

## #12



# Die Kraft des Spiels – Teil 1

Spielen ist ein menschliches Grundbedürfnis, das dir auf deinem Weg zur Heilung helfen kann, indem es dir die Möglichkeit gibt, Achtsamkeit zu üben, dich mit anderen zu verbinden, kreativ zu sein und Freude und Begeisterung zu erfahren.



Jedes Treffen der Saprea-Selbsthilfegruppe beginnt damit, dass Gruppenleiter A das Skript vorliest, während die Teilnehmerinnen mitlesen. Das Skript ist bei jedem Gruppentreffen dasselbe. **Du findest das Skript unter [supportgroups.saprea.org](https://supportgroups.saprea.org).** Im Folgenden findest du die zusätzlichen Materialien für diesen Kurs.



Um das Intro-Video anzusehen, scanne den QR-Code oder gehe auf <https://vimeo.com/showcase/10420580>.

## Gruppen-Übung

### DAS SPIELEN ERFORSCHEN

Im Folgenden findest du Ideen, wie du das Konzept des Spielens in der Gruppe erkunden kannst. **Wähle 1-2 Optionen aus**, die am besten zum Umfeld, den Vorlieben und Interessen der Gruppe passen.

Person, Ort oder Objekt

#### SCHRITTE | ÜBUNG

- 01** Bitte eine Freiwillige der Gruppe, sich ein häufig vorkommendes Nomen zu überlegen, z.B. eine Person, einen Ort oder ein Objekt, ohne es laut auszusprechen. (Du kannst die Gruppe auch fragen, ob sie lieber eine Abwandlung dieses Spiels spielen möchte, wie z.B. „Stadt, Land, Fluss, oder Tier, Gemüse oder Mineral“, vielleicht gibt es auch eine bestimmte Kategorie, wie z.B. den Namen einer Fernsehsendung oder einer Süßigkeitenmarke).
- 02** Als Nächstes lädst du die anderen Teilnehmerinnen ein, das Nomen zu erraten, an das die freiwillige HelferIn denkt, indem sie Fragen stellen („Ist es etwas, das man essen kann?“ „Ist es ein Ort, den man das ganze Jahr über besuchen kann?“). Setze die Anzahl der Fragen abhängig von der Gruppengröße fest. Wenn deine Gruppe zum Beispiel kleiner ist, kann jede Teilnehmerin mehrere Fragen stellen. Alternativ kannst du auch einen Countdown einstellen und jeder Teilnehmerin die Möglichkeit geben, die richtige Antwort zu erraten, bevor die Zeit abgelaufen ist.
- 03** Diejenige, die innerhalb der vorgegebenen Fragen oder vor Ablauf der Zeit das Nomen erraten hat, darf sich das nächste Wort ausdenken.

## Was bin ich?

Dies ist eine Variation der obenaufgeführten Übung „Person, Ort, oder Objekt“.

### SCHRITTE | ÜBUNG

- 01** Teile die Gruppe in Zweiergruppen auf und verteile jeweils ein paar Klebezettel, auf denen ein Wort steht. Auch hier könnt ihr mit eurer Gruppe entscheiden, welche Kategorie von Begriffen ihr während des Spiels verwenden wollt.
- 02** Bei jeder Zweiergruppe kleben sich beide Teilnehmerinnen einen der Klebezettel auf die Stirn, ohne dass darauf geschriebene Wort vorher gesehen zu haben.
- 03** Die Teilnehmerinnen erraten dann abwechselnd, welches Wort auf ihrem Klebezettel steht, indem sie ihrem Mitspieler verschiedene Fragen stellen. („Bin ich in der Küche?“ „Bin ich kleiner als ein Handy?“)
- 04** Du kannst das Spiel entweder beenden, wenn der Timer abgelaufen ist oder wenn alle Pärchen ihre zugeteilten Klebezettel erraten haben.

## Was folgt als Nächstes?

Deine Gruppe kann spontan eine originelle Geschichte erfinden, indem sie die Lücken abwechselnd füllt.

### SCHRITTE | ÜBUNG

- 01** Bitte einen der Teilnehmerinnen, die Erzählerin zu sein. Lege dann eine Reihenfolge fest, in der die Gruppe im Laufe der Geschichte abwechselnd an der Reihe ist.
- 02** Beginne die Übung, indem die Erzählerin die Geschichte laut vorliest und bei der ersten Lücke eine Pause macht.
- 03** Wer als Erster an der Reihe ist, füllt die Lücke mit seiner eigenen Antwort. Ermutige die Teilnehmerinnen, so kreativ, albern, unüberlegt und spontan zu sein, wie sie wollen.
- 04** Sobald die erste Person die Lücke gefüllt hat, liest die Erzählerin die Geschichte weiter, bis sie zur nächsten Lücke kommt. Warte bis die nächste Teilnehmerin die Lücke ausfüllt, damit die Geschichte immer weitergeht.
- 05** Macht so lange weiter, bis die Geschichte zu Ende erzählt ist. Du kannst die Geschichte ruhig noch einmal von vorne beginnen, bis jede Teilnehmerin eine Lücke gefüllt hat. Ihr werdet überrascht sein, wie unterschiedlich jede Version der Geschichte ausfallen wird!

