

Methodenbeschreibungen für die Exkursion „Kopflös raus“

Sommerakademie des FORUM Umweltbildung

AutorInnen: Anna Haas, Samira Bouslama (FORUM Umweltbildung)

Datum: 25.8.2015

Vorstellrunde „Was steckt in meinem Kopf?“

Die TeilnehmerInnen erhalten Malutensilien und den Auftrag, ihren Kopf auf ein Blatt Papier zu zeichnen. In den Kopf werden dann Bilder, Worte, Gedanken, Geschichten geschrieben, gemalt, gezeichnet, welche die momentane Gefühlswelt der TeilnehmerInnen widerspiegeln. In einer Vorstellrunde wird neben dem Namen das Kunstwerk präsentiert.

Augenfangen

Die TeilnehmerInnen stehen im Kreis und blicken zum Boden. Auf „Kopf hoch“ schauen sie spontan jemandem im Kreis in die Augen. Treffen sich die Blicke, scheidet das Paar aus.

Das Roboterspiel

Dreierpaare bilden sich und eine Person verwandelt sich in einen WissenschaftlerInnen, die restlichen zwei in Roboter. Die Roboter gehen von alleine aus immer geradeaus und können gesteuert werden, indem man ihre Köpfe sanft in die Richtung dreht, in die sie sich bewegen sollen. Die Aufgabe startet, indem die beiden Roboter Rücken an Rücken stehen und bei einem Kommando anfangen gerade aus zu gehen. Ziel der WissenschaftlerInnen ist es, die beiden so zu steuern, dass sie Bauch an Bauch stehen. Wenn sich zwei Roboter aus unterschiedlichen Teams berühren bleiben sie stehen und piepen laut. Ist die Endposition erreicht, werden die Rollen getauscht.

Gruppeneinteilung mit Tiernamen

Jeder zieht einen Teil eines langen Tiernamens. Beispiele dafür sind: Stern/nasen/maul/wurf, Lang/zungen/flug/hund, Baum/woll/schwanz/kaninchen, Schaufel/nasen/Hammer/hai, Feucht/wiesen/Schnell/käfer, Augen/fleck/kamm/barsch. Anschließend müssen sich Vierergruppen mit den richtigen Tiernamen finden.

Ein Ort für Euch

Gruppen zu je 3-4 Personen werden gebildet. Jeweils zwei, maximal drei Gruppen finden zusammen. Jedes Gruppenmitglied überlegt sich ein Wort, das ihr/sein momentanes Befinden ausdrückt. Die Gruppen teilen sich die Worte gegenseitig mit und merken sie sich gut. Sind die Befinden ausgetauscht, trennen sich die Gruppen und starten mit ihrer Aufgabe. Aus den 3-4 Begriffen der einen Gruppe formuliert die andere Gruppe nun ein oder mehrere Bedürfnisse – sie schätzen was die eine Gruppe gerade am dringendsten braucht. Nun sucht sich jede Gruppe einen Platz im Freien, den sie so gestalten, dass die geschätzten Bedürfnisse ihrer Partnergruppe dort erfüllt werden können. Dazu haben sie 45 Minuten Zeit und können alles verwenden, was sie in der Natur finden. Der Ort kann z.B. zum Entspannen dienen oder zu einer Aktivität einladen – je nach Bedürfnis der anderen Gruppe. Nach der Bauphase kommen alle zusammen und die Orte werden begutachtet und von der Zielgruppe getestet. Ein kurzes Feedback, ob ihr Bedürfnis erfüllt wurde schließt die Präsentation.

Blick von oben

Die TeilnehmerInnen legen sich gemütlich auf den Boden – idealerweise auf einer Matte oder Decke – und schließen die Augen. Zuerst fühlen sie jeden Körperteil bewusst – von den Zehen bis zum Scheitel. Danach stellen sie sich ein Flugobjekt vor, in das sie einsteigen und mit dem sie vom Boden abheben und von oben auf ihren liegenden Körper blicken. Sie stellen sich Fragen wie:

- Wie weit bin ich von meinem Körper weg?
- Wie groß ist mein Körper?

