

# Höck- und Sitzungseinstiege

## Merkblatt

Grundsätzlich ist eine Sitzung ein wichtiges Instrument, um Diskussionen zu strukturieren und um eine gemeinsame **Teamkultur** zu etablieren. Ob in der Schar, in der Kalei oder im Kursleitungsteam Höcks und Sitzungen gehören zum Jubla-Alltag und setzen die aktive Mitarbeit der Sitzungsteilnehmenden voraus. Eine Sitzung ist dabei immer das Resultat einer **Teamarbeit**. Deswegen sollte **Teambildung** ein wesentlicher Bestandteil jeder Sitzungsorganisation sein. Passende Sitzungseinstiege unterstützen dich dabei.

## 1. Sitzungsorganisation

### 1. Sitzungskultur

Um aus einer Sitzung eine Sternstunde zu machen, ist eine gemeinsame Sitzungskultur sehr förderlich. Teamleiter\*innen sollten auf einen fairen Umgang und eine vertrauensvolle Atmosphäre achten. Dann können nämlich auch Konflikte und Unsicherheiten gut angesprochen werden. Im Allgemeinen ist es hilfreich, **Spielregeln oder einen Verhaltenskodex** zu definieren. Dabei ist ein wichtiger Grundsatz, dass sich die **Teilnehmenden als gleichwertige Partner** anerkennen und sich gegenseitig akzeptieren. Damit eine Sitzung erfolgreich ist, müssen alle Teilnehmenden sich gemeinsam um eine Lösung bemühen. Dabei sollten **Meinungsverschiedenheiten als Bereicherung** angesehen werden, aber Sachverhalte (nicht Personen) auch kritisiert werden dürfen. Eine gemeinsame Sitzungskultur kann entweder vorgegeben sein oder ab der ersten Sitzung gemeinsam mit den Teilnehmenden erarbeitet werden. Auch erfahrene Teams sollten regelmässig ihre Sitzungskultur überprüfen und gegebenenfalls anpassen. Schliesslich geht eine lebendige Sitzungskultur auf die wandelnden Bedürfnisse der Teilnehmenden ein und ermöglicht gute Teamarbeit.

### 2. Sitzungsstruktur

Jedes Team sollte zu Beginn über die Rahmenbedingungen ihrer gemeinsamen Sitzungen sprechen. Dazu zählen die **Klärung der Verantwortlichkeiten** (Leitung, Protokoll) und die **Klärung des Sitzungsablaufs**. Denn sowohl ein gut strukturierter Höck, als auch eine kleinere Sitzung zeichnet sich durch einen mehrgliedrigen Aufbau aus. Dazu gehört eine Einstimmungsphase mit einem passenden **Sitzungseinstieg**, in der die Teilnehmenden Zeit haben, sich zu begrüssen und anzukommen. Darauf folgen im **Hauptteil** diverse Rück- und Ausblicke sowie verschiedene inhaltliche Themen. Zum Abschluss folgen Varia, die nächsten Termine und ein klarer **Ausstieg**. Zu diesem gehören beispielsweise eine Reflexionsphase, in der das Team eine gemeinsame **Feedbackkultur** lebt. Zu wissen, wie eine Sitzung aufgebaut ist, wer für was verantwortlich ist und wann welche Themen besprochen werden, hilft den Teilnehmenden ihre Inputs an der richtigen Stelle anzubringen und eine Sitzung zielführend durchzuführen.

### Zum Sitzungsrahmen gehören:

Datum	Inhalt / Traktanden
Zeitpunkt / Dauer	Leitung / Vorbereitung
Anzahl / Turnus	Pausen
Ort	Verfügbarkeit von Hilfsmitteln



### 3.3 Höck

schub.schar S. 51ff

## 2. Sitzungseinstiege

Sitzungseinstiege markieren den **Übergang** von der Alltagswelt in die Jubla-Welt. Durch einen gelungenen Sitzungseinstieg fördert die Sitzungsleitung die Integration der Teilnehmenden und den Zusammenhalt der Gruppe. Kleine Kennenlern- oder Einstiegsspiele können zu Ritualen werden und tragen zur Ausbildung eines **positiven Gruppengefühls** bei. Je nach Methode stimmen sich die Teilnehmenden bereits mit dem Einstieg auf die Sitzungsthemen ein. Nachfolgend sind zu fünf verschiedenen Kategorien unterschiedliche Einstiegsvorschläge aufgelistet. Die Kategorien sind: das erste Kennenlernen, die Position- und Rollenklärung, ein bewegter Start aus dem Hosensack, die gemeinsame Identifikation und die Kooperationssteigerung.

