



# ICH BIN DU BIST WIR **WERDEN**

Ein Heft voller Methoden und Spiele zur  
Demokratiebildung auf Freizeiten

# IMPRESSUM

Diese Broschüre ist im Rahmen des Programms *Wir sind dabei! Wertstätten der Demokratie* entstanden.

Auf der Fachmesse Demokratiewerkstatt im Mai 2023 wurden die Prototypen der Projekte vorgestellt. Von den Besucher\*innen wurden einzelnen Prototypen ausgewählt, die produziert und vervielfältigt werden sollen. Diese Broschüre ist Teil der Produktion von *Wir sind dabei! Wertstätten der Demokratie*.

Eine Auflistung von weiteren Angeboten und Materialien, die im Bereich Demokratiebildung im Rahmen von dem Programm entstanden sind, befindet sich auf der Homepage des Landesjugendrings unter <https://www.ljrbw.de/wir-sind-dabei> oder unter



Weitere Informationen zum Programm *Wir sind dabei! Wertstätten der Demokratie* gibt es bei der Programmfachstelle des Landesjugendrings Baden-Württemberg e. V.:

Daniela Bold ([bold@ljrbw.de](mailto:bold@ljrbw.de) oder Telefon: 0711 16447 11)

Herausgeber:


Jugendwerk der AWO Württemberg e.V.

Olgastraße 71

70182 Stuttgart

[www.jugendwerk24.de](http://www.jugendwerk24.de)

Redaktion: Steffen Hickel

Illustration der Monster: Jule Biggel;  @jule\_biggel

Grafik: Ann-Caroline Herrmann

Satz und Layout: Emma Wolff

Druck: WIRmachenDruck GmbH, 71522 Backnang

Auflage: 500

**Gefördert von der Baden-Württemberg Stiftung im Rahmen des Programms *Wir sind dabei!* - *Wertstätten der Demokratie, 2023.***

**WIR  
SIND  
DABE!**

landes  
jugend  
ring **bw**

Baden-  
Württemberg  
Stiftung

WIR STIFTEN ZUKUNFT



# VORWORT

Liebe\*r Teamer\*in,

du hältst eine kleine Handreichung in den Händen, mit der es euch gelingen soll, Werte und Grundzüge der Demokratiebildung mit einfachen Methoden auf eurer Freizeit umzusetzen. Das ist oft einfacher, als man denkt. Wir haben mit Teamer\*innen des Jugendwerks der AWO Württemberg Spiele und Methoden zusammengetragen, die sich leicht umsetzen lassen. Viele wirst du schon aus der Praxis von unseren Freizeiten und Seminaren kennen und bei manchem wirst du merken, wie leicht es ist, einer Programmaktion einen Aspekt hinzuzufügen, der es euren Teilnehmenden ermöglicht, Demokratie auf eurer Freizeit erfahrbarer zu machen. Dieses Heft soll euch Anregungen geben, unsere Werte (Solidarität, Gleichheit, Freiheit, Gerechtigkeit, Toleranz, Emanzipation) und Demokratiebildung bei der Planung in euren Freizeitprogrammen mit Leben zu füllen.

Ein großes Dankeschön an alle Teamer\*innen, die an der Entstehung dieses Heftes mitgewirkt haben. Die Herstellung dieser Arbeitshilfe wurde von der Baden-Württemberg Stiftung im Rahmen des Programms ‚Wir sind dabei! – Wertstätten der Demokratie‘ gefördert.

Viel Spaß beim Lesen und natürlich Ausprobieren wünscht euch

euer Jugendwerk der AWO Württemberg

Dezember 2023

# INHALT

Impressum .....	ii
Vorwort .....	01
Tipps fürs Anleiten .....	03
1. Ich bin .....	05
1.1. Obst im Karton .....	06
1.2. Die Playlist .....	07
1.1. Emotionenraten .....	08
1.2. Monsternmäßiges Gefühlsbarometer .....	09
1.3. Workshops, Aktionen und Spiele, in die Fragen eingebunden werden können ....	12
1.3.1. Hennatattoos .....	12
1.3.2. Fotoworkshop mit Fotofrage .....	12
1.3.3. Freundschaftshefte .....	12
1.3.4. Beautyworkshop (Rollentausch) .....	12
1.3.5. Frage des Tages .....	12
1.3.6. Das Entweder-Oder-Spiel .....	13
1.3.7. Vier Ecken Spiel .....	13
2. Du bist .....	14
2.1. Der große Regen .....	16
2.2. Bin ich dran? .....	17
2.3. Stadtspiel .....	17
2.4. Der*die geheime Freund*in .....	18
2.5. Was passiert hier? .....	19
2.6. Der Vertrauensstern .....	19
2.7. Ordnen auf dem Steg .....	20
3. Wir werden! .....	21
3.1. Papiertiere reißen .....	21
3.2. Abigail .....	22
3.3. One step forward .....	24
3.4. Eier können fliegen .....	27
3.5. Aufgabenkonflikt .....	27
3.6. Planspiele .....	28

# TIPPS FÜR'S ANLEITEN

Das Heft ist in drei Teile gegliedert: Werte, Wissen und Weiterkommen. Am Beginn steht das Kennenlernen von sich selbst. Darauf folgt das Kennenlernen anderer und der demokratischen Mechanismen und am Ende steht das Üben von Fertigkeiten, die eine\*n in einer demokratischen Welt weiterbringen. Wir bewegen uns also von der Frage: Was ist mir wichtig? über: Wie leben wir zusammen? zu der finalen Frage: Wie erreiche ich, was ich möchte?

Folgende Aspekte solltest du beim Planen und Durchführen im Hinterkopf behalten.

## Anleitungsrolle

Als Spielleitung sollte ich mir meiner besonderen Rolle im Spiel bewusst sein. Ich spiele zwar oft mit, aber darf meine Anleitungsfunktion nicht vergessen. Dabei ist es schwierig einen Mittelweg zwischen Distanz und Nähe zu finden. Der Wechsel zwischen Mitspielen und Spiel leiten fällt einem leichter, wenn man sicher und gut vorbereitet ist. Je besser ich die Mitspieler\*innen, das Spiel und mich kenne, desto sicherer kann ich mit der Rolle als Spielleitung umgehen.

## Motivation

Um andere für ein Spiel zu begeistern, muss ich selbst Spaß daran haben. Ansonsten kann eine schlechte Spielatmosphäre entstehen. Besonders bei den Spielen und Methoden, die ihr hier findet, ist das wichtig, denn sie sollen Inhalte vermitteln. Und vermitteln kann man etwas nur, wenn man dahintersteht. Plant den Aspekt der Demokratiebildung also bewusst in euer Programm ein und nicht als schnellen Lückenfüller.

