

**INCLUSION TANDEM  
ÜBUNGEN ZUM EINSATZ  
IN GRUPPEN**



## **Autoren:**

Gabriella Lukács

Katalin Csernus

Dóra Sápi

Bora Reinhardt

Dorit Remmert

Beata Mans-Nagy

## **Design:**

Luca Gátos

## **An dem Projekt beteiligte Organisationen:**

Holdkő Kulturális Alapítvány (Ungarn)

Meisterwerk Mensch (Deutschland)



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**



Finanziert durch die Europäische Union. Die hierin enthaltenen Meinungen und Aussagen spiegeln die Ansichten der Autoren wider und stimmen nicht unbedingt mit den offiziellen Standpunkten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung, Audiovisuelles und Kultur (EACEA) überein. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Einleitung</b> .....	5
<b>Eisbrecher</b> .....	6
→ Was ist deine „Superkraft“?	
→ Geheimnisvolle Tasche	
→ Paarweise zeichnen	
<b>Teambuilding</b> .....	9
→ Stimmung	
→ Klang-Improvisation	
→ Von Stille zu Stille	
→ Formen bilden	
→ Klanglandschaften	
<b>Inklusionsorientierte Übungen</b> .....	14
→ Finde die richtigen Gegenstände in der Tasche!	
→ Ein seltsames Gespräch	
→ Der Kreis	
→ Der Klang der Stille	
→ Das Tor	
→ Führen	
→ Schatzsuche	
→ Heißer Stuhl	
→ Szenen in Kleingruppen	
→ Arbeiten mit Symbolen	
→ Planung eines barrierefreien Arbeitsplatzes	

## Übungen zum Stressabbau ..... 30

- Der Regen
- Atemübung mit Klängen
- Buchstabieren
- Der Chor
- Klangball



## EINLEITUNG

InclusionTandem lädt dich dazu ein, das Thema Inklusion praktisch, nachhaltig und selbst-erfahrbar zu bearbeiten. Die Übungen in dieser Sammlung sollen dabei unterstützen, inklusives Denken und Handeln entstehen zu lassen, sichtbar zu machen und zu trainieren. Die Übungen sind geeignet für die Anwendung in Workshops, Seminaren und anderen Bildungs-Kontexten. Sie sind Beispiele dafür, wie ein inklusives Mindset erfahrbar gemacht werden kann, z.B. durch die Schulung von Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, dem bewussten Zuhören und Fragen stellen, der konsequenten Umsetzung kollaborativer Arbeitsweisen und der Entwicklung von Lösungsoptimismus.

Diese Sammlung ist ein Schatz für Alle, die z.B. im Kontext von Erwachsenenbildung, Kinder- und Jugendarbeit, kultureller Bildung oder Kunstvermittlung inklusive Prozesse initiieren und begleiten. Viele Übungen beziehen das 2-Sinne Prinzip mit ein. In diesen Übungen wird mehr als ein Sinn angesprochen, was eine Zugänglichkeit für Menschen mit Sinnesbeeinträchtigungen erhöht.

Absolut grundlegend für alle Übungen, bei denen es um das Erfahrbar-machen einer Sinnesbeeinträchtigung oder Behinderung geht, ist die unmittelbare Beteiligung von Menschen, die diese Behinderung persönlich betrifft. Nach diesem Prinzip haben wir auch unser Projekt benannt: "InclusionTandem". Für die Planung und Durchführung von Sensibilisierungs-Workshops muss das Bilden von Tandems aus Menschen mit und ohne Behinderung die Regel sein.

InclusionTandem betrachtet Behinderung als eine Dimension von Diversität. Das hier beschriebene Vorgehen zur Schulung inklusiven Denken und Handelns lässt sich durchaus auf andere Diversitätsdimensionen übertragen.

InclusionTandem ist ein Projekt des MEISTERWERK MENSCH e.V. (Deutschland) und Holdkő Kulturális Alapítvány (Ungarn). Im Rahmen einer 2jährigen Projektpartnerschaft, gefördert von erasmus+, sind die hier zusammengestellten Inhalte entstanden.



# EISBRECHER

## Was ist deine „Superkraft“?

**Zeit:** 10-15 Minuten

**Ziele:**

Einführung, Kennenlernen der Gruppe, Aufbau von Beziehungen

### **Beschreibung der Übung:**

Die Gruppe sitzt im Kreis, und die Moderation bittet die Teilnehmenden, sich nacheinander kurz vorzustellen. Sie werden auch gebeten, ein oder zwei ihrer Eigenschaften oder Fähigkeiten zu teilen, die sie als ihre Stärken, d.h. ihre Superkraft, betrachten.

### **Anleitung:**

- Es kann Teilnehmende geben, für die es schwierig ist, diese Frage zu beantworten. Sie müssen nicht über außergewöhnliche Talente nachdenken. Jede Eigenschaft oder Fähigkeit kann eine Superkraft sein. Positives Denken über uns selbst unterstützt das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit.
- In jeder Gruppe gibt es fast immer ein bis zwei Teilnehmende, die es lieben, sehr ausführlich zu sprechen. Solche langen Monologe können die Arbeit der Moderation und den Fortschritt des Trainings behindern. Um unangenehme Situationen zu vermeiden, können Sie eine Sanduhr oder Stoppuhr verwenden, um jede Vorstellung auf 1-1,5 Minuten zu begrenzen.

## Geheimnisvolle Tasche

**Zeit:** 8 Minuten

**Ziele:**

Assoziation durch Berührung, Ausdruck von Emotionen, Auf-

bau von Beziehungen

### **Vorbereitungen:**

Eine Tasche wird mit kleinen Gegenstände bestückt, die taktil sind, aus verschiedenen Materialien bestehen und interessante Formen haben. Die Anzahl der Objekte wird an die Anzahl der Teilnehmenden angepasst. Auch die letzte Person, die ein Objekt aus der Tasche zieht, soll die Möglichkeit der Wahl haben.

### **Benötigtes Material:**

Tasche, kleine Gegenstände, die interessant anzufassen sind, mehr Gegenstände als Teilnehmende

### **Beschreibung der Übung:**

Die Moderation bietet jedem Teilnehmenden die Tasche an mit der Bitte, zuerst einen Gegenstand zu ziehen und dann Paare zu bilden. Jetzt soll das Objekt in der Hand untersucht werden und sich dabei auf die Berührung statt auf das Sehen zu verlassen. Welche Emotion oder welches Gefühl ruft die Textur/Form des Objekts hervor? Nach der Identifizierung einer Emotion oder eines Gefühls wird der anderen Person eine kurze persönliche Geschichte darüber erzählt. Wie hat es sich angefühlt, das Objekt zu berühren? Die Geschichte kann aus frischen Erfahrungen vom Vortag bestehen, oder aus früheren Erinnerungen, sogar aus der Kindheit. Dann wird die Übung wiederholt: Die Paare werden gebeten, ihre Objekte zu tauschen und suchen sich dann mit dem neuen Objekt in der Hand eine neue Person aus, mit der die Übung wiederholt wird.

