

Skriptum

zusammen-wachsen – Teambuilding mit Waldpädagogik

von **Stefan Lirsch**

Liebe Seminar-Teilnehmende,

in diesem Skriptum findet Ihr eine Methodensammlung mit einer Auswahl an verwendeten Team-Übungen und Spielen von den Seminaren 'zusammen-wachsen – Teambuilding mit Waldpädagogik'.

Die Waldpädagogik-Methoden sind im Skriptum 'Waldpädagogik für den Kindergarten' zusammengefasst, das Ihr schon im Zuge des Seminars erhalten habt – darin enthalten sind auch eine Materialliste und ein paar Links und Buchtipps.

Manche der angeführten Übungen in diesem Skriptum können auch indoor eingesetzt werden, z.B. als Hilfsmittel und/oder Auflockerung bei Teamsitzungen.

Ich hoffe, dass die Beschreibungen eure Erinnerung ans eigene Erleben im Wald wachrufen können und für eure Arbeit und euer Team hilfreich sind.

Mit lieben Grüßen

Stefan

Methoden-Sammlung

Es handelt sich im Folgenden um die Beschreibung einer von vielen Arten und Weisen die angeführten Übungen anzuleiten – Abwandlungen und Anpassungen an die jeweiligen Bedürfnisse sind natürlich möglich und erwünscht.

Differenzierungen / Leute zu Leute / Ordnen nach

Thema: Kennenlernen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede entdecken
Organisation
Zeit: ca. 10 – 20 Minuten
Gruppengröße: 10 – 100 Personen
Material: Keines

Ziel

Kennenlernen; Fokus auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede; Visualisieren.

Ablauf

Die Gruppe findet sich nach immer wieder neu vorgegebenen Kriterien in Untergruppen zusammen. Kurzer Austausch in den Untergruppen. Kurze Abfrage im Plenum.

Regeln

- Lautstärke beachten

Variationen

- Kriterien wählen: zum Gruppenthema, zum persönlichen Hintergrund oder kreativ: Sternzeichen, Laufgeschwindigkeit, Geschwister, Interessen,...
- Aufstellung frei oder vorgegeben: vier Ecken, Zeitlinie, Zahlenwertlinie 1 – 10; Himmelsrichtungen,...

Ansatzpunkte für die Reflexion

- Welche Gruppen gibt es? Welchen Einfluss haben sie? Wer steht allein? Was war überraschend/auffällig/in Erinnerung bleibend?

Praxistipps

- Nicht zu lange
- Spannende und vertiefende Kriterien probieren

Barometer

Thema: Kennenlernen, Feedback, Themen-Überblick erhalten
Zeit: ca. 3 – 15 Minuten
Gruppengröße: 2 – 30 Personen
Material: Keines

Ziel

Mittels Barometer können Befindlichkeiten, Bedürfnisse oder Feedbacks abgefragt werden. Ebenso kann man sich damit gut einem Thema annähern oder sich ein Stimmungsbild machen.

Ablauf

Auf eine Frage (z.B. „Wie geistig aufnahmefähig seid ihr momentan?“) positionieren sich die TeilnehmerInnen auf einer Skala von 1 bis 10. Davor muss der Anfang und das Ende der Skala im Raum definiert werden und dass 10 z.B. 'sehr aufnahmefähig' bedeutet.

Variationen

- Die Bewertung kann auch mit den Armen angezeigt werden. Mit hängenden Armen als Zeichen für 'nicht aufnahmefähig' und mit noch oben gestreckten Armen für das Gegenteil mit allen Abstufungen dazwischen.

Praxistipps

- Bevor die Rückmeldung gegeben wird, können die TeilnehmerInnen gebeten werden die Augen zu schließen – für ein kurzes nachspüren und damit die Entscheidung ganz individuell getroffen werden kann ohne von anderen beeinflusst zu werden.
- Diese Übung eignet sich sehr gut dafür, einen (Seminar-)Tag zu rekapitulieren. Hierzu kann gefragt werden, was an diesem Tag gemeinsam erlebt wurde, an welche Spiele und Übungen sich die Gruppe noch erinnert und wie diese gefallen haben.

Alle, die ...

