

## **Spiele für die Familie**

### **Aufwachen mit Musik**

Gemeinsam aufwachen, ankommen  
Sensibilisierung auf sich selbst

Material:

- CD
- CD-Player

Alle Spielenden liegen mit dem Rücken auf dem Boden (oder sitzen auf Stühlen) und haben die Augen geschlossen. Es läuft ruhige Musik und der/die Spielleiter/in gibt die Anweisung, dass sich als erstes nur die Zeigefinger bewegen, dann kommen die restlichen Finger dazu, anschließend die Handgelenke. Weiter geht es mit den Unterarmen und dann mit den ganzen Armen. Dann setzt man sich auf und der Kopf kommt dazu, dann der Oberkörper. Anschließend stellen sich alle hin und bewegen zuerst die Hüfte, die Beine, zum Schluss kommen die Füße dazu (aber ohne sich von der Stelle zu bewegen). Hat man ca. eine Minute lang alles bewegt, schläft alles nach und nach wieder ein. Erst die Füße, dann die Beine, die Hüfte, der Oberkörper, der Kopf, die Oberarme, die Unterarme, die Handgelenke, alle Finger bis auf die Zeigefinger. Zum Schluss bleiben auch die Zeigefinger still. Man bleibt noch einen Moment lang still stehen, dann können die Augen wieder geöffnet werden.

### **Abklopfen**

gemeinsames ankommen  
den Alltag abklopfen  
sich entspannen

Alle stehen im Kreis. Der/die Spielleiter/in erklärt die nächsten Schritte und macht die Bewegungen vor. Zuerst klopft sich jede/r selbst mit der rechten Hand den linken Arm von der Schulter abwärts aus. Die Finger können dabei ausgestrichen werden. Dann klopft man wieder hoch zur Schulter, von dort geht es über die Brust zum rechten Arm weiter. Anschließend wird über den Bauch, die Hüften, runter zu einem Bein und danach zum anderen geklopft. Die Füße (so gut es mit Schuhen geht) werden massiert. Zum Schluss klopft man nochmal den ganzen Körper von unten nach oben ab, bis man wieder gerade steht. Der Kopf wird massiert und man kann leicht mit den Fingerspitzen auf den Kopf trommeln. Dann werden die Ohren geknetet und das Gesicht massiert, wobei auch laut gegähnt werden darf. Variation: Die Spielenden klopfen sich gegenseitig ab. Hierfür bildet man einen Stehkreis und alle drehen sich nach links. Nun klopft jede/r seinen Vordermann/-frau ab.

### **Wie geht es dir?**

gemeinsames Ankommen  
Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen  
Möglichkeit sich auszudrücken, ohne zu sprechen

Pantomimische Befindlichkeitsrunde. Alle Spielenden kommen im Kreis zusammen. Nacheinander zeigen alle wie es ihnen geht. Dies geschieht nur über Pantomime.

## **afrikanischer Klatschkreis**

Energie

Warm-up

Zusammenarbeit

Spieler bilden einen Kreis. Ein Spieler gibt ein Klatschen an den Nebenmann weiter, der das Klatschen klatschend annimmt, sich zu seinem Nebenmann rechts von ihm dreht und es weiter gibt. Ziel ist es einen gemeinsamen Rhythmus zu finden, diesen zu halten und dabei kontinuierlich das Tempo zu steigern. Als Variante kann der erste Spieler wenn der Rhythmus erreicht ist ein weiteres Klatschen einführen und nach einer gewissen Zeit ein drittes ein weiteres usw. je nach Größe des Klatschkreises.

## **Duschen**

gemeinsames Ankommen

den Alltag hinter sich lassen

Körperwahrnehmung

Alle Personen stehen im Kreis. Der/die Spielleiter/in sagt und macht vor, was all die anderen pantomimisch mitmachen: „Wir nehmen uns den Duschkopf, stellen das Wasser an und duschen uns den Körper ab. Erst die Arme, dann die Beine, Füße, Kopf, ... (hier können mit den Fingerspitzen die Duschstrahlen nachgeahmt werden). Wenn wir damit fertig sind, hängen wir den Duschkopf wieder hin, machen das Wasser aus, nehmen uns das Duschgel, schütten uns etwas davon auf die Hand. Wir reiben die Hände kräftig aneinander und dann seifen wir den ganzen Körper damit ein. Anschließend nehmen wir noch etwas Shampoo, um den Kopf damit einzumassieren. Dann wird wieder der Duschkopf genommen, das Wasser angestellt und alles abgeduscht. Zum Schluss greift jeder hinter sich, um ein Handtuch zum trocknen zu nutzen. (auch hier ist der ganze Körper in Bewegung)“ HINWEIS: Man kann sich auch noch gemeinsam anziehen. Erst die Hose, dann das T-Shirt, Pullover, Socken, Schuhe, Jacke, ...