### **Anleitung für die Moderation:**

Die Begrenzung der Zeit ist sowohl in dieser Übung als auch in der vorherigen nützlich. Jede Person hat eine Minute Zeit, um die Geschichten zum jeweiligen Objekt zu erzählen. Mit einem einfachen Musikinstrument oder einer Glocke kann signalisiert werden, wann die Zeit abgelaufen ist.

# Paarweise zeichnen

**Zeit:** 7 Minuten

## **Ziele:**

Vorstellungskraft, innere Bilder projizieren, die Augen „ausschalten“, Beziehungen aufbauen

## **Benötigtes Material:**

- Blatt A4-Papier
- Stifte zum Zeichnen

## **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden werden gebeten Paare zu bilden und sich an Tischen gegenüber zu setzen. Eine Person erzählt der anderen Person in einer Minute eine kurze Geschichte über das Reisen. Währenddessen zeichnet die zuhörende Person die Geschichte, ohne jedoch auf das Papier zu schauen. Nach einer Minute schaut sich das Paar die Zeichnung an und die zuhörende Person erklärt, was sie gezeichnet hat, welche Assoziationen beim Hören der Geschichte entstanden sind. Dann werden die Rollen getauscht und die Übung wiederholt.

## **Variationen:**

- Wenn eine sehbehinderte Person in der Gruppe ist:

Wenn die sehbehinderte Person an der Reihe ist zu zeichnen, sollte die Interpretation der Zeichnung eine Diskussion sein – die nicht sehbehinderte Person erzählt, was sie auf dem Papier sieht, während die sehbehinderte Person zuhört und ihre Gedanken und Assoziationen erklärt. Wenn die sehbehinderte Person die Geschichte erzählt und die nicht sehbehinderte Person zeichnet, sollte die wie in der Beschreibung beschrieben ablaufen.

## **Anleitung für die Moderation:**

Das Ziel dieser Übung ist weder Selbstaussdruck noch Perfektion. Die Teilnehmenden sollen in einfachen Linien und Formen denken, die Zeichnungen müssen nicht gegenständlich sein. Es geht darum, Emotionen und Stimmungen einzufangen. Die zuhörenden Personen sollten auf die Stimme, den Gesichtsausdruck und die Gestik der erzählenden Person achten.



# TEAMBUILDING

## Stimmung

**Zeit:** 7 Minuten

**Ziele:**

Aufeinander einstimmen, nonverbal Kontakt herstellen

**Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden bilden einen Kreis und werden gebeten, nacheinander mit Mund, Händen, Beinen ein Geräusch von sich zu geben (klatschen, schnippen, stampfen, Handflächen aneinander reiben, seufzen, pfeifen). Ein Geräusch, mit dem sie sich in diesem Moment wohl fühlen.

Nach einer Runde beginnt die Gruppe, durch den Raum zu gehen, alle in ihrem eigenen Tempo, wobei von Zeit zu Zeit die Richtung gewechselt wird. Jede Person ist aufgefordert, einen kurzen Rhythmus in der Art zu „spielen“, die sie mag (klatschen, schnippen, stampfen, etc.) und diesen Rhythmus beim Gehen immer wieder zu wiederholen.

Treffen sich zwei Personen im Raum, wird eine Weile innegehalten, Blickkontakt aufgenommen. Für einige Sekunden wird gemeinsam mit den jeweiligen Rhythmen gespielt, dann wird der Gang durch den Raum fortgesetzt, und mit einer neuen Person Kontakt aufgenommen.

Nach einigen Begegnungen sollen alle Personen wieder bei sich ankommen, aber ihren Rhythmus weiterspielen. Alle werden nach und nach ruhiger, bis die Übung in Stille endet.

**Variationen:**

- Wenn es eine Person mit einer Seh- oder Mobilitätseinschränkung gibt, darf sie entscheiden, ob sie diese Übung lieber an einem Ort stehend oder sitzend durchführen möchte.

- Wenn sich eine Person mit Hörbehinderung in der Gruppe befindet, können die anderen Teilnehmenden ihren Rhythmus auf die Schulter/den Arm/die Hand klopfen.

## Klang-Improvisation

**Zeit:** 5 Minuten

### **Ziele:**

Nonverbale Kommunikation, Gruppenzusammenhalt, Konzentrationspraxis mit Hilfe von Klängen ohne visuelle Hinweise

### **Erforderliches Material:**

- Ein Set mit Perkussionsinstrumenten oder Gegenständen, die zur Erzeugung von Klängen verwendet werden können. Alternativ ist „Body Percussion“ möglich-dabei werden die Geräusche durch das Trommeln auf den Körper erzeugt oder durch Lautbildung mit dem Mund.

### **Beschreibung der Übung:**

Die Gruppe setzt sich mit geschlossenen Augen oder verbundenen Augen in einen Kreis. Die Moderation beginnt mit ihrem Instrument einen kurzen Rhythmus zu spielen, in den die links von ihr sitzende Person nach einigen Sekunden einsteigt, und dann stimmt die dritte Person mit ihrem Rhythmus ein (im Uhrzeigersinn folgend). Die drei Personen spielen zusammen, sie wiederholen eine Weile ihren kurzen Rhythmus. Dann stoppt die erste Person, und die vierte Person im Kreis beginnt zu spielen. Dann stoppt die zweite Person, und die fünfte Person im Kreis beginnt zu spielen, und so weiter. Es spielen immer nur drei Personen gleichzeitig.

### **Anleitung für die Moderation:**

Die Übung wird vor Beginn erklärt und im Detail erläutert. Während der Durchführung soll nicht gesprochen werden.

# Von Stille zu Stille

**Zeit:** 5 Minuten

**Ziele:**

Nonverbaler Selbstaussdruck, Verbinden, Gruppenzusammenhalt, Lösen von Spannungen

**Erforderliches Material:**

- Ein Set mit Perkussionsinstrumenten oder Gegenständen, die zur Erzeugung von Klängen verwendet werden können. Alternativ ist „Body Percussion“ möglich-dabei werden die Geräusche durch das Trommeln auf den Körper erzeugt oder durch Lautbildung mit dem Mund.

**Beschreibung der Übung:**

Jede Person wählt ein Instrument aus oder ein Geräusch, das mit dem Körper gemacht werden kann. Die Übung beginnt in völliger Stille. Dann beginnen die Teilnehmenden zu spielen, wann immer sie Lust dazu haben. Sie spielen einen Rhythmus, den sie bevorzugen. Sie können ihren ursprünglichen Rhythmus weiterspielen oder den Rhythmus, das Tempo oder die Lautstärke ändern, während sie den Rhythmen der anderen Teilnehmenden lauschen. Die Teilnehmenden hören in einer zufälligen Reihenfolge auf zu spielen. Die Übung endet, wenn niemand mehr spielt und die Gruppe wieder in völlige Stille zurückkehrt.