## Offenheit

Eine gute Anleitung ist immer offen für neue Erfahrungen. Ihr werdet auf andere und überraschende Meinungen stoßen. Bleibt immer sachlich. Solange keine diskriminierenden oder menschenverachtenden Standpunkte vertreten werden, kann jede Meinung eine Bereicherung sein. Man sollte nicht strikt an seiner Planung festhalten, wenn die Gruppe sich in eine andere Richtung entwickelt. Jede Gruppe, jede\*r Mitspieler\*in ist anders.

## Reflexion

Immer wenn es bei einem Spiel o.ä. um persönliches Empfinden geht, ist eine Reflexion nach dem Spiel wichtig, um das Erfahrene auf sich selbst übertragen zu können und daraus zu lernen.

Diese Fragen können dir beim Anleiten einer Reflexion helfen:

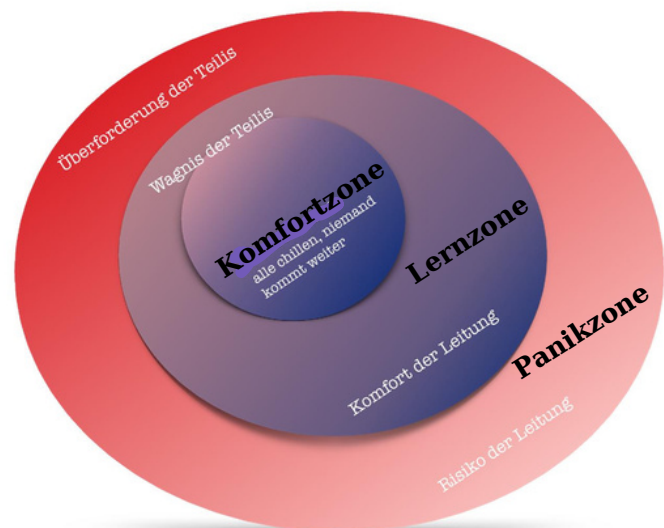
- Wie habt ihr euch (du dich) gefühlt?
- Was hat dich geärgert?
- Was hat dir geholfen?
- Was würdest du beim nächsten Mal anders machen?
- Denkst du jetzt über bestimmte Dinge anders?

Je nach Spiel ergeben sich natürlich auch spezifische Fragen und aus den Antworten Folgefragen.

## Komfortzonenmodell

Wer sich aus der Komfortzone hinausbewegt, befindet sich in der Lernzone. Platt gesagt: Nur wenn ich vom Sofa aufstehe, kann ich draußen etwas erleben und erfahren. Es kann für Teilis auch mal völlig ok sein, wenn sie nicht aus der Komfortzone raus wollen. Wenn sie z.B. lieber ein Eis essen gehen, statt für die Stadtrally eure Fragen zu beantworten. Denn um aus der Komfortzone zu treten, braucht es mitunter Überwindung.

Du fragst hier mitunter persönliche Sachen und es ist ok, wenn man da mal nicht mitmachen will. Denn hinter der Lernzone kommt die Panikzone und da kann es Selbstschutz sein, nicht mitzumachen. Fragt nichts, wenn ihr euch nicht sicher seid, dass ihr die Antwort erträgt. Aber keine Angst, mit der Zeit bekommt man ein gutes Gefühl dafür, was geht und was nicht.



Du bist als Spielleitung nicht für alles und jeden verantwortlich. Alle Mitspieler\*innen sind letztlich für sich selbst verantwortlich. Diese Verantwortung kannst und darfst du ihnen nicht abnehmen. Deine Spiele und Aktionen sind immer Angebote, die du versuchst, auf die Bedürfnisse der Mitspielenden abzustimmen, damit sie angenommen werden. Aber die endgültige Entscheidung treffen immer die Mitspieler\*innen!

# 1. ICH BIN

In den folgenden Methoden geht es darum, dass Kinder und Jugendliche sich selbst kennen lernen und üben, ihre Bedürfnisse zu formulieren. Denn nur wenn ich weiß, wer oder was ich bin und was mir wichtig ist, kann ich auch formulieren, was mir wichtig ist. Teilis können mit den folgenden Methoden und Spielen die Erfahrung machen, dass sie gehört werden und ihr Tun etwas verändert. Persönliche Werte spielen hier eine wichtige Rolle.

**Das wichtigste Lernfeld ist hier:**

- Wer bin ich und was kann ich?

Beim Kennenlernen von sich selbst und anderen spielen Fragen für alle Menschen eine wichtige Rolle: Woher kommst du? Was ist dein Lieblingsessen? u.s.w. Es ist relativ leicht, Fragen zu stellen, die zur Folge haben, dass die Gefragten sich bewusst oder unbewusst mit sich selbst und ihrer Identität auseinandersetzen. Und die Fragen machen Spaß und leiten angeregte Gespräche ein, denn es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Jede Antwort sagt etwas über die Persönlichkeit aus. Solche Fragen können zum Beispiel lauten:

- Wie geht es dir gerade?
- Welche Bedeutung hat dein Name?
- Was willst du unbedingt mal in deinem Leben gemacht haben?
- Welches Outfit findest du am coolsten?
- Warum sollte man dich wählen?
- Was würdest du dir tätowieren lassen?
- Was würdest du gerne von deinem\*r Teamer\*in hören?
- Was gibt es bei dir zu Hause für Regeln? Welche findest du doof? Welche gut?
- Was ist das Geilste auf der Welt? Aber das ist wichtiger weil...
- Wenn ich ein Geschäft eröffnen würde, könnte man dort ... kaufen.
- Wer ist dein Vorbild?
- Was mag ich an meiner\*m bester\*m Freund\*in?
- Was finde ich witzig an ihm\*ihr?

# 1.1. OBST IM KARTON

Dieses Warm Up ist sozusagen eine Vorstufe zum Emotionenraten (s.1.3), da die Gefühle zwar dargestellt werden, aber nicht erraten werden müssen. Dafür ist die Herausforderung, ein Obst und ein Gefühl gleichzeitig darzustellen.

Alle stehen im Kreis und wiederholen die Sätze und Bewegungen der Spielleitung:

- Rechte Hand in einer schlagenden Bewegung vor dem Körper nach unten führen (wie Holzhacken): Im Obstkarton
- Gleiche Bewegung mit der linken Hand: Im Obstkarton
- Die Bewegung 3mal hintereinander ausführen mit abwechselnden Händen mit rechts beginnend: Im Obstkarton Im Obstkarton Im Obstkarton!
- Frucht aus dem folgenden Repertoire aussuchen und vormachen: Da gibt es die... [Früchte]
- Gefühl überlegen und mit der Gruppe gemeinsam durcheinander laufend das Gefühl mimen: Und die [Früchte] sind heute [Gefühl] 3x las frutas, las frutas, las frutas frutas frutas
- Erneut einen Kreis bilden es beginnt mit einer neuen Frucht und einem neuen Gefühl von vorne.