Thema:	Kennenlernen
Organisation	
Zeit:	ca. 15 Minuten
Gruppengröße:	10 – 30 Personen
Material:	Indoor: Sessel; Outdoor: Teppich-Fliesen o.ä.

Ziel

Kennenlernen; Fokus auf Bewegung und Durchmischung; Alleinstellungsmerkmale erkennen; Spaß.

Ablauf

Die Gruppe steht oder sitzt im großen Kreis, jede Person auf einem Sessel (einer Fliese), eine Person in der Mitte. Die Person in der Mitte beginnt die Übung mit den Worten: Alle, die (...Eigenschaft/Erlebnis/Wunsch,...) haben/nicht haben (wollen/nicht wollen; sind/nicht sind,...) wechseln den Platz. Auf dieses Kommando hin suchen sich alle die es betrifft einen neuen Platz, inkl. der Person in der Mitte. Wer übrig bleibt kommt in die Mitte und stellt die nächste Frage.

Regeln

- Es muss die Frage immer auch für den Fragenden zutreffen
- Keine Äußerlichkeiten
- Mehr als eine Position weiter rücken ist Pflicht

Variationen

- „Wer außer mir,...“ Frage konkret nach Alleinstellungsmerkmal. Wenn nicht geglückt: Platzwechsel wie sonst, wenn geglückt: nächste Person bestimmen.

Ansatzpunkte für die Reflexion

- Welche Themen wurden aufgegriffen? Was war Tabu? Was wird erinnert? Wer war wie oft in der Mitte?

Praxistipps

- Sicherheitshinweis bei Jugendlichen: Verletzungsgefahr bei Gerangel um den Sessel

Klatschkreise

Thema: Aufmerksamkeit, 'Energizer', Motivation

Alle stehen im Kreis. Ein Klatschen wird im Kreis herum weitergegeben werden. Dabei kann die Durchlaufzeit immer schneller werden. Als Motivation kann für einzelne Runden auch die Zeit gestoppt werden.

Variationen:

- Das Klatschen wird auch quer durch den Kreis weitergegeben. Hierbei kann das Klatschen auch durch ein Kopfnicken oder nur mehr ein Blinzeln ersetzt werden.
- Das Klatschen darf nur mit einem gleichzeitigen Klatschen des Nächsten weitergegeben werden – d.h. das Klatschen wird entgegen genommen und wieder weitergegeben. (da kommt nonverbale Kommunikation mit ins Spiel und/oder Rhythmus...)
- Das Klatschen kann mit einem 'Boing' zum Absender zurückgeschickt werden. Über eine Welle, die mit einem 'Wusch' zur Seite hin mit einer Handbewegung weitergegeben wird müssen alle darüber springen, bis jemand, der dran ist, wieder ein Klatschen weitergibt. Und es können noch viele weitere Möglichkeiten dazu erfunden werden.

'Ich schenk dir einen Baum' (Blind führen)

Thema: Sinneswahrnehmung, Vertrauen, (nonverbale) Kommunikation
Material: Augenbinden

Zuerst werden Paare gebildet. Diese bekommen jeweils eine Augenbinde. Die Sehenden führen diejenigen mit Augenbinde zu einem besonderen Baum und lassen sie diesen abtasten (Wie spürt sich die Rinde an? Moos? Verletzungen? Äste? Auf welcher Höhe? Wie dick ist er? Riecht er? usw.). Dann werden die Augenbinden-Träger wieder zum Ausgangspunkt zurückgeführt. Mit offenen Augen sollen sie nun den zuvor abgetasteten Baum wiederfinden. Dann wechseln die Rollen.

- Der Weg zum Baum und zurück kann je nach Altersgruppe mit Umwegen passieren oder auch sehr einfach gehalten werden. Das lässt man in der Spielerklärung einfließen.
- Personen, die keine Augenbinde verwenden wollen, können auch einfach ihre Augen schließen. Und wenn sie sicherheitshalber blinzeln ist das auch in Ordnung.

'Kamera klick' (Blind führen)

Thema: Sinneswahrnehmung, Vertrauen, (nonverbale) Kommunikation

Die Teilnehmenden gehen paarweise zusammen. Ein Person ist Fotograf/in, die andere ist die Kamera. Die Blende der Kamera (die Augen) ist natürlich zu, und mit solchen wertvollen Geräten muss natürlich sehr achtsam umgegangen werden.