- Sind meine Körpergrenzen ganz scharf oder verschwimmen sie mit der Umwelt?
- Kann ich meinen Gesichtsausdruck sehen – wie ist er?
- Wirke ich entspannt oder eher angespannt?
- Wie sieht der Bereich rund um meinen Körper aus?
- In welchem Flugobjekt sitze ich?

Danach setzen alle zur Landung an und schließen langsam die Augen.

Das Bienenspiel

Die TeilnehmerInnen werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Ein Ball wird zu Beginn in die Luft geworfen. Sobald eine Gruppe den Ball berührt, beginnt das Spiel.

Eine Person in der Gruppe schnappt sich den Ball und alle stellen sich hinter dieser Person mit gespreizten Beinen auf. Der Ball wird durch die Beine Weitergereicht, bis die letzte Person ihn hat und „stopp“ ruft. Dann wird der Ball wieder möglichst weit von der anderen Gruppe weggeworfen. Währenddessen stellt sich die andere Gruppe ganz eng zusammen und eine Person rennt um die eigene Gruppe herum. Bei jeder Runde wird laut mitgezählt. Ziel ist es, möglichst viele Runden zu laufen und so möglichst viele Punkte zu bekommen bis die andere Gruppe stopp schreit. Dann muss der Ball geholt werden.

Um die Fairness zu gewährleisten, müssen beide Gruppen gleich viele Runden dran kommen.

JägerIn – Hase - Karotte

Es werden zwei Gruppen gebildet. Diese knobeln „gegeneinander“. Jedes Teams ist es, die meisten Rundensiege zu erringen! Es gibt drei „Knobel-Symbole“:

JägerIn: Hält ein Gewehr um auf den Hasen zu zielen. **JägerIn schlägt Hase.**

Hase: Hat zwei Lange Ohren und frisst die Karotte auf. **Hase schlägt Karotte**

Karotte: Kann ins Gewehr gesteckt werden um die JägerInnen am Schießen zu hindern. **Karotte schlägt JägerInnen.**

Es werden drei Runden gespielt. Jede Runde beginnt mit einer kurzen Beratungszeit, bei der die Gruppen sich ausmachen welche dieser drei Figuren sie darstellen wollen. Anschließend stellen sich die beiden Teams gegenüber an der Mittellinie auf. Auf 1 – 2 – 3 stellt jedes Team eine Figur dar. Das Team mit der „höheren“ Figur gewinnt die Spielrunde und muss die andere Gruppe, die hinter die Linie des eigenen Feldes flüchten will, fangen.

Variante: Wurden SpielerInnen gefangen so müssen diese 10 Sekunden lang im Feld erstarren und können von den anderen GruppenteilnehmerInnen gerettet werden indem sie aus dem Spielfeld getragen werden.

Drachenfangen

Es werden zwei Gruppen gebildet. Eine Person in der Gruppe ist der Drachenkopf. Alle anderen stellen sich hinter dieser Person auf und geben ihre Hände auf die Schultern der Vorderperson. Die letzte Person bildet den Drachenschwanz und steckt sich ein Tuch in die Hose.

Beide Gruppen stellen sich zum Start gegenüber voneinander auf und haben die Aufgabe den Schwanz der anderen Gruppe zu schnappen. Dies kann jedoch nur der Drachenkopf tun. Die Aufgabe ist erfüllt, wenn das Tuch vom Drachenkopf der anderen Gruppe geraubt wurde.

Das Geräuschkonzert

Die TeilnehmerInnen sitzen im Kreis. Die erste Person beginnt und macht einen Ton, Rhythmus oder ein Geräusch, dass zu ihrer Stimmung passt. Hat die Person ihr Geräusch gefunden, so wird dieses immer wieder wiederholt. Sie dreht ihren Kopf zur Person neben ihr als Signal, dass diese nun ihr Geräusch hinzufügt. War jede Person im Kreis dran, so beendet die erste Person ihren Ton wieder, dann die nächste und die nächste Person bis wieder komplette Stille herrscht.