

Titel

Energiekreis

Quelle

Ursprüngliche Quelle unbekannt; hier vorgestellt im Rahmen der von IJAB und transfer durchgeführten Trainingsseminare „Partizipation und Mitbestimmung im Kinder- und Jugendreisen“. Die gesamte „Anleitung für die Praxis“ finden Sie unter: <http://www.dija.de/ikl/>. Weitere Informationen zur Fortbildung erhalten Sie bei: IJAB e.V., Corinne Schmutz, Heussallee 30, 53113 Bonn, Tel.: 0228/9506-223, Fax: 0228/9606-199, E-Mail: schmutz@ijab.de.

Inhalt/Thematischer Hintergrund

Die Übung entstammt dem Bereich der Erlebnispädagogik und dient dem Einstieg, innerhalb der Gruppen eine offene Gesprächs- und Vertrauenskultur aufzubauen. Dabei sind die Förderung von Ich-Stärke und Wir-Gefühl wesentliche Aspekte für eine unterstützende Atmosphäre, die von Akzeptanz, Respekt und gegenseitiger Hilfe getragen wird.

Dauer

Ca. 3 - 5 Minuten

Teilnehmer/innen

Personen jeglicher Altersgruppen. Bei einander fremden und schon bekannten Personen einsetzbar. Minimum 6 Personen, nach oben unbegrenzt.

Ziele

- Einstimmung und Auflockerung
- Belebung in der Gruppe, Gruppengefühl
- Abbau von Scheu vor körperlicher Nähe

Rahmenbedingungen

Flexibel, innerhalb geschlossener Räume und draußen spielbar.

Material

Keines

Vorbereitung

Keine

Ablauf

Alle Teilnehmer/innen stehen im Kreis. Die Hände werden mit den Handflächen nach oben zeigend seitlich ausgestreckt, wobei die linke Hand *unter* und die rechte Hand *auf* der Nachbarhand „liegt“. Die Energie fließt, indem ein/e Teilnehmer/in ihre/seine rechte Hand auf die linke Hand des Nachbarn schlägt. Dieses „Signal“ wird dann möglichst schnell weitergegeben, bis es wieder den Ausgangspunkt erreicht hat.

Auswertung

Nicht erforderlich

Varianten

Man kann das Signal dadurch verstärken, dass man etwas laut in den Kreis hineinruft („Hopp“). Ein TN kann auch in der Mitte stehen und die Zeit für eine Runde stoppen (24 TN brauchen ca. 8 Sekunden).

Hinweise

Dieses Spiel kann wunderbar in Gruppen eingesetzt werden, die sich auf einem niedrigen Level der Verständigung bewegen.