Die/der Kamerafrau/mann nimmt den Fotoapparat bei den Schultern und geht mit ihm los um drei besondere Bilder zu machen. Dazu kann er/sie die Kamera feinjustieren (z.B. den Kopf vorsichtig nach oben oder nach unten schauen lassen), Nah- oder Fernaufnahmen machen. Wenn alles eingerichtet ist, wird das Foto mit einem Fingerdruck auf die Schulter ausgelöst. Dann geht es weiter zum nächsten Motiv und schließlich wieder zum Ausgangspunkt.

- Ergänzung: Von hier aus ist es nun die Aufgabe des Kindes, das gerade die Kamera war, mit offenen Augen die Orte wiederzufinden, an denen die Bilder gemacht wurden.
- Die gemachten 'Aufnahmen' können natürlich auch gezeichnet werden.

Tatzelwurm

Thema: Kooperation, (nonverbale) Kommunikation, Vertrauen
Material: Gegenstände zum Markieren eines Parcours
(kann auch Material aus dem Wald sein oder Kleidungsstücke)

4-5 MitspielerInnen finden sich zu einer Gruppe zusammen und einigen sich auf eine Person, die den Tatzelwurm steuert. Diese Person ist die einzige, die während der Übung in der Gruppe die Augen geöffnet hat. Alle anderen erhalten Augenbinden. Das Ziel ist, einen mit Gegenständen ausgelegten Parcours zu bewältigen.

Beispiel: bei 4 Gruppen werden 4 Startpunkte ausgelegt und eine Markierung in der Mitte – jede dieser Markierungen muss von jeder Gruppe einmal umrundet werden).



Gesprochen werden darf nur im Vorfeld in einer z.B. 3-minütigen Besprechungs- und Versuchsphase, in der Kommandos, nonverbale Kommunikationsformen und Strategien besprochen werden können. Wichtiger, als den Fokus auf Wettbewerb zwischen den Gruppen zu legen, ist es, Genauigkeit bei den Kommandos zu betonen – der Spaß soll nicht zu kurz kommen!

Variationen

- Es können auch Hindernisse eingebaut werden, die überschritten werden müssen, bei denen man sich bücken muss, o.ä. oder die Aufgabe gestellt werden z.B. einen Apfel zu pflücken oder etwas vom Boden aufzuheben.

Suchliste

Material: Einige Exemplare von Suchlisten (> im Anhang).

1) Kleingruppen (á 4-5 Personen) erhalten jeweils einen Zettel mit einer Suchliste. Darauf stehen die Dinge, die in einem vereinbarten Zeitraum gefunden werden sollen (ein Ahornblatt, ein Dorn, etwas Rundes, etwas Schönes, usw. - siehe unten).

2) Nachdem alles zusammengetragen ist, besteht die Aufgabe nun darin, aus den Fundstücken ein Waldmännchen zu legen oder zu basteln.

3) Dieses soll einen Namen erhalten und die TeilnehmerInnen entwickeln eine kurze Geschichte dazu, die zum Abschluss für die ganze Gruppe als Gedicht, Märchen, Tanzvorführung o.ä. dargebracht wird.

Am Ende wird jede einzelne Aufführung mit Applaus bedacht.

Mandala / Bild legen

1) Beginnen kann man das Spiel mit einem Suchspiel. Hierbei suchen alle Teilnehmenden z.B. fünf Sachen im Wald wie ein gelbes Ahornblatt, ein Zweig so lang wie meine Handfläche, eine Haselnuss, eine grünes Blatt, eine Hagebutte, u.ä. Die zu findenden Gegenstände sollten im besten Fall unterschiedliche Formen und Farben aufweisen.

2) Sobald die Gegenstände gefunden wurden setzen sich alle in einen Kreis. In der Mitte des Kreises kann der/die Leiter/in eine Mitte für das Mandala bzw. das Wald-Bild definieren oder einen äußeren Rahmen als Anhaltspunkt. Als Stille-Übung legt nun reihum jede/r TeilnehmerIn zuerst den Zweig in das Bild, danach die Haselnuss usw. - bis das Werk vollständig ist.