Weitere Durchläufe können unendlich durch eine neue Frucht und ein weiteres Gefühl ergänzt werden. Dabei sollten die Bewegungen immer übertriebener und die Lautstärke angehoben werden



### Vorschläge für Früchte und die entsprechenden Bewegungen:

- Trauben: in die Luft boxen
- Melone: mit den Armen einen großen Kreis in die Luft zeichnen
- Banane: seitlich hinstellen und mit an die Ohren gelegten Armen vorlehnen, dabei Fußspitzen heben
- Kiwi: sich so klein wie möglich machen
- Sternfrucht: in die Luft springen und alle Viere so weit wie möglich von sich strecken
- Apfel: seitlich leicht in die Hocke gehen und nach vorne lehnen, während eine Hand auf dem Kopf aufgestellt wird
- Birne: mit den Händen an den Seiten des eigenen Körpers entlang nach unten zwei Halbkreise zeigen. Der obere soll kleiner als der untere sein.
- Kirsche: in einen über schulterbreitenstand springen. Hände über den Kopf nach oben.

## 1.2. DIE PLAYLIST

Auch wenn sich viele Menschen nicht als musikalisch begabt fühlen, hören doch alle Musik und verbinden mit bestimmten Musikstücken bestimmte Gefühle.

Eine offene Playlist ist nicht nur partizipativ, sondern kann auch gut als Anlass dienen, sich über Emotionen auszutauschen. Und jeder beigesteuerte Song sagt etwas über die Person aus, die ihn ausgesucht hat.

Man kann die Playlist zum Beispiel während eines Workshops laufen lassen, bei dem man sich nebenbei gut unterhalten kann. Oder man erstellt sie für die Abschlussparty.

Einfach bei Spotify eine offene Playlist erstellen und einen QR-Code generieren, den man am schwarzen Brett aushängen kann.

### Mögliche Themen:

- Welchen Song findest du richtig deep?
- Welcher Song macht dich melancholisch?
- Welcher Song bringt dich auf die Tanzfläche?

# 1.3. EMOTIONENRATEN

Bei dem Spiel wird nicht nur geübt, Emotionen auszudrücken, sondern auch sie bei anderen wahrzunehmen und zu lesen.

Mit der Gruppe wird ein schnelles Warmup gespielt, mit dem sie in Fahrt kommt. Das sollte man nicht aus Zeitmangel o.ä. weglassen, weil das Gruppen- und Spielgefühl für das Gelingen essenziell sind.

Danach werden die Teilnehmenden in zwei Gruppen geteilt, die abwechselnd eine Emotion auf einem Zettel gezeigt bekommen. Auf 3 muss jede\*r diese Emotion in einem Standbild darstellen, ohne sich mit den anderen abzusprechen. Der andere Teil der Gruppe diskutiert und rät, welche Emotion dargestellt wird. Danach wird getauscht.

**Achtung:** Es gibt Emotionen, die sich leichter darstellen lassen als andere. Entweder, weil sie so extrem und wichtig sind, oder weil man einfach auch Arme, Hände oder den ganzen Körper zur Darstellung einsetzen kann. Achtet darauf, dass ihr nicht zu schwer anfangt und jede Gruppe gleichviele leichtere und komplexere Gefühle zum Darstellen bekommt.

**Variante:** Emotionsmemory: Es werden Zettel mit Emotionen verteilt. Jede Emotion gibt es zweimal. Die Teilis laufen (zu Musik) still durch den Raum und stellen dabei ihre Emotion dar. Man darf sich nicht berühren! Wenn sich ein Paar gefunden hat, bleibt es still beieinanderstehen, bis alle sich gefunden haben. Dann tauschen sie sich aus, wie sie sich erkannt haben.

## Vorschläge:

- Wut
- Trauer
- Verliebtheit
- Stolz
- Neid
- Freude
- Langeweile
- Zuneigung
- Aufregung
- Neugier
- Ekel
- Angst
- Zufriedenheit
- Mut
- Überraschung
- Scham
- Dankbarkeit
- Albernheit
- Einsamkeit
- Unsicherheit

# 1.4. MONSTERMÄSSIGES GEFÜHLSBAROMETER

Die Monster dienen als bildliche Veranschaulichung für Gefühle des\*der Einzelnen oder der ganzen Gruppe. Auf einer Freizeit könnt ihr sie zur Einschätzung der täglichen Stimmung oder zur Zwischenauswertung einsetzen.

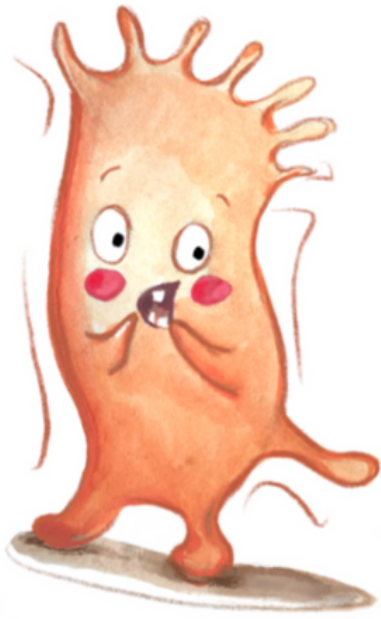
Die Teilnehmenden können ihre Gefühle wahrnehmen, reflektieren und sie für alle sichtbar machen. Das gibt natürlich die Chance, dass die Gruppe darauf eingeht („Oh Max geht es ja gar nicht gut“). Das Team hat darüber hinaus auch gute Anhaltspunkte, was es noch ins Programm oder in Gespräche aufnehmen sollte oder kann.