### GESCHICHTE

*Der Alltag lief gut, bis ich plötzlich \_\_\_\_\_ . Um zu entscheiden, was ich als nächstes tun sollte, beschloss ich, \_\_\_\_\_ um Rat zu fragen. Sie machten mir zwei Vorschläge. Ein Vorschlag war absolut lächerlich, und zwar lautete er: \_\_\_\_\_ . Ich beschloss, dem zweiten Ratschlag zu folgen, nämlich \_\_\_\_\_ . Zunächst lief es besser, bis aus heiterem Himmel \_\_\_\_\_ auftauchte. Das erinnerte mich an das eine Mal, als \_\_\_\_\_ . Aber diesmal war es anders, denn es war \_\_\_\_\_ . Wäre die Welt perfekt, würde ich die Hilfe von \_\_\_\_\_ in Anspruch nehmen, denn sie sind absolute Experten für solche Probleme. Aber heute musste ich mich stattdessen mit \_\_\_\_\_ abfinden.*

## Spielt eine Runde Geigenmännchen oder löst zusammen ein Rätsel

Sofern das Umfeld und die Ressourcen es zulassen, kannst du eine Runde Geigenmännchen oder Pantomime spielen. Hier brauchst du die Hilfe einer Freiwilligen, die ein bestimmtes Wort zeichnet oder darstellt, dass ihr Mitspieler, ihr Team oder der Rest der Gruppe erraten muss. Wenn sich die Gruppe online trifft, funktioniert dieses Spiel durch Mimik und Gestik sehr gut. Alternativ kann sich die Freiwillige HelferIn ein Wort aussuchen und auf ein Blatt Papier malen, das sie dann vor den Bildschirm hält, damit der Rest der Gruppe es erraten kann.

## Ball zu werfen



**Hinweis:** Für diese Übung muss die Gruppenleiterin einen Ball oder einen anderen Gegenstand mitbringen, den man hin und her werfen kann.

Wirf einen oder mehrere Bälle durch den Raum. Jedes Mal, wenn eine Teilnehmerin einen Ball fängt, soll sie ihre Antwort zu einer beliebigen Kategorie geben, bevor sie den Ball einer anderen Person zuwirft (z.B., wenn die Kategorie „Lieblingsfarbe“ ist, würde die Teilnehmerin, die den Ball gefangen hat „Gelb“ ausrufen). Diese Aktivität ist eine gute Möglichkeit, Rhythmus, Bewegung und Spiel einzubauen und die Verbindung zwischen Gehirn und Körper zu stärken.

## Spiel einen Party-Klassiker



**Hinweis:** Für diese Option muss die Gruppenleiterin die Spiele mitbringen, die sich für ihre Gruppe eignen.

### SCHRITTE | ÜBUNG

**01**

Baue ein paar unkomplizierte Party-Spiele im Raum auf. Einige Vorschläge sind:

- Jenga
- Mikado
- Stäbchen
- Tic-Tac-Toe
- Mau Mau
- „Finde die Unterschiede“-Bilderrätsel
- Einfache Puzzle
- Stadt, Land, Fluss
- Bop It!
- Memory

**02**

Teile die Gruppe in Pärchen auf und fordere jedes Paar auf, zu einer anderen Station zu gehen und eines der Spiele zu spielen. (Falls eure Gruppe klein genug ist, könnt ihr die Stationen gemeinsam als Gruppe durchlaufen).

**03**

Fordere die Grüppchen nach ein paar Minuten auf zur nächsten Station zu wechseln, um ein neues Spiel zu spielen.

**04**

Fahre mit dieser Rotation so lange fort, bis jeder eine Chance hatte, jedes Spiel zu spielen, oder bis die Zeit für die Übung abgelaufen ist.

**05**

Frag anschließend, welche Spiele den Teilnehmerinnen am meisten Spaß gemacht haben. Überlege dir, ob du ihre Lieblingsspiele für das nächste Gruppentreffen zum Thema „Kraft des Spiels“ mitbringst.

## STAMPF- UND RYTHMUSSPIEL

Diese Übung nutzt Rhythmus-, Spiel- und Bewegungselemente, um die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu vertiefen.

### Schritte | Übung

- 01** Gruppenleiterin A beginnt mit einer einfachen Stampf-Klatsch-Kombination.
  - Beispiel: Stampfen, klatschen, stampfen, stampfen.
- 02** Der Rest der Gruppe wiederholt dann unisono die gleiche Stampf-Klatsch-Kombination.
- 03** Wiederhole diese Hin- und Her-Dynamik zwischen Gruppenleiterin A und den Teilnehmerinnen ein paar Mal, damit die Gruppe in einen natürlichen Rhythmus fällt, in dem vorgegebenen und wiederholt wird.
- 04** Als Nächstes beginnt Gruppenleiterin B eine neue Stampf-Klatsch-Kombination, die die Gruppe nachmachen soll.
- 05** Wiederhole Schritt 2 und 3.
- 06** Dieses Hin und Her kann ein paar Mal wiederholt werden, sodass jede Teilnehmerin, die einen neuen Rhythmus festlegen möchte, die Chance dazu hat.

---

### HILFREICHE RESSOURCEN:

Wenn du mehr erfahren möchtest, laden wir dich ein, die folgenden Beiträge in der Rubrik Online-Ressourcen zum Heilen auf unserer Website [saprea.org](https://saprea.org) zu lesen.

- **KÖRPERBEWEGUNG**
- **KREATIVER AUSDRUCK**
- **ACHTSAMKEIT UND IHRE ROLLE BEIM HEILEN NACH SEXUELLEM KINDESMISSBRAUCH**

### NÄCHSTES THEMA:

#13



### BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN - TEIL 2

Während du deine Gedanken und Handlungen auf das Heilen ausrichtest, kann es helfen, herauszufinden, welche Bewältigungsstrategien du weiter anwenden möchtest.