Zuletzt stehen alle gemeinsam auf, bewegen sich langsam im Kreis um das entstandene Bild herum und können so dieses noch aus unterschiedlichen Perspektiven bewundern. Das Bild bleibt liegen als Geschenk für den Wald.

Seil-Übungen

Mit einem langen Seil können allerhand lustige Gruppen-Aufgaben gemacht werden:

Verknotung

Alle stehen in einer Reihe und halten das Seil in der Hand. Die Aufgabe ist nun, einen Knoten in die Mitte des Seils zu machen. Die Hände müssen dabei am Seil bleiben.

Ordnungs-Übungen

Das Seil ist zu einem Kreis verknotet. Alle stehen außerhalb des Kreises und haben die Hände am Seil. Ausgehend vom Spielleiter sollen sich alle Teilnehmer nun ordnen ohne das Seil loszulassen (1 Hand muß immer am Seil bleiben): z.B: nach Geburtstagen, Anfangsbuchstaben der Vornamen, Dienstjahren.

Geometrische Formen

Das Seil soll dabei zu einem Kreis verknotet sein. Die Teilnehmer müssen nun Formen bilden, während immer zumindest eine Hand am Seil ist: ein Dreieck, ein Trapez, Buchstaben (T-E-A-M). Erschwerend kann dazu gesagt werden: ohne zu sprechen, ohne das Seil mit den Händen zu berühren (nur mit Körperteilen); nur die Füße dürfen das Seil berühren etc.

Seildrehen

Material: ein mind. 5 Meter langes Seil.

Die ganze Gruppe steht auf einer Seite des Seiles.

Das Ziel ist, dass alle Personen unter dem schwingenden Seil durchlaufen und auf die andere Seite kommen ohne das Seil zu berühren. Entweder zwei SpielleiterInnen drehen das Seil oder es wird mit einer Seite an einen Baum o.ä. gebunden. Das Seil wird so gedreht, dass die Teilnehmenden beim Durchlaufen nicht über dieses springen müssen. Sobald eine Berührung festgestellt wird, lassen die Drehenden das Seil fallen und es wird von Neuem gestartet.

Variationen:

- Wenn es einmal geschafft wurde kann die Schwierigkeit erhöht werden indem festgelegt wird, dass die ganze Gruppe auf der anderen Seite ankommen muss in nur 15 oder 10 Umdrehungen.
- Bei jeder Umdrehung müssen zumindest z.B. zwei Personen durchlaufen.

Wo ist das Huhn?

Thema:	Kooperation
Organisation	
Zeit:	ca. 20-30 Minuten
Gruppengröße:	10 – 40 Personen
Material:	Gummihuhn / anderer quietschender Gegenstand; Markierungsseile

Ziel

Einfache Kooperationsaufgabe; „den Coach besiegen“; Spaß.

Ablauf

Die Gruppe soll von einer Startlinie aus ein Gummihuhn holen das bei den Coaches liegt und es hinter die Startlinie bringen, ohne dabei von den Coaches erwischt zu werden. Die Coaches drehen sich dazu von der Gruppe weg und sagen laut: Wo ist das Huhn? Dann drehen sie sich schnell um und wenn sie jemanden in Bewegung erwischen, muss diese Person zurück zum Start. Wenn das Huhn bereits „gestohlen“ wurde, dürfen die Coaches jedesmal raten wer es hat und wenn es stimmt, muss die ganze Gruppe zurück zum Start, das Huhn kommt in diesem Fall wieder auf den Ausgangspunkt bei den Coaches zurück.

Regeln

- Wer in Bewegung erwischt wird muss zurück
- Das Huhn darf nicht geworfen werden
- Das Huhn darf nicht eingesteckt (also unter der Kleidung eingeklemmt) werden

Variationen

- Tempo des Ausrufs variieren.

Ansatzpunkte für die Reflexion

- Was funktioniert, was nicht? Warum ist die Gruppe stärker als der Einzelne? Wie findet Lernen statt?