Damit die Monster verstanden werden, sollten sie eingeführt werden. Das kann so passieren:

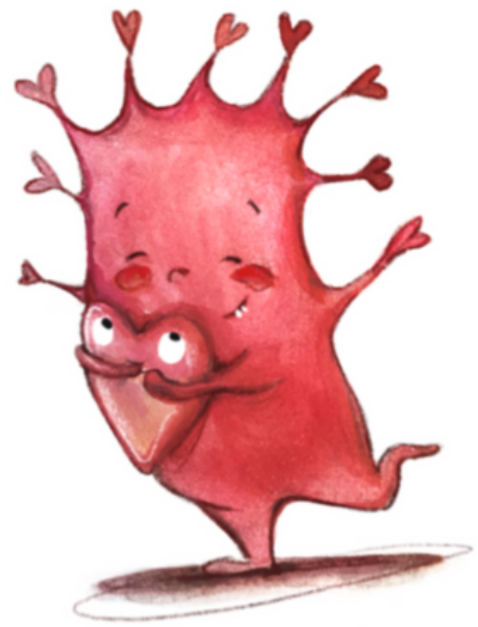
- Ausmalen: Jedes Kind sucht sich das Monster aus, das zu einem Gefühl passt, das es mag oder gar nicht mag.
- Jede\*r Teamer\*in erzählt kurz wann er\*sie zuletzt das entsprechende Gefühl hatte. Anschließend dürfen die Kinder erzählen.
- Hausrallye/33Bäumespiel: Hinter den Nummern können sich direkt die Monster befinden. Die Kinder müssen sagen, welches Gefühl es darstellt. Oder es steht das Gefühl da und am Spieltisch muss das entsprechende Monster zugeordnet werden.

## Verwendung:

- Aufhängen als Feedback: Teilnehmende machen Punkte/Sticker/Fingerabdrücke unter oder auf das Monster.
- Redeanlass
- Als Stimmungsbild unkommentiert oder kommentiert
- „Du bist wütend? Mal doch mal das Monster aus.“
- Fragen, die man den Teilnehmenden dazu auf den Weg geben kann:
  - Überlege mal, was du heute erlebt hast.
  - Was war heute besonders wundervoll/ dein Highlight?
  - Wie oder was hast du dabei gefühlt?
- In der Teamsitzung als Stimmungsbild
- Das Team kann der Gruppe anhand des Monsters zeigen, wie bei ihnen die Stimmung ist:
  - Heute waren wir so überrascht und glücklich wie gut das Nachmittagsspiel geklappt hat.
  - Wir sind wütend und traurig weil niemand beim Küchenspaß geholfen hat.



Überraschung



Liebe



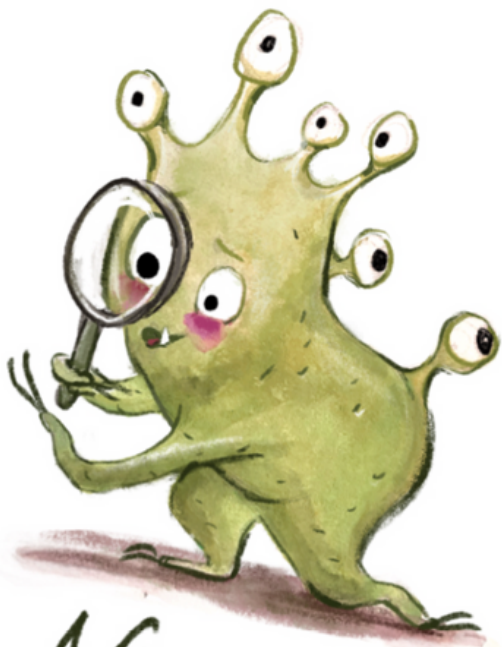
Entspannung



Unsicherheit



Langeweile



Neugier



Angst



Wut



Freude



Scham



# 1.5. WORKSHOPS, AKTIONEN & SPIELE, IN DIE FRAGEN EINGEBUNDEN WERDEN KÖNNEN

## 1.5.1. Hennatattoos

Alle entwerfen ein Tattoo/Graffiti/Postkarte, das ausdrückt, was ihnen im Leben wichtig ist.

## 1.5.2. Fotoworkshop mit Fotofrage

Z.B. Fotografiere etwas, was für dich Glück, Erfolg etc. symbolisiert. Die Ergebnisse werden ausgedruckt und ausgestellt.

## 1.5.3. Freundschaftshefte

Mit den Teilis Hefte binden und mit Fragen befüllen, die dann während der Freizeit kursieren können.

## 1.5.4. Beautyworkshop (Rollentausch)

Vor allem für Jungs ist die Erfahrung mal lackierte Nägel zu haben spannend. Denkt dabei an ein Role Model. Wenn sich also ein männlicher Teamer schminken lässt, sind die Teilis eher am Start.

## 1.5.5. Frage des Tages

An einem zentralen Ort werden zwei Gläser und ein Körbchen mit Murmeln o.ä. aufgestellt. Jeden Tag wird eine neue Frage gestellt, über die man von alleine vielleicht nicht nachdenken würde. Auf die Fragen sollten alle mit Ja oder Nein antworten können, in dem sie eine Murmel in das Ja- oder das Nein-Glas werfen. In der Abendrunde kann das Ergebnis thematisiert werden. Aber auch ohne eine Besprechung hat sich jede\*r Teili still mit einer ihr\*ihm neuen Frage beschäftigt.

### Fragen könnten sein:

- Hast du ein Kuscheltier?
- Hast du schonmal etwas geklaut?
- Hast du Angst vor der Zukunft?
- Möchtest du mal im Ausland leben?
- Ist deine Familie cool?
- Hast du schonmal ein Herz gebrochen?
- Macht Schule Spaß?

## 1.5.6. Entweder-Oder-Spiel

Dieses Spiel ist eine schöne Beschäftigung, wenn man Wartezeit überbrücken muss oder während langer Busfahrten. Ähnlich wie die Frage des Tages, nur dass es mehr um Austausch geht als um das stille persönliche Reflektieren. Es werden einfach reihum Fragen gestellt und man muss sich für eine der beiden Sachen entscheiden, z.B.:

- Berge oder Meer
- Hafer- oder Kuhmilch
- Hund oder Katze
- Insta oder TikTok
- Lorient oder Kartoffelsalat
- Rührei oder Spiegelei
- Lernen oder Spickzettel schreiben
- Tattoo oder Piercing
- Dem Obdachlosen 2€ geben oder nicht
- Baden oder Schwaben

Erfahrungsgemäß werden die Spieler\*innen sehr schnell selbst kreativ und die Fragen können immer tiefgreifender werden. Das Spiel kann schnell zum Selbstläufer über die ganze Freizeit werden. Eher in informellen Runden zu spielen als als wirkliches Angebot.

## 1.5.7. Vier-Ecken-Spiel

Auch mit dem bekannten Viereckenspiel lassen sich natürlich Fragen stellen, die zur Selbstreflexion anregen. Auf eine Frage werden vier Antwortmöglichkeiten gegeben und die Teils verteilen sich entsprechend ihrer Antwort auf die Ecken, für die ihre Antwort steht.