## **Gruppe durchmischen**

Platzkonstellationen spielerisch auflösen

Reaktionsvermögen schärfen

Start in eine Spielphase

Gemeinsamkeiten finden

Alle Spieler/innen sitzen in einem Kreis. Nun sagt die Spielleitung an, welche Personen miteinander die Plätze tauschen. Dies können z.B. alle sein, die blonde Haare haben. Mehrere schnelle Runden werden gemacht, in denen die Spielleitung unterschiedliche Vorgaben gibt.

Beispiele: - alle, die eine Jeans tragen – alle,, die etwas Blaues tragen – alle, die eine Brille haben – alle, die braune Augen haben

## **Die Steine erwachen zum Leben**

Konzentration

Sensibilisierung auf sich selbst

Material: CD/CD-Player

Alle Kinder liegen am Boden, klein zusammengerollt, wie Steine. Musik wird eingeschaltet. Die Musik erweckt die Steine zum Leben und sie erheben sich, bis sie aufrecht stehen. ACHTUNG! Die Musik sollte eher ruhig sein, oder rhythmisch, damit die Kinder die Möglichkeit haben Bewegungen zur Musik zu finden, die sie in eine aufrechte Position bringen. Das Tempo bis jedes Kind aufrecht steht ist durchaus individuell!

### **3 Veränderungen**

Konzentration  
Wahrnehmung

Die Teilnehmer stehen sich paarweise gegenüber und sehen sich einander genau an. Nach einer Zeit drehen sie sich den Rücken zu und verändern jeder an sich 3 Dinge z.B. Hemd aus der Hose, Uhr abnehmen etc. Dann wenden sich die Spieler wieder einander zu und müssen wechselseitig die jeweiligen Veränderungen benennen.

### **Blinde führen**

Vertrauen  
Wahrnehmung  
Konzentration  
Verantwortung

Material: Tuch zum Augen verbinden, evtl. Klanginstrument (kann auch ein Kochtopf sein)

TN A schließt die Augen. TN A nimmt TN B bei den Schultern und führt ihn/sie sanft und sicher durch den Raum, eventuell durch Hindernisse. Danach Wechsel!

A berührt B nicht mehr sondern gibt nur Geräusche zur Orientierung, mit Stimme oder Klanginstrument; B muss dem Klang folgen! Danach Wechsel!

Spannend wird dieses Spiel, wenn im Raum kleine Hindernisse aufgestellt werden, z.B. Stühle, Polster, Kuscheltiere,... **Wichtig** ist, dass der/die „BlindenführerIn“ gut achtgibt und sehr verantwortungsvoll mit der/dem „Blinden“ umgeht. Wer seine Augen nicht verbinden will, darf die Augen einfach nur schließen. Hinterher soll reflektiert werden: wie ist es dir ergangen?

Variante:

### **Zauberwald**

Die gesamte Gruppe verteilt sich im Raum. A geht mit geschlossenen oder verbundenen Augen durch die Gruppe auf ein vorher gestecktes Ziel hin (z.B. Stuhl). Die Aufgabe der Gruppe besteht darin, diese Person sicher ans Ziel zu bringen, ohne dass diese sich wo stößt und darf aber nur Geräusche von sich geben, wenn A sich zu sehr einem Hindernis nähert; A muss dann wenden, ausweichen. Das Ziel des Spiels ist erreicht, wenn alle mitgeholfen haben, dass A das Ziel erreicht. Reflexion!

### **Spiegelei**

Kennenlernen  
Vertrauen  
Berührungsängste abbauen  
Verantwortung übernehmen  
Empathie

Die TN bilden einen Kreis (max. 6 TN), in der Mitte steht ein TN und schließt die Augen, darf mit geschlossenen Augen frei umhergehen innerhalb des Kreises und die TN im Kreis gehen mit, achten darauf, dass dich der TN nirgends anstößt, wie das Eiklar, das den Dotter schützt.