### 1. Einstiege für das erste Kennenlernen

*Kennenlernen, Orientieren, Erwartungen klären, Inhalte sortieren*

Einstiege	Ziele	Beschreibung / Material
Hosensack-Biografie	Die TN stellen sich selbst mit Hilfe eines Gegenstandes auf kreative Weise vor.	Die TN stellen sich selbst anhand ihres Portemonnaies oder ihres Schlüsselbundes vor. ( <i>methodenstark</i> , S. 39)
Soziogramm	Die TN gruppieren sich nach Themen.	Positionierung nach Themenfelder im Raum oder nach geografischem Ort im Raum (= Landkarte) ( <i>methodenstark</i> , S. 47)
Paarinterview	Die TN lernen einen Unbekannten persönlich kennen und stellen ihn anderen vor.	Die TN teilen sich in 2er-Gruppen auf und kommen Fragen, nach denen sie sich gegen-

		seitig austauschen. Danach stellt die eine Person, die andere im Plenum vor. <i>(methodenstark, S. 44)</i>
Chaos	Die TN lassen wild ihre Gedanken schweifen und sammeln so Ideen.	Die TN werfen zu einem bestimmten Thema Begriffe in die Runde. Regel: Die Begriffe die aufeinander folgen, dürfen keinen direkten Zusammenhang haben. 1-2 TN versuchen abseits der Gruppe, die Begriffe zu ordnen. <i>(methodenstark, S. 32)</i>
Cluster	Die TN notieren sich Stichworte zu einem Thema und sortieren diese anschliessend gemeinsam.	1. TN schreiben Stichworte auf Post-Its. 2. TN bringen die Post-Its in der Gruppe in eine geeignete Struktur. <i>(methodenstark, S. 34)</i>
Erinnere dich!	Die TN rufen Erlebtes ab und tauschen sich aus.	TN erinnern sich zu einem vorgegebenen Thema, animiert durch eine offene Fragestellung an gemachte Erfahrungen. Anschliessend werden die schönsten Erfahrung zu diesem Thema ausgetauscht. <i>(methodenstark, S. 36)</i>

## 2. Einstiege zur Position- und Rollenklärung

*Positionen und Rollen klären, eigene Perspektiven artikulieren, andere Perspektiven anhören*

<b>Einstiege</b>	<b>Ziele</b>	<b>Beschreibung / Material</b>
Gedanken lesen	TN versetzen sich in die Position von anderen.	Jeweils zwei TN stellen sich als Paar hintereinander und einem Partnerpaar gegenüber auf. Nun stellt die vordere Person eines Paares der Person direkt gegenüber eine Frage. Die Antwort kommt aber nicht von der angefragten Person, sondern von der Person, die hinter ihr steht. <i>(Ciao, S. 108)</i>
Ziebelemerit	Die TN stellen ihre Persönlichkeit oder Meinung spielerisch dar.	Die TN sitzen in einem Stuhlkreis und ein TN steht in der Mitte. Dieser TN macht nun eine Aussage, Personen, auf welche diese Aussage zutrifft, wechseln den Platz. Dabei versucht der Fragen stellende TN, sich auf einen freien Stuhl zu setzen. <i>(methodenstark, S. 52)</i>
Fragen über Fragen	TN beantworten sich gegenseitig Fragen und kommen so miteinander über ein Thema ins Gespräch.	Alle TN schreiben sich eine Frage auf eine Karte. Danach suchen sich einen Partner und beantworten sich gegenseitig die Fragen. Abschliessend werden die Karten getauscht und ein neuer Partner gesucht. <i>(P.E.P., S. 53)</i>
Rund-Gespräch	Allen TN die Möglichkeit geben ihre Positionen zu einem Thema vorzustellen.	Zu Beginn eines Themas wird eine offene Frage gestellt, jeder TN darf maximal zwei Sätze dazu sagen. Nicht der Reihe nach gehen, sonst ist es zu berechenbar.
Wissen und Neugier	Die TN lernen sich noch vertiefter kennen tauschen Wissen übereinander aus und können selbständig entscheiden, wie viel sie noch über welche Person wissen möchten. <i>(Selbst- und Fremdbild)</i>	Alle TN bekommen ein Blatt an den Rücken. Darauf hat es in der oberen Hälfte, Platz für alles, was man schon über den TN weiss, und in der unteren Hälfte, Platz für Fragen, was man noch über den TN wissen möchte. Aufgelöst wird im Plenum. <i>(P.E.P., S. 68)</i>
Schiffsbesatzung	Die TN reflektieren nach einer gemeinsamen Arbeitszeit ihre Rolle im Team und geben den anderen eine Rückmeldung.	Die TN zeichnen auf ein Stück Papier ein Schiff. Darauf zeichnen sie ihre (eingenommene/gewünschte) Rolle ein. Im Anschluss erklärt jeder seine Auswahl und bekommt eine Rückmeldung der anderen TN. <i>(P.E.P., S. 256)</i>