Beispiel: Wenn ich 1.000€ geschenkt bekäme, würde ich:

meinen Eltern ein Abendessen spendieren	shoppen gehen
mit meinen Freunden teilen	mir etwas Gutes tun und den Rest spenden

# 2. DU BIST

Voraussetzung für Demokratie ist eine hohe Selbstwirksamkeitserfahrung. Die Erfahrung, dass meine Stimme gehört und ich berücksichtigt werde, sollte auf all unseren Freizeiten selbstverständlich sein. Um mich in einem System bewegen zu können, muss ich wissen, wie es funktioniert. Dazu gehört zu wissen, was meine Rechte und Pflichten sind.

Es geht darum, zu lernen, wie Demokratie funktioniert. Außerdem sollen demokratische Mechanismen verstanden und erlebt werden. Dafür ist es wichtig, sich als Teil einer Gruppe beziehungsweise eines Systems zu verstehen. Deshalb sind in diesem Kapitel auch Spiele und Übungen verzeichnet, die die Aufmerksamkeit darauf lenken, dass man als Teil einer Gruppe Einfluss auf das Geschehen nimmt, wenn man sich in ihr bewegt.

**Wichtige Lernfelder sind hier:**

- Einfühlungsvermögen
- kritische Selbstwahrnehmung
- Unterschiede sehen und schätzen lernen
- kritisches Verstehen fördern

## Die Kinderrechte

Viele Kinder und Jugendliche nehmen Gesetze eher als Einschränkungen wahr. Sie dürfen noch nicht alleine dies oder jenes machen, der Kinofilm ist erst ab 16 usw. Dass Gesetze ihnen aber auch Rechte garantieren auf die sie pochen können, müssen sie lernen. Im Jugendwerk versuchen wir viele Rechte mit den Teilis gemeinsam zu leben. Natürlich könnt ihr sie thematisieren, wenn ihr eure Freizeitregeln aufstellt (Freizeitvertrag), bei einer Rallye oder einem Quiz, spielerisch über die Kinderrechte aufklären usw.

Am 20. November 1989 verabschiedeten die vereinten Nationen (und damit auch Deutschland) die UN-Kinderrechtskonvention. Im weitesten Sinne stellt sie sicher, dass die allgemeinen Menschenrechte auch und besonders für Kinder gelten. Kindern wird das Recht auf freie Entfaltung garantiert. Leider hat Deutschland zwar die Rechte ratifiziert, sie aber bisher noch nicht im Grundgesetz verankert.



Die wichtigsten Kinderrechte sind:

### 1. Gleichheit

Alle Kinder haben die gleichen Rechte. Kein Kind darf benachteiligt werden.  
(Artikel 2)

### 2. Gesundheit

Kinder haben das Recht gesund zu leben, Geborgenheit zu finden und keine Not zu leiden. (Artikel 24)

### 3. Bildung

Kinder haben das Recht zu lernen und eine Ausbildung zu machen, die ihren Bedürfnissen und Fähigkeiten entspricht. (Artikel 28)

### 4. Spiel und Freizeit

Kinder haben das Recht zu spielen, sich zu erholen und künstlerisch tätig zu sein.  
(Artikel 31)

### 5. Freie Meinungsäußerung und Beteiligung

Kinder haben das Recht bei allen Fragen, die sie betreffen, mitzubestimmen und zu sagen, was sie denken. (Artikel 12 und 13)

### 6. Schutz vor Gewalt

Kinder haben das Recht auf Schutz vor Gewalt, Missbrauch und Ausbeutung.  
(Artikel 19, 32 und 34)

### 7. Zugang zu Medien

Kinder haben das Recht sich alle Informationen zu beschaffen, die sie brauchen, und ihre eigene Meinung zu verbreiten. (Artikel 17)

### 8. Schutz der Privatsphäre und Würde

Kinder haben das Recht, dass ihr Privatleben und ihre Würde geachtet werden.  
(Artikel 16)

### 9. Schutz im Krieg und auf der Flucht

Kinder haben das Recht im Krieg und auf der Flucht besonders geschützt zu werden.  
(Artikel 22 und 38)

### 10. Besondere Fürsorge und Förderung bei Behinderung

Behinderte Kinder haben das Recht auf besondere Fürsorge und Förderung, damit sie aktiv am Leben teilnehmen können. (Artikel 23)

## 2.1. DER GROSSE REGEN

Dieses Spiel dient nicht nur dazu, Ruhe in eine Gruppe zu bringen, es schult auch die Konzentration auf das, was um einen herum passiert.

1. Jede\*r nimmt zwei Kieselsteine oder Murmeln, eine in jede Hand und hält sie zwischen Daumen und Zeigefinger. Anschließend verteilt die Gruppe sich im Raum.
2. Mit geschlossenen Augen warten alle darauf, von der Spielleitung an der Schulter berührt zu werden. Sobald die Spielleitung einen berührt hat, beginnt man die Steine aneinander zu schlagen. Das Tempo darf selbst gewählt und variiert werden. Es soll nicht versucht werden mit anderen in einen gemeinsamen Rhythmus zu kommen. Jede\*r wählt einen eigenen, individuellen Rhythmus.
3. Bei einer zweiten Berührung durch die Spielleitung beendet der jeweilige Spieler\*in sein Klopfen. So kann die Spielleitung das Geräusch anschwellen und abklingen lassen. Die Augen der Teilnehmer\*innen bleiben immer geschlossen. Alle lauschen auf das, was passiert - auf das entstehende, anschwellende und abklingende Geräusch, das (wenn es gelingt) wie ein großer Regen klingt. Das Ende wird frei gewählt.
4. Schließlich öffnen alle wieder die Augen. Was ist passiert? Wie hat es sich angehört? Was haben die Teilnehmer\*innen dabei empfunden?

**Hinweis zur Durchführung:** Damit das Lauschen zu einem Aha-Erlebnis wird, darf die Spielleitung den Namen des Spiels erst zum Schluss verraten.

**Varianten:** Es kann auch versucht werden, nur durch eigenproduzierte Geräusche (ohne Kieselsteine), einen „Regen“ entstehen zu lassen.

## 2.2. BIN ICH DRAN?

Bei dieser Übung geht es um Aufmerksamkeit, Rücksichtnahme und Zusammenarbeit. Sie funktioniert mit Großen und Kleinen.

Alle schließen die Augen - im Sitzen oder Stehen. Nacheinander wird ohne ausgemachte Reihenfolge das ABC aufgesagt. Sobald zwei gleichzeitig gesprochen haben, muss die Gruppe wieder von vorne anfangen. Statt des ABCs kann auch gezählt werden oder das 1x1 genommen werden.