Diese Übung kann im Stehen, Sitzen oder Bewegen im Raum durchgeführt werden. Im letzteren Fall bleibt jede Person stehen, die mit ihrem Geräusch aufhört.

**Variationen:**

- Befindet sich unter den Teilnehmenden eine Person mit einer Seh- oder Mobilitätseinschränkung, sollte die Gruppe während der Übung vorzugsweise stehen oder sitzen.

**Anleitung für die Moderation:**

Die Übung wird vor Beginn erklärt und im Detail erläutert. Während der Durchführung soll nicht gesprochen werden.

## Formen bilden

**Zeit:** 10 Minuten

**Ziele:**

Nonverbale Kommunikation, Gruppenzusammenhalt, Kooperation

**Benötigtes Material:**

- Eine Augenbinde pro Person

**Beschreibung der Übung:**

Die Gruppe wird in kleinere Teams von 6-8 Personen aufgeteilt. Die Teams werden dazu aufgefordert, Formen zu bilden, indem sie zusammenarbeiten, ohne zu sprechen. Die erste Form kann ein Stern sein, die zweite eine Kugel und die dritte ein Quadrat. Das Quadrat kann so gebildet werden, dass allen die Augen verbunden werden – Sprechen ist in dieser Variante erlaubt.

**Variationen:**

- Wenn sich eine Person mit einer Sehbehinderung in der Gruppe befindet, muss das Team, zu dem sie gehört nicht nonverbal kommunizieren. Das Team kann besprechen, wie die Form gebildet werden soll. Dies ist von entscheidender Bedeutung, da die sehbehinderte Person ohne verbale Kommunikation leicht zum Objekt des Ziehens und Schiebens werden kann.

**Anleitung für die Moderation:**

- Das Bilden des Quadrats kann eine Übung für die große Gruppe sein.

## Klanglandschaften

**Zeit:** 6 Minuten

**Ziele:**

Nonverbaler Selbstausdruck, Stärkung des Gruppenzusammenhalts

### **Benötigtes Material:**

- Musikinstrumente und/oder Gegenstände, die zur Erzeugung von Klängen und/oder Stimmen und/oder Bodypercussion verwendet werden können, Zettel mit Themen

### **Beschreibung der Übung:**

Die Gruppe wird in kleinere Teams von 3-4 Personen aufgeteilt. Die Moderation gibt jeder Person ein Thema, z.B. Morgendämmerung, Sturm, Geräusche der Stadt, Geräusche des Meeres, Dämmerung im Wald. Die Teams sind aufgefordert, ihre Themen durch Klänge hervorzurufen. Die Teams können sich vorbereiten und 4-5 Minuten üben, dann versammelt sich die gesamte Gruppe wieder und jedes Team spielt seine Klanglandschaft für die anderen. Die zuhörenden Teams können nach jeder Aufführung erraten, was das Thema der gegebenen Klanglandschaft gewesen sein könnte.



# INKLUSIONSORIENTIERTE ÜBUNGEN

## Finde die richtigen Gegenstände in der Tasche!

**Dauer:** 20–30 Minuten

**Ziele:**

Objekte durch Berühren erkennen, klare Anweisungen geben

**Material:**

- Foto mit einer Anordnung verschiedener Gegenstände
- Eine Tasche mit zahlreichen, teilweise ähnlichen und leicht verwechselbaren Gegenständen
- Augenbinde

**Ablauf:**

Bildet Paare. Ein Mitglied des Paares erhält ein Foto, auf dem verschiedene Gegenstände in einer bestimmten Anordnung abgebildet sind. Dieses Foto wird dem Partner nicht gezeigt. Der andere Teilnehmer bekommt eine Augenbinde (oder schließt die Augen) und erhält eine Tasche, in der sich zahlreiche verschiedene Gegenstände befinden. Diese darf er nur ertasten, aber nicht herausholen oder zeigen. Der sehende Partner kennt also die Anordnung auf dem Foto, weiß aber nicht, welche Gegenstände sich genau in der Tasche befinden.

Der sehende Partner betrachtet das Foto und beschreibt die darauf erkennbaren Gegenstände, ohne deren Namen zu nennen.

Er beschreibt so genau wie möglich die Form, das Material, die Größe, die Oberfläche oder die Funktion der einzelnen Objekte.

Der Partner mit der Augenbinde tastet gleichzeitig in der Tasche und versucht anhand der Beschreibung, die passenden Gegenstände zu erkennen und auszuwählen.

Sobald ein Gegenstand aus der Tasche genommen wurde, gilt er als gewählt und darf nicht zurückgelegt oder ausgetauscht werden.

Der sehende Partner darf die Auswahl weder korrigieren noch kommentieren.

Nachdem alle Gegenstände ausgewählt wurden, beschreibt der sehende Partner die Anordnung der Objekte auf dem Foto.

Der Partner mit der Augenbinde ordnet daraufhin die Gegenstände nach dieser Beschreibung im Raum an – weiterhin ohne zu sehen.

Wenn die Anordnung fertig ist, darf der Partner mit der Augenbinde die Augen öffnen.

Gemeinsam vergleichen die beiden nun die durch Tasten rekonstruierte Komposition mit dem Originalfoto.

Zum Abschluss folgt eine gemeinsame Reflexion – zunächst zu zweit, danach mit der gesamten Gruppe: Wie genau waren die Beschreibungen? Welche Strategien haben gut funktioniert? Was war besonders schwierig oder überraschend?

## Ein seltsames Gespräch

**Zeit:** 15-20 Minuten

**Ziele:**

Raus aus der Komfortzone, Umgang mit Kommunikationschwierigkeiten lernen, Sensibilisierung für das „Anderssein“

**Benötigtes Material:**

- Karten mit Anweisungen

**Beschreibung der Übung:**

Alle erhalten eine Karte mit einer Anweisung zur Kommunikation (siehe Liste der vorgeschlagenen Anweisungen unten). Die Teilnehmenden arbeiten zu zweit, und jede Person kommuniziert gemäß den Anweisungen auf ihrer Karte. Sie tun dies auch dann, wenn die Situation seltsam und unvernünftig erscheint.

- Paare werden gebildet.
- Jede Person liest nur ihre eigene Karte. Die Anweisungen werden sich nicht gegenseitig gezeigt.
- Der Moderation gibt ein Thema für das Gespräch vor: Welche Art von Wetter magst du und welches Wetter magst du nicht?