## **Funkwagen**

Vertrauen  
Verantwortung  
Akzeptieren der Situation

SpielerInnen finden sich paarweise zusammen. A ist der Funkwagen und schließt die Augen. B ist dirigiert A mit Anweisungen wie „links“, „rechts“, „stopp“, „hinhocken“, „springen“ etc. durch den Raum. Zu Beginn paarweise isoliert spielen, danach innerhalb einer größeren Gruppe, die sich in Paaren durch den Raum bewegt. Nach einer Zeit wird innerhalb der Paare gewechselt und der bisherige Dirigent übernimmt den Part des Funkwagens.

## **Roboter**

Akzeptieren  
Wahrnehmung

SpielerInnen gehen paarweise zusammen. A formt aus B eine Statue und schaltet diese dann per Knopfdruck an. B ist dann ein Roboter, der eine bestimmte Arbeit ausführt die er aus dem Gefühl der Statue heraus assoziiert. Der Roboter entscheidet, welche Art von Arbeit dies ist z.B. Staubsaugen. A nimmt das Angebot des Roboters an und nutzt ihn für diese Art von Arbeit. Schaltet ihn anschließend wieder aus und die SpielerInnen tauschen ihre Rollen.

## **Spiegelpantomime**

Konzentration  
Wahrnehmung  
Zusammenarbeit

Zwei TN (A,B) stehen einander paarweise gegenüber. A macht in sehr langsamem Tempo eine Bewegung, die B versucht gleichzeitig mit A mitzumachen. Beide TN schauen einander in die Augen und versuchen nur aufgrund der Konzentration und der Sichtfeldwahrnehmung in einen Gleichklang zu kommen. Danach wird getauscht: A ist der Spiegel und B gibt die Bewegung vor.

## **Was machst du?**

Dissoziation  
Wahrnehmung  
Konzentration

Teilnehmer spielen paarweise,  
A fragt B: was machst du?  
B antwortet z.B.: Rasen mähen, woraufhin A beginnt rasen zu mähen,  
dann fragt B: was machst du?  
A: Diskus werfen. B beginnt Diskus zu werfen  
A fragt B – B fragt A; während des Fragens dürfen nicht die jeweiligen Tätigkeiten unterbrochen werden.

### **3 in der Mitte**

Wahrnehmung  
Sensibilisierung  
Selbstbehauptung  
Kooperation  
Assoziation

Alle stehen im Kreis. Person 1 geht in die Mitte und macht eine Aussage über sich und stellt sie als Standbild hin. Z.B. „Ich bin ein Baum.“ Eine Person 2 stellt sich assoziativ dazu und sagt: „Ich bin der Apfel, der vom Baum gefallen ist.“ Stellt es dar. Und dann kommt Person 3 und assoziiert dazu. Z.B. „Ich bin der Wurm im Apfel.“ Und stellt es dar. Wenn die 3 fertig sind mit dem Standbild, löst sich das Bild auf und sie gehen alle wieder in den Kreis. Ein neues Bild kann beginnen. ACHTUNG! Es kommt bei diesem Spiel darauf an, sich nicht vorzudrängen, nicht sein Ding allein durchzuziehen, aber auch um sich zu behaupten, bzw. die Balance von beidem zu halten!

### **Schnapp den Hut!**

Kooperation  
Akzeptieren anderer Ideen  
Improvisation  
Charakterdarstellung  
Reaktion  
Einfühlung

Alle gehen durch den Raum. Eine Person trägt einen Hut und spielt einen bestimmten Charakter dazu (z.B. alter Mann), so lange, bis jemand kommt und ihr den Hut wegschnappt und einen neuen Charakter spielt (z.B. feine Lady), usw. Es können auch die anderen TN ohne Hut mit dem Charakter Kontakt aufnehmen, eine Szene kann sich entwickeln, bis der Hut wieder von jemand weggeschnappt wird und ein neuer Charakter entsteht, eine neue Szene, etc.

### **Rette mich!**

Empathie  
Verantwortung  
Kooperation

Material: Kärtchen mit Zahlen nach der Anzahl der TN

Jeder TN zieht eine Zahl und merkt sich diese. Alle gehen durch den Raum. Der/die SpielleiterIn ruft nun eine Zahl. Die betreffende Person muss nun „in Ohnmacht fallen“. Die Aufgabe aller anderen ist es, darauf zu achten, dass keiner, der in Ohnmacht fällt auf dem Boden ankommt, sondern vorher aufgefangen wird. Interessant wird es, wenn die Zahlen flott hintereinander ausgerufen werden oder mehrere Zahlen gleichzeitig. ;-)

### **Die welken Blumen**

Empathie  
Wahrnehmung

2 oder 3 freiwillige Kinder sind die GärtnerInnen. Alle anderen Kinder sind Pflanzen im Garten. Sie beginnen zu wachsen und strecken sich der Sonne entgegen. Die Sonne scheint sehr heiß und die Blumen im Garten welken langsam dahin, aber jede zu einer anderen Zeit. Die GärtnerInnen müssen nun rechtzeitig alle Blumen gießen, damit keine verdurstet. (Man kann den GärtnerInnen tatsächlich Gießkannen geben, oder sie stellen sie pantomimisch dar.)