**Varianten:** Zählen oder Zungenbrecher

## 2.3. STADTSPIEL

Bei einem Stadtspiel lassen sich natürlich viele Aufgaben so stellen, dass die in Kapitel eins genannten Fragen (s.S. 05) auftauchen:

- Frage in dem Laden, der Dinge verkauft, die du gut findest, ob du eine Tüte bekommst.
- Welches Kinderrecht wird in der Koboldstraße 12 umgesetzt? (dort ist eine Schule: Recht auf Bildung)
- Man kann auch andere Menschen ansprechen und auf sie reagieren müssen. Zum Beispiel mit einem Berufebingo, bei dem Unterschriften gesammelt werden müssen:
  - Finde Personen, die folgende Berufe ausüben und lass dir eine Unterschrift geben:

Lehrer*in	Jurist*in	Bauarbeiter*in	Kellner*in
Auszubildende*r	Büroangestellte*r	Frisör*in	Architekt*in
Gärtner*in	BWLER*in	Arzt*Ärztin	Fernfahrer*in
Altenpfleger*in	Pädagog*in	Student*in	Optiker*in

Bei der Auswertung sollte eine Reflexion stattfinden, bei der folgende Fragen hilfreich sind:

- Wie habt ihr die Leute ausgewählt?
- Wie haben die Leute reagiert?
- Hätten sie vielleicht anders reagiert, wenn ihr anders gefragt hättet?
- Hat dich etwas geärgert?
- Was hat dir geholfen?
- Was ist dir aufgefallen?
- Würdest du bei einem zweiten Versuch etwas anders machen?
- Wie hast du dich währenddessen gefühlt?

## 2.4. DER\* DIE GEHEIME FREUND\*IN

Das Spiel kann über mehrere Tage oder die ganze Freizeit gehen. Teilis werden dazu gebracht, auf eine Person besonders zu achten und ihnen etwas Gutes zu tun.

Es werden geheime Zettel mit Namen darauf verteilt. Jede\*r Teili hat nun die Aufgabe bis zum Ende der Freizeit der\*die geheime Freund\*in der Person zu sein, die auf dem Zettel steht. Das bedeutet ihr unauffällig immer mal wieder einen Gefallen zu tun oder sie zu überraschen. Am Ende der Freizeit kann man sich darüber austauschen, wem was aufgefallen ist und unter Umständen auflösen, wer es war.

## 2.5. WAS PASSIERT HIER?

Die Spielleitung klebt allen Mitspieler\*innen Zettel auf die Stirn, so dass sie selbst nicht sehen ob sie ein Herz, Stern, Dreieck oder Kreis auf der Stirn haben. Ein Symbol (das Viereck) gibt es nur einmal.

Die Mitspieler\*innen sollen sich nun ohne Miteinander zu sprechen zuteilen. Schon nach wenigen Minuten wird sich zeigen, dass ein\*e alleine da steht.

Die Übung muss nun reflektiert werden.

- Was ist hier passiert?
- Nur auf Grund der Symbole steht jetzt eine Person alleine da?
- Wie fühlt sich die Person?
- Wann passiert das in der Realität?
  - Stigmatisierung wegen vermeintlich falscher uncooler Klamotten, Ausschließen wegen sprachlichen Barrieren, Rassismus.

Die Diskussion soll darauf hinauslaufen, dass wir oft auf Grund von Äußerlichkeiten über andere urteilen. Und sie sensibilisiert dafür, dies zu verbessern.

## 2.6. VERTRAUENSSTERN

Bei diesem Spiel macht die Gruppe die Erfahrung, dass man als Gruppe einen starken Halt hat, wenn man sich gegenseitig vertraut. Denn nur dann gelingt der Stern.

Man bildet einen Kreis mit einer geraden Anzahl an Mitspieler\*innen. Alle halten sich an den Händen. Dann wird auf 2 durchgezählt: 1,2,1,2, usw...

Langsam mit angespanntem, geradem Körper lehnen sich alle 1er nach vorne, alle 2er nach hinten. Dabei hält man die Hände fest und lässt auf keinen Fall los!

## 2.7. ORDNEN AUF DEM STEG

Die Mitspieler\*innen stellen Stühle in eine lange Reihe und steigen auf den selbstgebauten Stuhlsteg.

Stellt euch vor, um euch herum wäre tiefes Wasser mit gefährlichen Meeresungeheuern. Reinfallen wäre also fatal!

Die Gruppe bekommt nun die Aufgabe, sich nach einem Merkmal zu ordnen. Schuhgröße, Körpergröße, Alter, etc. Die Stuhlreihe darf dabei nicht verlassen werden.

### Varianten:

Je besser die Gruppe zusammenarbeiten kann, umso schwieriger kann man die Aufgabe gestalten und z.B. beim Sortieren das Sprechen oder das Benutzen der Hände und Arme verbieten.

Wenn die Gruppe unterwegs ist, lässt sich das natürlich auch auf dem Mäuerchen an der Strandpromenade oder gar auf einer Slagline spielen.

# 3. WIR WERDEN

Es geht darum, gemeinsam weiterzukommen und zu lernen, wie man etwas bewirken kann. Wir wollen gemeinsam handeln und Fähigkeiten erlernen, die helfen, Veränderungen zu bewirken. Dabei lernt man, eine andere Perspektive einnehmen zu können und sich in andere hineinzusetzen, um gemeinsam Lösungen zu finden.

Wichtige Lernfelder sind hier:

- kooperieren
- Diskussion üben
- Meinungen anderer aushalten

## 3.1. PAPIERTIERE REISSEN

Jedes Gruppenmitglied macht hier für sich die Erfahrung, dass nicht alle zwangsläufig dieselben Ideen und Vorstellungen haben und ein repräsentables Ergebnis nur erreicht werden kann, wenn man sich auf die Vorstellungen und die Vorarbeit der anderen einlässt und mitmacht.

Die Gruppe wird in Kleingruppen aufgeteilt. Dabei können sowohl Paare als auch bis zu 7 Personen in einer Gruppe sein.

Jede Kleingruppe erhält eine doppelte Zeitungsseite oder ein Flipchartpapier und die Aufgabe, aus dem Papier eine Tierform zu reißen. Dabei macht jede\*r Mitspieler\*in einen Riss und gibt das Papier dann weiter. Es darf weder vorgeknickt noch geschnitten werden. Außerdem wird währenddessen nicht gesprochen.

Die Ergebnisse werden präsentiert und es wird besprochen, wo die Schwierigkeiten für die Gruppe bestanden und was ihnen geholfen hat.

Wenn die Methode am Anfang einer Aktion gemacht wird, in der feste Gruppen bestehen bleiben, kann das gerissene Tier jeder Gruppe zur Namensfindung dienen.