- Die Paare sprechen 1,5-2 Minuten lang und folgen den Anweisungen.
- Wenn die Zeit abgelaufen ist, tauschen die Paare ihre Karten untereinander und wechseln das Team. Die Moderation gibt ein neues Thema vor: Was hältst du von Haustieren?
- Nach 1,5-2 Minuten erneuter Wechsel.
- Nach den Gesprächen bittet die Moderation die Gruppe, die Übung zu reflektieren. Dies ist wichtig, da Frustration und andere Gefühle ausgedrückt werden sollen. Die Gruppe diskutiert auch die folgenden Fragen: Was war das Ziel der Übung? Was hat das mit dem Thema Inklusion und Integration zu tun?

### **Variationen:**

- Befindet sich eine Person mit Sehbehinderung in der Gruppe, sollten die Anweisungen so modifiziert werden, dass sie nicht nur die Kommunikation visuell beeinflussen (z.B. Wiederholung einer Geste), sondern auch ohne Sehvermögen wahrgenommen werden können.

### **Anleitung für die Moderation:**

Die Anweisungen auf den Karten könnten lauten:

- Schmatze beim Sprechen!
- Sprich sehr leise!
- Sprich laut!
- Reibe dir die Nase!
- Beginne alle Sätze so: Also, ich weiß wirklich nicht...
- Kehre der anderen Person den Rücken zu!
- Berühre während des Gesprächs mehrmals den Arm oder die Schulter der anderen Person!
- Gähne ständig!
- Räuspere dich ständig!
- Stelle nur Fragen!
- Beginne alle Sätze so: Meiner Meinung nach...

- Reibe Deine Hände/Arme aneinander, als ob Dir kalt ist!
- Schnüffele beim Sprechen!
- Kichern/Lachen über alles!
- Verlagere beim Sprechen dein Gewicht von Fuß zu Fuß!
- Klatsche nervös in die Hände!

## Der Kreis

**Zeit:** 3 Minuten

**Ziele:**

Sensibilisierung und Empathie

**Benötigtes Material:**

- Augenbinden

**Beschreibung der Übung:**

Die Hälfte der Gruppe bekommt eine Augenbinde und wird gebeten, sie aufzusetzen. Die Moderation geht zum anderen Ende des Raumes und bittet die Teilnehmenden, herüberzukommen und einen Kreis zu bilden.

**Anleitung für die Moderation:**

- Im Idealfall helfen diejenigen, die sehen können, den nicht-Sehenden zu ihrem Platz im Kreis. Allerdings klappt es auch in Gruppen, die du für zusammenhaltend und empathisch hältst, nicht immer. Es kann vorkommen, dass einige Teilnehmende versuchen, zum Kreis zu gelangen, ohne zu warten oder um Hilfe zu bitten. Das ist kein Problem. Zumindest kann man darüber auch diskutieren.
- Wenn sich der Kreis schließt, kann die Übung und die verschiedenen Lösungsansätze besprochen werden: Wie haben die Teilnehmenden auf die Situation reagiert? Wie haben sie sich in der Rolle der hilfsbedürftigen Person gefühlt? Gab es jemanden, der keine Hilfe bekommen hat?

## Der Klang der Stille

**Zeit:** 3 Minuten

**Ziele:**

Konzentrationstraining mit Hilfe von Geräuschen ohne visuelle Hinweise, Verstehen von sehbehinderten Menschen

**Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden werden gebeten, die Augen zu schließen und eine Minute lang – schweigend – den Geräuschen im Raum und von draußen zu lauschen. Nach einer Minute bespricht die Gruppe, welche Geräusche sie gehört und erkannt haben. Wie hat es sich angefühlt, die visuelle Ebene „auszuschalten“?

## Das Tor

**Zeit:** 5 Minuten

**Ziele:**

Einführung von Berührungen in die Gruppenarbeit, nonverbale Kommunikation

**Benötigtes Material:**

- Eine Augenbinde

**Beschreibung der Übung:**

Die Gruppe bildet einen Kreis. Eine freiwillige Person tritt in die Mitte des Kreises und legt die Augenbinde an. Die Teilnehmenden im Kreis entscheiden nonverbal, wer „das Tor“ sein wird. Die Aufgabe der Person mit verbundenen Augen ist es, dieses Tor zu finden, um den Kreis zu verlassen. Die Teilnehmenden, die den Kreis bilden, strecken ihre rechten Hände aus, und die Person in der Mitte dreht sich langsam und schüttelt allen die Hand. Sie muss „das Tor“ finden, basierend auf dem Gefühl und der Intensität des Händeschüttelns. Die Übung kann mit einem oder zwei weiteren Freiwilligen wiederholt werden. Am Ende sollte Zeit und Gelegenheit für ein kurzes Gespräch darüber sein, wie sich alle in der Übung gefühlt haben.

## **Anleitung für die Moderation:**

- Diese Übung kann eine hervorragende Vorbereitung auf die Übung „Führen“ sein.
- Wie in unserer Broschüre „Eine kurze Einführung in die Thematik der Sehbehinderung“ beschrieben, sind Menschen mit Sehbehinderung daran gewöhnt, Informationen und Hilfe zu erhalten, indem sie an Händen, Armen und/oder Schultern berührt werden. Dies gilt auch dann, wenn die Person, die die Hilfe leistet, für die sehbehinderte Person fremd ist. Berührt zu werden oder eine fremde Person zu berühren, ist für die Mehrheit der nicht sehbehinderten Erwachsenen ungewohnt (oder sogar unangenehm). Obwohl der Händedruck in der westlichen Kultur die am meisten akzeptierte Form des Kontakts zwischen Fremden ist, kann diese Übung für einige Teilnehmende immer noch unangenehm sein. Die Diskussion am Ende der Übung ist dazu da, auch diese Gefühle des Unbehagens auszudrücken. Es ist wichtig zu verstehen, dass das Ziel des Trainings nicht darin besteht, nur positive Gefühle hervorzurufen. Um das Bewusstsein und die Empathie zu schärfen, ist es unerlässlich, dass die Teilnehmende die Schwierigkeiten erleben, denen Menschen mit Behinderungen täglich begegnen.

## **Führen**

**Zeit:** 10 Minuten

### **Ziele:**

Aus der Komfortzone heraustreten, Abhängigkeit von einer anderen Person erleben, aufeinander achten und Empathie entwickeln

### **Benötigtes Material:**

- Eine Augenbinde pro Paar

### **Beschreibung der Übung:**

Die Gruppe wird gebeten, Paare zu bilden. Eine Person pro Paar erhält eine Augenbinde. Sie wird diejenige sein, die durch den Raum geführt wird. Wichtig ist, dass die Führenden auf die Be-

dürfnisse der zu führenden Personen achten. Die Führenden sollten beobachten, wie verloren oder selbstbewusst ihr:e Partner:in mit verbundenen Augen ist und das Tempo ihres Spaziergangs entsprechend anpassen. Die Teilnehmenden mit verbundenen Augen können unsicher sein, und die Führenden müssen dies respektieren, auch wenn dies bedeutet, dass sie extrem langsam gehen. Ebenso sollten Kurven und Tempowechsel zunächst sehr sanft durchgeführt werden, bis die Partner:innen selbstbewusster werden. Die Führenden müssen auch auf die Umgebung achten und unangenehme Situationen oder Kollisionen mit anderen Paaren/Objekten vermeiden.

