

---

## **Gruppenstunde für den Start**

### **Ankommen: „Wie fühle ich mich“**

Zeit: ca. 10 min

Du brauchst: nichts

So geht's:

Die Gruppe steht im Kreis und nacheinander sagt jeder Teilnehmer seinen Namen, tritt einen Schritt nach vorn und macht eine Bewegung, eine Geste oder nimmt eine Körperposition ein, die ausdrückt, wie er sich im Augenblick fühlt. Die Gruppenmitglieder raten, welche Gefühle der Betreffende zum Ausdruck bringen wollte.

### **Namen-Spiel: „Tonga Ritual“**

Zeit: ca. 15 min

Du brauchst: mehrere kleine Bälle, z.B. Jonglierbälle

So geht's:

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Der Gruppenleiter startet das Spiel, indem er den Ball hochhält und laut seinen Namen sagt. Dann gibt er den Ball an seinen rechten Nachbarn weiter. Der sagt ebenfalls seinen Namen, ehe er den Ball nach rechts weitergibt usw. Sobald der Ball wieder beim Gruppenleiter angekommen ist, beginnt die zweite Runde, diesmal in die entgegen gesetzte Richtung. Nach der zweiten Runde ist die Gruppe bereit für den nächsten, dynamischen Teil des Rituals.

Der Gruppenleiter wirft den Ball jemandem aus der Gruppe zu. Dabei ruft er laut dessen Namen. Derjenige fängt den Ball und sucht sich eine neue Person. Das geht so lange, bis jeder einmal dran war. Der letzte Wurf geht wieder zum Gruppenleiter. Nun geht es etwas schneller, immer in der gleichen Reihenfolge. Mit der Zeit kommen noch weitere Bälle dazu (bis zu 5 etwa), die dann optimaler Weise in der Gruppe jonglieren.

### **Schnelligkeit: „Zipp-Zapp“**

Zeit: ca. 15 min

Du brauchst: Stühle

So geht's:

Alle sitzen im Stuhlkreis. Einer steht in der Mitte. Dieser zeigt auf einen Mitspieler und sagt „Zipp“ oder „Zapp“. Bei „Zipp“ muss vom Angesprochenen der Name des linken Nachbarn, bei „Zapp“ der Name des rechten Nachbarn genannt werden. Wenn der Angesprochene den Namen nicht innerhalb von 3-4 Sekunden nennt, muss dieser in die Mitte. Sagt der Spieler in der Mitte „Zipp-Zapp“, müssen sich alle einen neuen Platz suchen. Wer keinen findet, muss in die Mitte.

### **Gemeinsam sind wir stark: „Shanghai-Ritual“**

Zeit: ca. 15 min

Du brauchst: ein Seil, das lang genug ist die zusammenstehende Gruppe vier- bis fünfmal zu umwickeln

So geht's:

Der Gruppenleiter fordert ein „würdiges“ Gruppenmitglied auf, einem anderen die Hand zu geben und so den Anfang einer Schlange zu bilden, die sich langsam einrollen soll, bis die ganze Gruppe in einer großen, eng zusammen gedrehten Spirale dasteht. Um diese Spirale schlingt der Gruppenleiter das Seil so eng, dass es die Gruppe gut zusammenhält. Am besten wird das Seil um die Hüften der Außenstehenden gelegt, so dass jeder das Gefühl hat auf Gedeih und Verderb verbunden zu sein.

In dieser Formation sollen die Teilnehmer gemeinsam von Punkt A nach Punkt B gehen. Unterwegs soll jeder etwas von sich mitteilen, das ungewöhnlich ist oder worauf der Betreffende stolz ist. Der Gruppenleiter soll die Gruppe darauf hinweisen, dass sie sich alles genau merken soll, was jeder Einzelne von sich erzählt.

Die Route sollte einige Hindernisse enthalten wie z.B. eine Treppe, eine Tür, eine scharfe Biegung oder Ähnliches. Die Route sollte so gewählt sein, dass die Gruppe anschließend stolz ist auf ihre Leistung. Sobald das Ziel erreicht ist, darf das Seil entfernt werden.

Anschließend wird überprüft, wie viel sich die Teilnehmer gemerkt haben. Ihr werdet überrascht sein, wie viele Antworten korrekt sein werden. Bewegung stärkt unser Gedächtnis.

### **Abschluss: „Gebet für die Gruppe“**

Herr,  
öffne uns die Augen füreinander.  
Lass uns nicht aneinander vorbei leben,  
mach uns hellhörig  
für die unausgesprochenen Wünsche des anderen,  
auch wenn sie manche Illusionen zerstören.

Sagen wir nicht zu leicht „wir“,  
wenn wir uns selber meinen?

Lass uns nicht dem Trug des äußeren Scheins verfallen,  
der sicher nicht von ungefähr meinen lässt,  
dass es uns eigentlich gut geht.

Gemeinschaft bedeutet mehr,  
bedeutet  
miteinander,  
füreinander,  
aber auch voneinander.

Schenk uns die Kraft,  
voneinander,  
miteinander,  
füreinander  
da zu sein.

Aus: „Aber Verweilen ist Staunen“, Styria Verlag