## 3.2. ABIGAIL

Ein Diskussionsspiel, bei dem sich die Teilis mit ihren eigenen und anderen fremden Moralvorstellungen auseinandersetzen. Natürlich wird nicht nur das Diskutieren geübt, sondern auch die eigenen Werte nochmal reflektiert. Erkenntnis der Diskussion sollte sein, dass Menschen auf Grund von Herkunft/Erziehung/Erfahrungen andere Normen, Werte und Moralvorstellungen haben.

Folgende Geschichte wird der Gruppe vorgelesen:

Es war einmal ein Mädchen, das hieß Abigail. Sie lebte am Alligator-Fluss, in dem es von Krokodilen wimmelte. Ihr Freund Gregor lebte auf der anderen Seite des Flusses. Beide waren sehr ineinander verliebt und hatten große Sehnsucht, einander wiederzusehen. Unglücklicherweise hatte nämlich ein Unwetter die kleine Brücke zerstört, so dass es für beide schwer war, zueinander zu kommen.

Abigail verging beinahe vor Sehnsucht. Daher suchte sie den Fischer Sindbad auf, der das einzige Boot in der Gegend besaß. Sie schilderte ihm die Situation und bat ihn, sie über den Fluss zu fahren. Sindbad erklärte sich dazu bereit, aber nur unter der Bedingung, dass sie vorher mit ihm schlief. Abigail war entrüstet über dieses Tauschgeschäft, weil sie Sindbad nicht liebte und deshalb nicht mit ihm schlafen wollte. Sie wies Sindbads Ansinnen zurück und ging fort, um andere Leute zu suchen, die ihr helfen würden. Sie bat viele Leute um Hilfe, doch niemand wusste einen Weg für sie.

Enttäuscht ging sie nach Hause zu ihrer Mutter und erzählte von ihren vergeblichen Versuchen und von Sindbads Vorschlag. Sie bat die Mutter um Rat. Die Mutter antwortete:

Sprach's und ging ihren eigenen Geschäften nach.



Abigail dachte lange nach. Schließlich entschloss sie sich, Sindbads Vorschlag anzunehmen, weil sie Gregor unbedingt wiedersehen wollte. In der Nacht schlief sie mit Sindbad. Und er erfüllte sein Versprechen und brachte sie am nächsten Morgen ans andere Ufer des Flusses.

Nach einigen glücklichen Stunden mit Gregor, hatte Abigail das Bedürfnis, Gregor zu sagen, was vorgefallen war. Als er die ganze Geschichte gehört hatte, geriet er außer sich vor Wut.

”Schau, Abigail, du bist jetzt ein großes Mädchen. Du musst selbst wissen, was du tun willst, und deine Entscheidungen allein treffen.”

Verzweifelt ging Abigail fort. Bitter weinend traf sie einen jungen Burschen mit Namen Slug. Sie lehnte sich an seine Schulter und klagte ihm ihr Leid. Slug hörte voller Empörung zu und ging zornig zu Gregor, um ihn zu verprügeln. Abigail folgte ihm und begann zu lachen.

”Was hast du getan?! Ich kann nicht glauben, dass du das getan hast! Du hast mit Sindbad geschlafen! Jetzt ist alles aus! Vergiss uns beide! Ich will nichts mehr mit dir zu tun haben!”

### **Methode:**

Die Gruppe der Jugendlichen kann in Jungs und Mädchen aufgeteilt werden. Beide Gruppen sollen diskutieren und eine Reihenfolge der Personen aufstellen, wer hat am besten gehandelt und wer am schlechtesten.

Nach ca. 15 Minuten Diskussion werden die Ergebnisse beider Gruppen gegenseitig präsentiert und noch einmal in der großen Gruppe besprochen.

Um die Diskussion noch einmal in Gang zu bringen kann man das Szenario noch einmal darstellen und die Geschlechter vertauschen: Was wäre zum Beispiel, wenn Gregor mit dem Schiffer geschlafen hätte, um zu Abigail zu kommen?

## 3.3. ONE STEP FORWARD

Ziel der Übung ist es, die eigene Situation zu reflektieren und zu erkennen, dass Chancen und Ressourcen in der Gesellschaft nicht gleich verteilt sind.

Alle Teilnehmer\*innen bekommen eine Rollenkarte, die sie niemandem zeigen. Sie bekommen kurz Zeit, sich in die Situation der Person hineinzudenken. Wichtig ist, dass die Rollen nicht der realen Situation der Teilis entsprechen, damit sie nicht Gefahr laufen, sich bloßgestellt zu fühlen. Jede\*r antwortet aus Sicht seiner\*ihrer Rolle! Alle Teilis stehen in einer Reihe am Rand eines Spielfeldes. Nun stellt die Spielleitung Fragen, die die Teilis aus Sicht ihrer Rolle beantworten sollen. Wenn sie die Frage mit ‚Ja‘ beantworten, dürfen sie einen Schritt nach vorne gehen. Bei Unklarheit geht man einen halben Schritt nach vorne. Wenn die Gruppe sich geteilt hat, darf jede Person sagen, wie sie sich an ihrer Stelle fühlt. Danach werden die Rollenkärtchen vorgelesen. Die Reflexion/Auswertung kann dann im Sitzen stattfinden.

Leitfragen zur Reflexion:

- Wie hast du dich gefühlt?
- Fiel es dir schwer, dich in deine Rolle hineinzusetzen?
- Was hat dich bei dieser Frage bewogen, stehen zu bleiben oder weiterzugehen?
- Welche Frage hat besondere Empfindung in dir ausgelöst?

In der Folge können folgende Themen diskutiert werden:

- Sind wirklich alle gleich?
- Haben alle dieselben Chancen?
- Habt ihr Vorurteile gegenüber anderen?
- Wie könnte etwas geändert werden?

## Mögliche Rollen

Wichtig ist, dass die Rollen nicht der realen Situation der Teilis entsprechen, damit sie nicht Gefahr laufen, sich bloßgestellt zu fühlen.

### Für Kinderfreizeiten:

Du bist ein 8-jähriger Junge und lebst mit deiner Familie in einer Großstadt in Indien. Damit ihr genug zu Essen habt, arbeitest du nach der Schule in einer Kleiderfabrik.

Du bist ein 9-jähriges Mädchen und wohnst in einer Stadt in England. Deine Eltern sind beide Anwälte. Da sie wenig Zeit haben gibt es immer ein Au Pair, das dich und deinen Bruder zur Schule bringt und mit euch am Nachmittag einkaufen geht, spielt und die Hausaufgaben macht. Wenn deine Eltern viel Arbeit haben, bringt es euch auch ins Bett.

Du bist 10 Jahre alt und hast zwei kleine Geschwister. Dein Papa wohnt nicht bei euch und deine Mama arbeitet jeden Tag an der Supermarktkasse. Nach der Schule kochst du als erstes für deine Geschwister. Ihr wohnt in einem Stadtteil einer afrikanischen Großstadt.