- Bevor die Übung beginnt, legt jedes Paar die Rollen fest
- Jedes Paar einigt sich auf eine Art der Berührung, die für beide akzeptabel und angenehm ist, z.B. das Halten des Handgelenks des, das Halten des Arms über dem Ellbogen oder die Schulter/Schultern mit einer/zwei Händen.
- Wenn alle Paare bereit sind, werden die zu führenden Personen gebeten, ihre Augenbinden anzulegen, und die Moderation beginnt mit der Übung.
- Die Zeit für diese Aufgabe beträgt 1,5-2 Minuten. Nach diesem Intervall signalisiert die Moderation, dass die Zeit abgelaufen ist und fordert die Paare auf, anzuhalten. Die geführten Teilnehmende können die Augenbinden nach dem Anhalten abnehmen.
- In 1-1,5 Minuten können die Paare ihre Eindrücke besprechen.
- Nun werden die Rollen getauscht. Bevor die Übung beginnt, sollten die Paare besprechen, ob sie die gleiche Art des Geführtwerdens wie beim ersten Mal verwenden werden, oder ob eine andere Methode für sie angenehmer ist.
- Die Übung wird von der Moderation erneut gestartet, dauert 1,5-2 Minuten und wird wie zuvor mit dem Teilen der Eindrücke fortgesetzt.

## **Variationen:**

- Wenn es in der Gruppe eine Person mit Sehbehinderung gibt, besteht die Möglichkeit, dass diese Person ihre:n Partner:in mit verbundenen Augen mit weißem Stock oder Blindenhund führt. Die Moderation sollte diesem Paar besondere Aufmerksamkeit schenken, und entsprechend eingreifen, wenn sich eine schwierige Situation ergibt.
- Wenn es in der Gruppe eine Person mit einer Mobilitätseinschränkung gibt, sollte sichergestellt sein, dass sie sich wohl dabei fühlt, eine:n Partner:in zu führen. Wenn die Person z.B. einen Stock benutzt, kann die Durchführung der Übung „holprig“ sein, aber keineswegs unmöglich. Wenn sie einen Rollstuhl benutzt, kann sich ihr:e Partner:in mit verbundenen Augen am Rollstuhl festhalten und den Bewegungen des Rollstuhls folgen.

## **Anleitung für die Moderation:**

- Diese Übung baut stark auf Vertrauen auf, daher sollte sie erst durchgeführt werden, wenn sich die Teilnehmenden bereits kennengelernt haben und durch vorhergehende Übungen der Gruppenzusammenhalt gestärkt wurde.
- Das Bedürfnis die eigenen Eindrücke zu schildern, kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein. Es sollte darauf geachtet werden, dass Alle die Möglichkeit haben, in gleichem Maße zu Wort zu kommen.
- Es ist auch wichtig, bei der Einführung der Übung über die allgemein akzeptierte Art und Weise, eine Person zu führen, zu sprechen und diese zu demonstrieren. Dies erleichtert den Teilnehmenden nicht nur die Übung, sondern zeigt ihnen auch eine nützliche Methode, mit der sie im wirklichen Leben sehbehinderten Menschen helfen können – wenn die um Hilfe bitten. Absolut wichtig dabei: Die Frage „Kann ich Ihnen behilflich sein?“ muss immer dem Handelnden vorausgehen. Und es ist immer die sehbehinderte Person, die sich am Arm des Führenden festhält – meist über dem Ellbogen, als ob sie ein Glas Wasser halten würde – und nicht umgekehrt. So befindet sich die geführte Person einen halben Schritt hinter der führenden Person und kann ihr leicht folgen. Um-

gekehrt würde sie sich sich herumgestoßen fühlen. Dies kann Unsicherheit erzeugen oder sogar beängstigend sein. Möglich ist natürlich, das Führen und Geführtwerden in beide Richtungen zu testen, um den Unterschied zu spüren.

## Schatzsuche

**Zeit:** 10 Minuten

### **Ziele:**

Aus der Komfortzone heraustreten, Abhängigkeit von jemand anderem erleben, aufeinander achten, Empathie fördern, präzise verbale Anweisungen und Anweisungen geben

### **Benötigtes Material:**

- Eine Augenbinde und ein Gegenstand (Schatz) pro Paar

### **Beschreibung der Übung:**

Dies ist die Fortsetzung der Übung „Führen“, daher sollten die Paare zusammen bleiben. Die Teilnehmenden ohne Augenbinde verstecken die Gegenstände irgendwo im Raum. Das Ziel der führenden Personen in dieser Übung ist es, die Person mit verbundenen Augen nur mit verbalen Anweisungen zum Objekt zu navigieren. Es gibt keinen physischen Kontakt zwischen den Paare. Wenn die Person mit verbundenen Augen den Gegenstand gefunden hat, kann die Augenbinde abgenommen werden. Die Paare werden gebeten, das Gespräch über ihre Eindrücke zu verschieben, bis alle Paare fertig sind. Dies ist wichtig, damit die anderen Paare nicht durch den Lärm gestört werden. Nachdem alle ihre Eindrücke besprochen haben, werden die Rollen getauscht und die Übung wiederholt.

### **Variationen:**

- Wenn es in der Gruppe eine Person mit Sehbehinderung gibt, sollte nachgefragt werden, ob sie an der Übung teilnehmen möchte. Sie kann sich auf ihren weißen Stock oder Blindenhund verlassen, um ein geeignetes Versteck im Raum zu finden, und dann ihr Gedächtnis nutzen, um den Partner zum Objekt zu navigieren. Die Moderation muss diesem Paar besondere Aufmerksamkeit schenken und sofort eingreifen, wenn eine schwierige Situation auftritt.

## **Anleitung für die Moderation:**

- Das Versteck sollte nicht zu kompliziert sein. Die Teilnehmenden müssen sich nicht gegenseitig extreme Hindernisse schaffen. Wenn sie die Übung als zu schwierig empfinden, können sie den Gegenstand an einer gut zugänglichen Stelle in der Nähe platzieren. Wenn die Zeit da ist und die Teilnehmenden bereit sind, kann die Übung auf einem fortgeschritteneren Niveau wiederholt werden.
- Es wird empfohlen, die Übungen „Führen“ und „Schatzsuche“ als Einheit zu betrachten. Die Teilnehmenden sollten die Möglichkeit haben, ihre Eindrücke und Gefühle zu den beiden Übungen vor der gesamten Gruppe zu reflektieren und zu teilen.

