebet

### Im Kreis aufstellen, dann macht jeder einen Schritt vor

Gott, wenn ich sehend einen Schritt tue, auf einem festen Boden, fällt mir das nicht schwer.

Ich weiß, wohin ich trete und was mich erwartet, ich fühle mich sicher. Noch größere Sicherheit habe ich, wenn Menschen rechts und links von mir stehen, die ich kenne.

### Wir schließen die Augen

Nun kann ich nicht mehr sehen, ich nehme die Geräusche um mich wahr, doch es beginnt eine kleine Unsicherheit an mir zu nagen, was wohl nun um mich herum geschieht.

Wenn ich jetzt einen Schritt nach vorne tue, dann tue ich es im Vertrauen auf mein Gedächtnis, das mir die Umgebung innerlich verbildlicht, und ich vertraue, dass in der kurzen Zeit niemand etwas in meinen Weg gelegt hat.

### Wir machen einen Schritt nach vorne

Dieser Schritt war schon etwas unsicher. Ich halte meine Augen geschlossen und suche nun nach der Hand meines rechten und linken Nachbarn.

Wenn ich nun einen Schritt zurückgehe, trägt mich das Halten der anderen, erfüllt mich mit Sicherheit, obwohl ich nicht sehen kann.

Gott, hilf mir, die Andere, den Anderen kennen zu lernen und Vertrauen aufzubauen. Gib mir den Mut, mich zu öffnen und auf andere zuzugehen. Ich weiß, dass ich Gemeinschaft brauche, die mich trägt und mir hilft, Schritte zu tun. Lass mich nie den Mut verlieren. Amen.

( Pfr. Matthias Boensmann, DJK-DV-Paderborn )



**Kinder und Jugendliche brauchen Erlebnisse und Herausforderungen für ihre Entwicklung. Außerdem suchen sie immer kleine Abenteuer. Wer aber seine Abenteuer im Sport erlebt, sucht außerhalb weniger die Extreme.**

## Materialien zum Thema Suchtvorbeugung

---

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat viele Informations- und Aufklärungsmaterialien, die in der Regel kostenlos bestellt werden können ([www.bzga.de](http://www.bzga.de))

### Broschüren

### Bestell-Nr.

Kinder stark machen im Sportverein	3371500
Suchtvorbeugung im Sportverein	3360200
Handbuch „Gemeinsam gegen Sucht“	33602100
Elternbroschüren	
„Kinder stark machen“ - zu stark für Drogen“	3371000
Elternbroschüre „Über Drogen reden“	33713100
Leo geht alles durch	33300000
Zeitung Sucht Schüler/innen	33222000

### Internetangebote

---

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)  
[www.praxis-jugendarbeit.de/spiele-sammlung.html](http://www.praxis-jugendarbeit.de/spiele-sammlung.html)  
[www.fundus-jugendarbeit.de/spiele/spiel.html](http://www.fundus-jugendarbeit.de/spiele/spiel.html)  
[www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)  
[www.sportpädagogik-online.de](http://www.sportpädagogik-online.de)  
[www.bimez.at](http://www.bimez.at)  
[www.lehrer-online.de](http://www.lehrer-online.de)

### Weiterführende Materialien

---

- DVD 1 Bewegungsideen für Viele
- DVD 2 Spielideen
- DVD 3 Abenteuer- und Erlebnissport
- DVD 4 Bewegen und bewegt sein -  
im Sport für das Leben lernen

Bestellmöglichkeit: Die Medien des DJK Landesverbandes NRW wurden in Kooperation mit dem LandesSportbund NRW erstellt. Eine Bestellung ist möglich übers Internet unter [www.bewegungsideen.de](http://www.bewegungsideen.de).



## Literaturverzeichnis

---

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

„Kinder stark machen“: [www.kinder-stark-machen.de](http://www.kinder-stark-machen.de)

DJK-Sportjugend: [www.djk-sportjugend.de](http://www.djk-sportjugend.de)

Eine Kooperation der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und der DJK-Sportjugend: Im Sport fürs Leben lernen - KINDER STARK MACHEN - Suchtvorbeugung im Sportverein. Seminare für die Arbeit mit Kindern im Sportverein.

Deutscher Fußball-Bund: Fußball Kompakt. An der Basis für die Basis. Gewaltprävention- Qualifizierungsoffensive.

Rüdiger Gilsdorf, Günter Kistner: Kooperative Abenteuerspiele 1 mit Illustrationen von Katharina Becker. Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsene. Kallmeyer. 1995

Rüdiger Gilsdorf, Günter Kistner: Kooperative Abenteuerspiele 2 mit Illustrationen von Katharina Becker. Praxishilfe für Schule, Jugendarbeit und Erwachsene. Steelze-Velber. 2001

Rosemarie Wöhrli, Wolfgang Mayer (Hrsg.): Spiele über Spiele für Kinder- und Jugendgruppen. 1. Auflage. München. 2004

## Quellenverzeichnis

---

[www.huepf-burg.ch](http://www.huepf-burg.ch)

[www.netzwerk.jugendprogramm.de](http://www.netzwerk.jugendprogramm.de)



## persönlichkeit verantwortung stärke

In Theorie und Praxis bietet diese Broschüre eine optimale Orientierung für Übungsleiter, Trainer und Betreuer. Für Training, Wettkampf und Freizeit werden Beispiele einer aktiven Beschäftigung mit Kindern und Jugendlichen aufgezeigt. Dabei steht die Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung „Kinder stark machen“ ganz im Mittelpunkt.

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Sabine Bätzing (MdB), führte hierzu beim 32. DJK-Diözesanitag in Betzdorf aus:

„Mit der Kampagne ‘Kinder stark machen’ soll die Suchtvorbeugung in Sportvereinen gefördert werden. Der Grundgedanke und das Ziel dieses Konzeptes spiegeln sich bereits im Ansatz zum Sport der DJK: beides ist wichtig und passt gut zueinander. Kinder und Jugendliche sollen in ihrem Selbstvertrauen und ihrer Konfliktfähigkeit durch den Sport gestärkt werden. Sie sollen in ihren Stärken unterstützt und ihre Schwächen realistisch einschätzen können, sie sollen eigene Positionen und Werte entwickeln, um bei Problemen oder gegenüber einem falschen Gruppendruck auch ‘Nein’ zu Suchtmitteln sagen zu können. ‘Kinder stark machen’ wendet sich so seit über zehn Jahren an die Erwachsenen im Sport, die pädagogische Verantwortung für Kinder und Jugendliche tragen. Erwachsene sollen in ihrer ‘Vorbildrolle’ gestärkt werden, denn neben Elternhaus und der Gruppe der Gleichaltrigen ist der Sportverein ein wichtiger Teil in der Lebenswelt und Orientierungspunkt für Heranwachsende. „

Die theoretischen Grundlagen dieser Broschüre und die praktischen Tipps und Hilfen bieten hierfür einen guten Zugang.

Rainald Kauer  
Jugend- und Bildungsreferent  
im DJK-Sportverband Diözesanverband Trier