Du bist 7 Jahre alt und hast keine Geschwister. In der Kleinstadt in Italien, in der du mit deinen Eltern lebst, ist eigentlich alles schön. Dein Vater arbeitet in der Stadtbibliothek und deine Mutter hilft ab und an in einem Restaurant aus.

### Mögliche Rollen für Jugendfreizeiten:

Du bist ein 17-jähriger Junge und wohnst mit deinen Eltern und Geschwistern in einem schwäbischen Dorf mit 478 Einwohner:innen. Du hast drei kleine Geschwister (5, 7 und 10).

Du bist 15 Jahre alt. Deine Eltern sind Ärzte, deine Noten auf dem Gymnasium sind geschmeidig und du bist der Schwarm der ganzen Klasse. Du hast keine Geschwister.

Du bist ein 11-jähriges Mädchen und wohnst in einer Wohngruppe, weil deine Mutter sich nicht um dich kümmern kann. Deinen Vater kennst du nicht.

Du bist ein 7-jähriger Junge und wohnst mit deinen Eltern und deiner großen Schwester zusammen, die aber wenig Zeit für dich haben. Deine Schulnoten sind ok, aber trotzdem mag dich niemand in der Klasse. Dabei hättest du so gerne Freunde.

## Mögliche Fragen

### Für Kinderfreizeiten:

- Ich habe ein eigenes Zimmer.
- Ich spreche mehr als eine Sprache.
- Ich gehe gerne zur Schule.
- Ich habe ein Haustier.
- Ich bin in einem Verein.
- Ich spiele ein Instrument.
- Ich fahre mit dem Fahrrad zur Schule.
- Wir haben zu Hause einen Garten.
- Ich helfe zu Hause mit.
- Ich suche mir meine Kleidung morgens selbst heraus.
- Ich habe meinen Koffer selbst gepackt.
- Ich komme häufig zu spät.
- In meiner Familie gibt es öfters Spieleabende.
- Ich darf jemanden zum Essen mit nach Hause bringen.
- Meine Familie isst abends zusammen.
- Ich war schonmal in einem Freizeitpark.
- Ich habe keine Geschwister.

### Zusätzliche für Jugendfreizeiten:

- Ich bin gerne am Meer.
- Ich war schon einmal auf einem Konzert.
- Ich ernähre mich vegetarisch.
- Ich verdiene mir mein eigenes Taschengeld.
- In meinem Freundeskreis sind Menschen verschiedener Nationalitäten.
- Ich freue mich auf mein erstes WG-Zimmer.
- Ich lasse gerne bei mir abschreiben.
- Ich zahle meine Freizeit selbst.
- Ich war schonmal im Hotel übernachtet.
- Ich war schonmal außerhalb von Deutschland im Urlaub.

## 3.4. EIER KÖNNEN FLIEGEN

Bei dem Spiel geht es darum, dass eine Gruppe gemeinsam eine Problemlösungsstrategie entwickelt und ausprobiert.

Die Teilnehmer\*innen werden in Kleingruppen (3-6 Personen) eingeteilt und jede Gruppe erhält 1 oder 2 rohe Eier, ca. 4m Schnur, 1 Rolle Tesafilm, 2 Blatt Papier (40x40cm), 2 Luftballons. Die Gruppen bekommen dann eine festgelegte Zeit (20 min) um eine Konstruktion zu bauen, mit der man ein Ei aus dem 2. Stock eines Hauses fallen lassen kann, ohne dass dieses zerbricht. 2 Eier bedeuten 2 Versuche.

### Ziel des Spiels:

Ziel des Spiels ist es, dass das Ei nach dem Fall aus dem 2. Stock unversehrt landet. Wenn alle Gruppen dieses Ziel erreicht haben, gibt es keinen Sieger und keinen Verlierer.

### Varianten:

- Die Gruppengröße, gestelltes Material, Dauer und die Zielsetzung (1. Stock, 2.Stock,...) des Spiels können beliebig variiert werden.
- Wenn man möchte kann man die Gruppe mit dem am langsamsten fallenden Ei als Sieger küren.
- Die Eier könnte man auch durch Wasserbomben ersetzen.

## 3.5. AUFGABENKONFLIKT

Dieser kleine Energizer verdeutlicht sehr schön, wie scheinbar in Konflikt stehende Ziele, doch gleichzeitig gemeinsam verfolgt werden können, wenn die Kommunikation funktioniert.

Die Teilis werden in 4 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält verdeckt eine Aufgabe, die die anderen Gruppen nicht mitbekommen dürfen. Daraufhin müssen alle ihre Aufgabe verfolgen, ohne dass gesprochen wird. Gewonnen hat die Gruppe, welche als erste ihre Aufgabe erfüllt hat.

Die Aufgaben der Gruppen sind folgende:

1. Alle Stühle mit der Lehne zum Fenster drehen.
2. Alle Stühle in die Mitte stellen.
3. Alle Stühle aufeinander stapeln.
4. Alle Stühle auf den Kopf stellen.

Zu Beginn entsteht ein ziemliches Durcheinander sein, doch nach und nach werden die Gruppen feststellen, dass sich ihre Aufgaben gar nicht widersprechen und beginnen zusammen zu arbeiten.

#### Reflektion der Übung:

Bei der Reflektion kann das Spiel beispielsweise auf die Gesellschaft übertragen werden. Es veranschaulicht, dass unterschiedliche Ansichten/Ziele/Glaubensrichtungen usw. sich nicht notwendigerweise widersprechen müssen.

## 3.6. PLANSPIELE

Planspiele entwerfen ein Szenario in dem eine Gruppe eine Situation meistern muss. Sie sind darauf ausgelegt, dass unterschiedliche Meinungen zusammengebracht werden müssen. Je nach Rollenverteilung kann ein Perspektivwechsel erzwungen werden.

Planspiele können auch über einen längeren Zeitraum gespielt werden. Auch diese sollten nach Spielende reflektiert werden.

Im Jugendwerk gibt es verschiedene Vorlagen und Materialien, die ihr gerne für eure Freizeit nutzen könnt.

#### Zum Beispiel:

- Ein Planspiel zur Funktionsweise von Kapitalismus.
- Ein Planspiel, bei dem verschiedene Gruppen in einer Kleinstadt einen kommunalen Konflikt meistern müssen.
- Ein Spiel bei dem Gruppen nach einem Schiffsbruch mit begrenzten Mitteln eine Zivilisation gründen müssen.





Jugendwerk der AWO Württemberg e.V.

Olgastraße 71

70182 Stuttgart

[www.jugendwerk24.de](http://www.jugendwerk24.de)