## **Heißer Stuhl**

**Zeit:** mindestens 15-20 Minuten

### **Ziele:**

Offene und ehrliche Kommunikation, wichtige und ernsthafte Fragen aufwerfen und Empathie wecken

### **Benötigtes Material:**

- Augenbinden für jeden nicht sehbehinderten Teilnehmenden

### **Beschreibung der Übung:**

Die Gruppe sitzt im Kreis, und die Moderation stellt die Anweisungen und Regeln vor.

Sicherlich haben Alle Fragen zum Thema Behinderung, die sie noch nicht gestellt haben. Entweder weil sie sich nicht getraut haben oder weil es nicht die Gelegenheit dazu gab. In den folgenden 30 Minuten (maximal) können die Teilnehmenden ihre Fragen an die Moderation mit Seh- oder Mobilitätseinschränkung stellen

Jede Frage kann gestellt werden. Die Person auf dem heißen Stuhl haben jedoch das Recht, die Frage ohne Erklärung unbeantwortet zu lassen, wenn sie das möchte. Es ist wichtig zu betonen, dass die Entscheidung respektiert werden muss und

die Person, die die Frage stellt, die Ablehnung nicht persönlich nehmen sollte.

Um die Teilnehmenden zu ermutigen und eine offene und ehrliche Diskussion zu ermöglichen, werden alle gebeten, ihre Augenbinde aufzusetzen. Nur die Moderation bleibt „sehend“. Sie sitzt nicht mit im Kreis und nimmt nicht an der Übung teil, sondern bleibt draußen, um die Sicherheit der Teilnehmenden zu gewährleisten.

Nach der Präsentation der Regeln werden die Teilnehmenden gebeten, ihre Augenbinden aufzusetzen, und die Moderation, gibt das Stichwort zum Start, wenn alle bereit sind. Wenn die Moderation merkt, dass es keine Fragen mehr gibt, beendet sie die Übung. Die Teilnehmenden werden darauf hingewiesen, die Augenbinden langsam abzunehmen, da es sich für sie so angenehmer anfühlt. Auf diese Übung sollte eine weniger anspruchsvolle Übung folgen, die zum Lösen von Verspannungen verwendet werden kann.

### **Anleitung für die Moderation:**

- Es ist ratsam, diese Übung nur durchzuführen, wenn die Moderation im Tandem arbeitet, d.h. wenn es eine Moderation mit Behinderung und einen Moderation ohne Behinderung gibt. Alle setzen die Augenbinden auf, außer der Moderation mit Sehkraft. Ihre Aufgabe ist es, die Sicherheit und den Komfort der Gruppe zu gewährleisten. Sie sitzt nicht im Kreis, sondern beobachtet die Situation von außen. Sie beginnt und beendet die Übung, wenn es keine Fragen mehr gibt.
- Zu Beginn sollten Hinweise darauf gegeben werden, wie Fragen gestellt werden können, z.B. „Wie gestaltest du deinen Alltag?“ Mit diesem Hinweis kann die Diskussion von psychologisierenden Fragen wie „Wie kannst du so leben?“ oder „Wie sind deine Eltern mit deiner Behinderung umgegangen?“ abgelenkt werden. Dies sind ebenso wichtige Fragen, aber es ist nicht so glücklich, wenn die Diskussion am Ende in die Seele der befragten Person mit Behinderung eindringt, anstatt ein informatives Gespräch über die Fähigkeiten, Lösungen und den Alltag zu führen.

- Ein weiterer entscheidender Punkt ist, diese Übung erst nach einer (mindestens) 2-stündigen Arbeit mit der Gruppe einzuführen. Zuvor müssen sich die Teilnehmenden verbal und durch die Übungen kennenlernen und so den Gruppenzusammenhalt stärken. Es ist auch von Vorteil, wenn die Gruppe bereits Übungen mit verbundenen Augen gemacht hat, z.B. die Übung „Führen“. Wenn diese Schritte ausgelassen werden, kann die Diskussion entweder respektlos oder oberflächlich werden.
- Wenn die befragte Person es für notwendig hält, kann sie sich nach dieser Übung in einen separaten Raum begeben, um sich zu entspannen und neue Energie zu tanken. Dies kann nützlich sein, wenn nach der Übung eine Pause eingelegt wird, da sich Grenzen leicht auflösen können und die Teilnehmenden trotz des Abschlusses möglicherweise weiterhin Fragen stellen. Das ist natürlich keine schlechte Sache. Dennoch ist es wichtig, dass die befragte Person die Möglichkeit hat, sich zurückzuziehen und zu entspannen

## Szenen in Kleingruppen

**Zeit:** 20 Minuten

### **Ziele:**

Empathie steigern, aus der Komfortzone her austreten, besser Kommunizieren, Zusammenarbeit, Problemwahrnehmung

### **Beschreibung der Übung:**

Menschen mit Behinderung befinden sich oft in Situationen, in denen sie sich hilflos fühlen. Unabhängig von einer Behinderung hat Jede:r schon einmal Hilflosigkeit in irgendeiner Form erlebt und ist daher mit dem Gefühl der Hilflosigkeit vertraut. Die Teilnehmenden werden gebeten, kleinere Teams von 4-8 Personen zu bilden und Situationen zu besprechen, in denen sie sich hilflos fühlten. Basierend auf den Diskussionen kreiert jedes Team eine kurze Szene, in der sich jemand hilflos fühlt. Die Teams besetzen die Rollen, proben ihre Szenen und zeigen der Gruppe schließlich ihre Improvisationen.

## **Anleitung für die Moderation:**

- Die Teilnehmenden sollen es vermeiden, eine genaue Situation aus ihrem persönlichen Leben zu rekonstruieren. Persönliche Erfahrungen sind wichtig und nützlich, sollten aber nur als Grundlage verwendet werden. Die Teams können entscheiden, wie ihre Szenen enden.
- Wie begabt jemand im Schauspiel ist, spielt bei dieser Übung keine Rolle. Das Spiel ist unsere gemeinsame Sprache. Wir wissen diese Sprache von Kindheit an zu sprechen. Jede:r kann spielen. Diese Übung ist wie ein Labor, in dem wir verschiedene Wechselwirkungen im Reagenzglas testen können. Wir können verschiedene Situationen im menschlichen Leben am besten testen, indem wir Szenen kreieren, darstellen und diskutieren.
- Wenn es Teilnehmende gibt, die nicht in der Szene mitspielen möchten, werden sie gebeten sich aktiv an der Diskussion und dem Brainstorming im Team zu beteiligen.