Praxistipps

- Als Wettkampf auf Punkte spielen erhöht die Motivation

Zapfen-Scheißen (Anm.: kann auch umbenannt werden ;-)

Die Mitspieler stellen sich in 2 Reihen auf, es gibt eine Startlinie und in ca. 10 Meter Entfernung eine Ziellinie bzw. 2 kreisrunde Latrinen, die mit Stöcken markiert werden. Auf Kommando dürfen die Startspieler beginnen, sich einen Zapfen/ein Bockerl, das in der Mitte auf einem Haufen liegt zwischen die Beine zu klemmen und hinter der Ziellinie wieder loszulassen. Danach laufen sie zurück und klatschen den nächsten ab. Gewonnen hat die Gruppe, die am Ende mehr Zapfen in die Latrine getroffen hat. Fällt ein Zapfen zu Boden darf dieser a.) wieder aufgehoben werden oder b.) muss die Person zurück zur Startlinie.

Schatzsuche

Thema:	Kooperation/Verantwortung übernehmen
Organisation	
Zeit:	60 Minuten
Gruppengröße:	6 - 30 Personen (in Kleingruppen zu 2-5 Pers.)
Material:	Je Gruppe 1 x Schreibunterlage, Papier, Stift, Schatz

Ziel

Kooperation in Kleingruppen üben; Verantwortung und Selbstgestaltung; Perspektive anderer einnehmen können; Kennenlernen der Umgebung

Ablauf

- Die Kleingruppen entwerfen parallel füreinander eine Schatzsuche/Rätselrallye.
- Die „Schatzkarten“ werden getauscht, jede Gruppe darf einen Schatz suchen.

Regeln

Sicherheit:

- Outdoor-Regeln (Zusammenbleiben, Selbstverantwortung)

Spielregeln:

- Soll anspruchsvoll, aber machbar sein, kreativ alles erlaubt
- Gefährliche Stellen meiden (klettern erforderlich, Straße,...)
- Zur vereinbarten Zeit müssen alle zurück sein (erfolgreich oder nicht)

Variationen

- Markierungen mit Naturmaterialien
- Schätze mit Bedeutung „aufladen“

Ansatzpunkte für die Reflexion

- Zusammenarbeit in der Kleingruppe? Kreativität u. Anspruchsniveau der Gestaltung? Wertschätzung, Empathie der Gruppen untereinander? Ergebniszufriedenheit? Welcher Zweck wurde erfüllt? Unterschied Verstecken/Suchen?

Praxistipps

- Dauert meist länger als geplant, ist meist schwieriger als gedacht
- Besonders auf Einhaltung der Treffpunkte und Zeiten bestehen
- Beim Tauschen der Schatzkarten „benachbarte“ Gruppen meiden
- Zeitpolster für 2. Suchdurchgang einbauen, falls nicht gefunden

Wald-Kugelbahn

Material: (Holz-)Kugeln oder Bocciakugeln, mind. 9 cm Durchmesser.

Voraussetzung für dieses Spiel ist zumindest ein bisschen hügeliges Gelände.

Für den Bau der Bahn können alle herumliegenden Gegenstände verwendet werden wie Äste (als Bande oder zum Graben einer Mulde), Steine, Laub, Erde u.v.m.

Je nach Alter der Kinder kann man auch beliebige zu erfüllende Bedingungen stellen: das Festlegen eines Start- und Zielpunkts, das Abheben der Holzkugel vom Waldboden, das Verschwinden von der Oberfläche oder das Auslösen eines Effekts.

Variationen

- Man kann auch die Verwendung von Hilfsmitteln wie z.B. einer umweltverträglichen Schnur erlauben.
- An einem kleinen Rinnsal (während der Schneeschmelze oder nach einem Regen) kann man das gleiche Spiel auch mit einem schwimmenden Tischtennisball spielen.

Baumgesichter

Mit Ton als Klebstoff (wird durch die nächsten Regen einfach wieder abgewaschen), können mit Blütenblättern, Früchten, Laub, usw. Bäumen zauberhafte Gesichter gestaltet werden.

Als Klebstoff eignet sich auch patziger Schnee oder folgende Mischung: 40 dag glattes Mehl, 20 dag Salz, 2 Esslöffel Alaun, 2-3 EL Speiseöl, ev. Lebensmittelfarbe.