## **Emotionen-Ball**

Fantasie-, Spontaneitätsförderung  
aufeinander achten  
Wahrnehmung schulen  
Konzentration schärfen

„Zerbrechlichen Gegenstand“ im Kreis herumgeben. Alle Teilnehmenden stehen im Kreis. Die Spielleitung beginnt einen unsichtbaren, zerbrechlichen Gegenstand in seiner Hand bildlich werden zu lassen. Dazu überlegt er selbst, um was für einen Gegenstand es sich handelt und welche Form es hat und welches Gefühl es auslöst bei ihm auslöst. Nach einiger Zeit wird es an die nächste Person weitergegeben, die es so aufnimmt, wie es eben gesehen wurde, es aber dann in der eigenen Hand spontan zu etwas anderem werden lässt. Es muss aber gezeigt werden, dass es sehr zerbrechlich ist und man beim herumgeben sehr vorsichtig sein muss.

Variationen:

Die Spielenden stehen im Kreis und der/die Leitende hat einen Gegenstand und lässt diesen zu etwas anderem werden (z.B. wird ein Schal zu einer Zahnbürste, Telefon, ...). All die anderen dürfen durch Rufen erraten, um welchen Gegenstand es sich dabei handeln könnte. Dann wird der Gegenstand im Kreis weitergegeben.

Alle Personen stehen im Kreis. Eine Person nach der anderen stellt sich vor, ein Geschenk auszupacken. Jede/r kann selbst bestimmt, ob es sich um etwas großes, kleines, schönes, unangenehmes, ... handelt und darauf reagieren. Das Geschenk wird an den/die Nachbar/in weitergegeben, der/die es aufnimmt und dann zum eigenen Geschenk werden lässt.

## **Gemeinsam Tuch umdrehen**

Gruppendynamik  
Kooperation  
Körperkontakt  
Geschicklichkeit  
Konzentration

Material: - TUCH/Bettlaken oder Decke –  
evtl. Stoppuhr

Alle Spieler/innen stehen gemeinsam auf einem TUCH. Dieses ist so groß, dass gerade alle Spielenden gemeinsam darauf Platz haben. Nun geht es darum, das TUCH einmal gemeinsam umzudrehen ohne dabei von dem Tuch zu treten und den Boden zu berühren. Dieses Spiel kann auch im Wettkampf stattfinden, wenn es zwei Gruppen gibt. Dabei treten die Gruppen nacheinander an, diejenige gewinnt, die schneller ist.

## **Die Wunschwunderschuhe**

Wünsche äußern  
Ressourcen zeigen  
positives Selbstbild

Es wird pantomimisch ein Paar Wunschwunderschuhe in den Raum gestellt und behauptet, wer diese anzieht (pantomimisch) verwandelt sich in jeden, der man gerne sein möchte oder bekommt Fähigkeiten, die man schon immer gerne machen wollte. Diese sollen pantomimisch dargestellt werden. Nun gehen nach uns und nach alle TN einzeln auf die Bühne, ziehen sich die Wunschwunderschuhe an, schließen die Augen, denken fest an den Wunsch, öffnen die Augen (RITUAL!) und zeigen, in was sie verwandelt wurden.

## **Ich mag am liebsten....**

Ressourcen  
Kennenlernen  
Selbstbehauptung

Alle TN sitzen im Kreis oder in einer Position, die es ihnen erlaubt gut zusehen zu können. Jeder TN darf in die Mitte, beginnt mit „Ich mag am liebsten“ und zeigt pantomimisch was er/sie gerne mag. (Ich mag am liebsten – Fußball) Die Zusehenden müssen erraten, was die/die TN am liebsten mag.

Variante:

2 TN gehen in den Kreis, wenden sich einander zu und sagen/zeigen einander abwechselnd, was sie gerne mögen. Es kann daraus ein Dialog entstehen. Vielleicht ergeben sich auch Gemeinsamkeiten.