## **Arbeiten mit Symbolen**

**Zeit:** 45 Minuten

### **Ziele:**

Probleme erkennen, Inklusion verstehen, Lösungen finden

### **Benötigtes Material:**

- Mindestens 20-25 kleine Gegenstände (Symbole) für jedes Team
- Papiere mit den Kategorien für jedes Team

### **Beschreibung der Übung:**

Die Moderation bereitet so viele Tische mit den Gegenständen und Kategorien vor, wie benötigt werden, so dass sich die Gruppe in kleinere Gruppen von 3-6 Personen aufteilen kann. Die 20-25 Gegenstände werden in einem Haufen auf jedem Tisch neben den Papieren mit den folgenden Kategorien platziert: Arbeitsplatz, Gesundheit, Bildung/Lernen, soziale Unterstützung, Transport, Freizeit und andere.

Die Teilnehmenden werden gebeten, sich in kleinere Teams von 3 bis 6 Personen aufzuteilen und sich an einen der vorbereiteten Tische zu setzen. Die Gruppen sollten jeweils aus Personen mit und ohne Behinderung bestehen. Die Personen in den Gruppen identifizieren für jede Kategorie Barrieren, auf die Menschen mit Behinderungen in dem jeweiligen Bereich stoßen. Nachdem das Team diese Schwierigkeit identifiziert hat, wählt es einen Gegenstand aus, der das Problem am besten repräsentiert, und ordnet ihn der Kategorie zu. Dann versucht das Team, eine inklusive Lösung für das Problem zu finden, wählt einen Gegenstand aus, der diese Lösung darstellt, und platziert ihn in der Kategorie.

Wenn die meisten Teams fertig sind, zeigen sie sich nacheinander die Gegenstände auf ihren Tischen. Durch die Gegenstände erklären sie ihre Gedanken und präsentieren ihre Lösungen. Es ist kein Problem, wenn es langsamere Teams gibt, die keine Zeit hatten, alle Kategorien zu besprechen.

### **Variationen:**

- Wenn es Teilnehmende mit einer Behinderung gibt, kann das Team von ihren persönlichen Erfahrungen profitieren. Das Team kann seine Diskussion auf die Schwierigkeiten dieser Person stützen und Lösungen für diese finden.
- Wenn es in der Gruppe eine Person mit Sehbehinderung gibt, sollte sie die Gegenstände sowohl während der Teamarbeit als auch bei der Präsentation der Ergebnisse ertasten können. Auch wenn die sehbehinderte Person über ein gewisses Maß an Sehvermögen verfügt, kann es hilfreich sein, die Kategorien auf buntem Papier auszudrucken. Auf diese Weise können die Kategorien auf dem Tisch leichter unterschieden werden.

### **Anleitung für die Moderation:**

- Inklusion bedeutet, das System zu verändern. Es ist ein Kompromiss, bei dem sich jede Seite in einem erträglichen Maße anpassen muss. Es ist keine inklusive Lösung, wenn eine Seite von der anderen Seite Anpassung erwartet, aber nicht bereit ist, sich im Gegenzug anzupassen.

- Es werden viele Gegenstände gebrauch, was zunächst entmutigend klingen mag, aber in Wirklichkeit ist es nicht so schwierig, diese kleinen Objekte zu sammeln. Fast jede Art von kleinem Schnickschnack kann Teil Ihrer Ausrüstung sein: ein Knopf, ein Kieselstein, eine Haarnadel, ein Medizinfläschchen, eine Spritze, eine Büroklammer, ein Radiergummi, ein Plastiklöffel, eine kleine Glasflasche, eine Sicherheitsnadel, kleine Figuren aus dem Überraschungs-Ei, eine Schachfigur, ein LEGO-Stein. Fast jedes Objekt kann mit einer zugrunde liegenden Bedeutung verbunden werden. Jedes Objekt kann eine Verkörperung von etwas sein, das im richtigen Kontext scheinbar nichts miteinander zu tun hat.

## Planung eines barrierefreien Arbeitsplatzes

**Zeit:** 30 Minuten

**Ziele:**

Denken im inklusiven Mindset, Probleme lösen

**Benötigtes Material:**

- Flipchart (oder ein großes Blatt Papier)
- Stifte für jedes Team

**Beschreibung der Übung:**

Die Gruppe wird in kleinere Teams aufgeteilt, so dass jedes Team bequem an einem Tisch sitzen kann. Die Teams zeichnen/erstellen Karten ihres Arbeitsplatzes (oder eines imaginären Arbeitsplatzes) und markieren Punkte auf der Karte, an denen Änderungen in Bezug auf Barrierefreiheit und Inklusion fällig sind. Abgesehen davon, dass die Arbeit selbst inklusiv und zugänglich gestaltet wird, sollten die Teams z.B. auch darüber nachdenken, wie die Mittagspausen verbracht werden, wie man zum Arbeitsplatz gelangt und wie man sich im Gebäude unter Berücksichtigung der Barrierefreiheit fortbewegen kann.

Nach der Gruppenarbeit präsentiert jedes Team seine Ergebnisse den anderen.

## **Variationen:**

- Wenn es in der Gruppe Personen mit Sehbehinderung gibt, kann das Team mit Hilfe von Fäden eine taktile Karte erstellen. Die Fäden können mit jeder Art von Klebeband auf dem Papier fixiert werden. Die Punkte, wo etwas geändert werden muss, können mit kleinen Gegenständen, z.B. Kieselsteinen, markiert werden.

## **Anleitung für die Moderation:**

- Wenn Sie die Schulung als Sensibilisierungsprogramm für die Mitarbeitenden eines bestimmten Unternehmens, einer bestimmten Organisation usw. durchführen, sollte die Grundlage dieser Übung der tatsächlicher Arbeitsplatz sein. Wenn es die Größe des Arbeitsplatzes zulässt, kann jedes Team eine andere Etage, einen anderen Bereich oder eine andere Einheit des Arbeitsplatzes bearbeiten. Sind die Teilnehmenden keine Kolleg:innen und teilen sich somit keinen Arbeitsplatz, sollten sie sich zunächst auf das Profil eines imaginären Arbeitsplatzes einigen.
- Inklusion bedeutet, das System zu verändern. Es ist ein Kompromiss, bei dem sich jede Seite in einem erträglichen Maße anpassen muss. Es ist keine inklusive Lösung, wenn eine Seite von der anderen Seite Anpassung erwartet, aber nicht bereit ist, sich im Gegenzug anzupassen.