Mehl, Salz, Alaun und Öl mischen. Einen halben Liter Wasser aufkochen lassen und die Lebensmittelfarbe gut einrühren. Dann zu den anderen Zutaten mischen und alles fest durchkneten. Ist die Masse auch nach dem Auskühlen noch patzig, einfach weiteres Mehl dazugeben. Falls alles zu bröselig ist, mehr Öl dazu geben.

- Zu den entstehenden Baumwesen können in Kleingruppen Geschichten und kreative Darbietungen entstehen, die dann den anderen TeilnehmerInnen vorgeführt werden und mit einem Applaus für die KünstlerInnen bedacht werden.

Nuss-Schiffchen bauen

Die Übung bietet sich an, wenn ein Bach oder kleiner Fluss in der Nähe ist, dessen Ufer leicht zugänglich ist.

Jede/r TeilnehmerIn bekommt eine Nuss, und die Aufgabe in 30 Minuten ein Floß für diese Nuss zu bauen. Das Floß darf nur aus Natur-Materialien aus der Umgebung bestehen. Am Bach soll vorher gezeigt werden, welche Strecke es zu überwinden gibt. Damit die TeilnehmerInnen nicht nur ein großes Blatt oder Rindenstück nehmen, kann dazu gesagt werden, dass das Floß aus mindestens 3 Teilen bestehen muss.

Sind alle Flosse gebaut, können Sie gegenseitig bestaunt werden, und nach und nach unter Applaus ins Wasser gesetzt werden.

Variationen

- Die Schiffchen können auch mit persönlichen Wünschen für das neue Arbeitsjahr/Schuljahr auf die Reise geschickt werden.

Suchliste

- Ein Same, der vom Wind getragen wird
- Genau 20 Exemplare einer Sache
- Ein Ahornblatt
- Ein Dorn
- Ein getarntes Insekt oder sonst ein getarntes Tier
- Etwas Rundes
- Etwas Flauschiges
- Etwas Scharfes
- Ein paar Tierhaare
- Etwas vollkommen Gerades
- Etwas Schönes
- Ein angeknabbertes Blatt
- Etwas Weißes
- Etwas, was dich an dich selber erinnert
- Etwas vom Menschen Hinterlassenes
- Eine Feder
- ...
- ...
- ...



Dieses Skriptum wurde erstellt von

Stefan Lirsch

- Zertifiz. Waldpädagoge und dipl. Montessori-Pädagoge (ehemals Kindergarten-Betreuer)
- Systemischer Outdoor Coach
- Referent an Aus- und Weiterbildungsinstituten
- Seminar-Leiter zu den Themen Suchtprävention, Teamentwicklung/Klassengemeinschaft
- Darstellender Künstler
- Dipl. Shiatsu-Praktiker

Seit 2008 selbstständig tätig als Seminarleiter mit den Angeboten 'Begleitung in den Wald', 'zusammen-wachsen', 'Suchtgeschichten', 'Recht hat jede/r – Soziales Lernen', als freischaffender Schauspieler und als Referent in der Weiterbildung an pädagogischen Institutionen.

Vier Jahre Erfahrung als Kindergartenbetreuer. 2012-15 Leitung des Pilotprojekts 'Schwerpunkt Waldpädagogik' als Lehrer an der Wr. Mittelschule Dirmhirngasse. Autor des Handbuchs 'Lehrkraft Natur'.

Mit Dank an das Institut 'the green field'. Einige der angeführten Beschreibungen basieren auf Vorlagen von Skripten zum 'Systemischen Outdoor Coaching'.

Hinweis:

Unter folgendem Link finden Sie das Handbuch

'Lehrkraft Natur – Naturerfahrungen als fixer Bestandteil des Schulunterrichts':

<http://www.stefanlirsch.at/lehrkraft-natur-handbuch-0>

Eine Druckversion kann bei mir um 10 € erworben werden.

Das Handbuch widmet sich dem Thema Naturerfahrungen im institutionellen Bildungsbereich. Es bietet einen Überblick über unterschiedliche Methoden der Naturvermittlung, ermöglicht einen Einblick in aktuelle wissenschaftliche Studien zum Thema und in das seit 2012 erfolgreich laufende Pilotprojekt 'Schwerpunkt Waldpädagogik' an einer Wiener Mittelschule.