# ÜBUNGEN ZUM STRESSABBAU

## Der Regen

**Zeit:** 5 Minuten

**Ziele:**

Gemeinsam etwas schaffen, Spannungen lösen, Teamzusammenhalt aufbauen

**Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden stehen oder sitzen im Kreis. Die Moderation steht in der Mitte des Kreises und geht langsam vor den Teilnehmenden im Kreis. Während des Gehens gibt sie ein Geräusch von sich, das die Person, die vor ihr steht, zu imitieren beginnt und damit fortfährt, auch wenn die Moderation weitergeht. Wenn die Moderation den Anfang des Kreises erreicht, beginnt sie, einen neuen Klang von sich zu geben, und die Person, an der sie vorbeigeht, beginnt ebenfalls diesen neuen Klang nachzuahmen. So gibt es Teilnehmende, die immer noch den vorherigen Klang erzeugen, und es gibt solche, die anfangen, den neuen zu spielen. Die Gruppe imitiert die Geräusche des Regens. Zuerst werden die Geräusche immer lauter, wenn der „Regen stärker wird“, dann werden die Geräusche allmählich immer sanfter, wenn der „Regen leichter wird“ und schließlich aufhört.

**Variationen:**

- Wenn es eine sehbehinderte Person gibt: verbal benennen, wie der gegebene Klang erzeugt wird
- Wenn es Personen mit einer Mobilitätseinschränkung gibt, sollte die Art und Weise, wie die Geräusche gemacht werden, an die Fähigkeiten dieser Person angepasst werden. Einige Sounds müssen möglicherweise geändert oder ganz weggelassen werden.

## **Anleitung für die Moderation:**

Den Teilnehmenden werden die folgenden Klänge gezeigt:

- Erste Runde: Handflächen aneinander reiben
- Zweite Runde: Leises klatschen mit nur zwei Fingern in einem schnellen Rhythmus auf die Handfläche der anderen Hand
- Dritte Runde: Mit den Fingern schnippen, rechte Hand, linke Hand abwechselnd in einem schnellen Rhythmus
- Vierte Runde: Mit den Handflächen in einem schnellen Rhythmus auf die Oberschenkel trommeln
- Fünfte Runde: Mit den Füßen in einem unregelmäßigen Rhythmus auf den Boden stampfen

Nach dem Stampfen folgt eine Wiederholung der ersten vier Runden in umgekehrter Reihenfolge, genauso wie zuvor. Nach dem Handflächenreiben folgt eine weitere Runde, wobei jede Person im Vorbeigehen mit einer Geste zum Schweigen aufgefordert wird.

## **Atemübung mit Klängen**

**Zeit:** 5 Minuten

**Ziele:**

Entspannung, Verspannungen lösen

**Beschreibung der Übung:**

Die Gruppe sitzt im Kreis mit geschlossenen Augen oder Augenbinde. Die Moderation bittet die Teilnehmenden, tief durchzuatmen und die Art der Ausatmung auf folgende Weise zu ändern:

- Ein paar Mal tief durchatmen. Dann werden die Teilnehmenden gebeten, bei den nächsten 3 Ausatmungen einen „sch“- „s“- oder „f“-Laut zu machen. Sie können einen einzigen Ton für alle drei Ausatmungen auswählen, oder sie können ihn mischen und entscheiden, welchen Ton sie bei jeder Ausatmung erzeugen.
- Während der nächsten drei Ausatmungen werden die Teilnehmende gebeten, mit geschlossenem Mund einen Ton zu

machen, wobei sie bei allen drei Ausatmungen denselben Ton in der gleichen Tonhöhe verwenden.

- Für die nächsten vier Ausatmungen werden die Teilnehmende gebeten, einen Laut zu machen. Diesmal sollte jede Ausatmung eine andere Tonhöhe haben und die Mäuler sollten nicht geschlossen sein, sondern einen „a“- , „e“- , „o“- oder „u“-Laut bilden.

### **Anleitung für die Moderation:**

- Diese Übung eignet sich hervorragend, um Verspannungen nach einer emotional anstrengenden Übung zu lösen.
- Die Anleitung zur Art der Ausatmung soll während der Übung Schritt für Schritt erfolgen – also nicht vorher.

## **Buchstabieren**

**Zeit:** 3 Minuten

### **Ziele:**

Entspannung, Verspannungen lösen

### **Benötigtes Material:**

- Augenbinden (optional)

### **Beschreibung der Übung:**

Die Teilnehmenden werden gebeten, ihre Namen gleichzeitig laut zu buchstabieren. Konsonanten sollten kurz und laut ausgesprochen werden, während Vokale länger „gesungen“ werden sollten. Jede:r in einer anderen Tonlage. Zum Beispiel: Alex AAAAA, L, EEEEE, X.

### **Anleitung für die Moderation:**

- Diese Übung kann mit der Übung „Atemübung mit Klängen“ in Verbindung gebracht werden.
- Sie kann mit geschlossenen Augen oder mit den Augenbinden (optional) durchgeführt werden.

## Der Chor

**Zeit:** 5 Minuten

**Ziele:**

Lösen von Spannungen, Zusammenarbeit

**Beschreibung der Übung:**

Diese Übung verschmilzt und baut auf den Übungen „Atemübung mit Geräuschen“ und der Übungen „Buchstabieren“ auf. Die Gruppe wird in drei kleinere Gruppen aufgeteilt.

1. Gruppe 1: macht beim Ausatmen einen „sch“- „s“- oder „f“-Laut
2. Gruppe 2: macht beim Ausatmen einen „a“- „e“- „o“- oder „u“-Laut, und jede Ausatmung sollte eine andere Tonhöhe haben
3. Gruppe 3: buchstabiert ihre Namen laut, Konsonanten sollten kurz und laut ausgesprochen werden, während Vokale „gesungen“ werden. Jede:r auf einer anderen Tonhöhe, z.B. Alex sollte AAAAA, L, EEEEE, X.

Dieser dreistimmige Chor wird von einer freiwilligen Person geleitet. Die dirigierende Person kann mit Handgesten einen Teil beginnen oder stoppen, ihn lauter oder auf sanftere Weise „singen“ lassen.

## Klangball

**Zeit:** 2 Minuten

**Ziele:**

Energie tanken, Spannungen lösen, positive Energien freisetzen, den Gemeinschaftsgeist stärken

**Beschreibung der Übung:**

In einem Kreis stehend lässt die Gruppe einen „Energieball“ steigen:

1. Die Teilnehmenden beginnen aus einer gebeugten oder hockenden Position und geben ein kontinuierliches, leises Brummen von sich.
2. Die Teilnehmenden achten aufeinander und beginnen sich allmählich zu erheben und heben ihre Hände, als würden sie einen imaginären Ball in der Mitte des Kreises heben. Die Lautstärke und Tonhöhe des Summens folgen der Bewegung.
3. Schließlich strecken die Teilnehmende ihre Hände zum Himmel aus, während sie das lauteste und höchste Brummen von sich geben. Dann lassen sie den Ball sofort gemeinsam los.