## 3. Einstiege für einen bewegten Start aus dem Hosensack

*bewegtes Kennenlernen, Kontaktaufnahme, auflockern und erfrischen*

<b>Einstiege</b>	<b>Ziele</b>	<b>Beschreibung / Material</b>
Chinesisches Boxen	Die TN verlieren Berührungsängste und treten miteinander in Kontakt. TN trainieren dabei auch ihren Gleichgewichtssinn.	Die TN stehen sich gegenüber (Abstand 50-100 cm). Die Hände werden auf Brusthöhe gehalten mit den Handinnenflächen gegen Aussen. Nun versucht man sich gegenseitig auf die Handflächen zu schlagen. Wegziehen oder Widerstand leisten ist erlaubt. Wer das Gleichgewicht verliert, verliert das Spiel. <i>(Sinnvoll, S. 46)</i>
Namensjagd	TN lernen die Namen der Mitspielenden kennen.	Die TN sitzen im Kreis. Jemand beginnt und ruft den Namen eines Nachbarn. Die gerufene Person muss nun so schnell wie möglich um den Kreis rennen und wieder ihren Platz einnehmen. Dabei muss sie schneller sein als die übrigen TN, welche alle der Reihe nach versuchen ihren Namen zu rufen. (1. Runde: Name; 2. Runde: Vorname und Nachname; 3. Runde: Namen und Wohnort etc.) <i>(Ciao, S. 15)</i>

Plätze wechseln	TN lernen spielerisch mehr über die Mitspieler und wählen dabei die Tiefe der Information selbst.	Die TN sitzen in einem Stuhlkreis. Eine Person steht in der Mitte und macht eine Aussage. Diese kann jemanden oder alle betreffen. Alle auf die, die Aussage zutrifft, müssen den Platz wechseln. Die Person in der Mitte muss ebenfalls einen Sitzplatz erobern. (Alternative: Aussagen werden von der Spielleitung gestellt. TN wechseln untereinander.) (Ciao, S. 19)
Fliegender Teppich	TN lernen ihre Mitspieler und die Bedeutung von Kommunikation sowie den Mehrwert von Teamarbeit kennen.	Die TN stehen jeweils zu zweit mit einem Fuss auf einem Putzlappen/Abtrocknungstuch/ umgedrehtem Teppichstück und halten sich gegenseitig fest. Nun versuchen sie mit ihrem freien Fuss synchron anzugeben und über den Boden zu rutschen. (Sinnvoll, S. 49)

#### 4. Einstiege für eine gemeinsame Identifikation

Vertieftes Kennenlernen, gemeinsame Werte festhalten, Identifikation/Wir-Gefühl schaffen, Vertrautheit

Einstiege	Ziele	Beschreibung / Material
Gleichschritt	Alle TN werden durch den aktivierenden Einstieg in den gleichen Rhythmus gebracht. Gemeinsames Bewusstsein für die Gruppe schaffen.	Alle TN bewegen sich in ihrem eigenen Rhythmus durch den Raum. Nun müssen alle, ohne miteinander zu sprechen, in denselben Rhythmus kommen. Zusatz: gemeinsam immer langsamer werden, bis zum Stillstand
5 Gemeinsamkeiten & eine Lüge	TN lernen sich vertieft kennen.	TN überlegen sich in Kleingruppen 5 Gemeinsamkeiten und eine Lüge. Im Plenum wird nun versucht, die Lüge zu erraten. (P.E.P., S. 55)
Platzsuche	Die TN suchen sich ihren Platz und helfen anderen bei ihrer Suche dabei.	Für jeden TN ist ein Stuhl mit einem Namenskärtchen beschriftet. Alle Stühle werden in der Mitte aufgestapelt und mit einem Seil vertäut. Jetzt sucht sich jeder seinen Stuhl, ohne dass der Stuhlturm zusammenbricht, und setzt sich hin. (P.E.P., S. 61)
Ziehen & Zerren	Die TN reflektieren Teamfaktoren. (Die Gruppe haben die Möglichkeit das Seil zu entknoten. Sie können auch einen Kompromiss finden, sodass jeder einigermassen zufrieden ist.)	In der Mitte liegt ein verheddertes Seil. Die TN suchen sich in Gedanken ein Ziel aus, das sie in einem Raum erreichen möchten. Nun packen sie das Seil fix an einer beliebigen Stelle und versuchen sich ihrem Ziel, soweit wie möglich anzunähern. (P.E.P., S. 120)

#### 5. Einstiege zur Kooperationssteigerung

Kooperation ausbauen, Distanz zu anderen Gruppen

Einstiege	Ziele	Beschreibung / Material
Abschlag am Seil	TN bewegen sich (strategisch) und steigern ihre Kooperation.	Alle TN bis auf eine Person stellen sich um ein Seil herum im Kreis auf. Sie halten es mit beiden Händen fest. Die Person in der Mitte versucht nun die Hände der anderen abzuschlagen. Das Seil darf nicht losgelassen werden und den Boden nicht berühren. (P.E.P., S. 72)
Seilspannung	TN bewegen sich und kooperieren miteinander.	Die TN sitzen alle am Boden und haben am unteren Lendenwirbel ein dickes Seil. Nun versuchen alle gemeinsam aufzustehen. (P.E.P., S. 84)
Fröbelturm / Power of Tower	TN arbeiten und kommunizieren zusammen. Sie reflektieren ihre Teamrollen, die Teamführung, ihre Teamkommunikation, und ihr Projektmanagement.	Die TN müssen zusammen verschiedene Bauklötze aufeinander stapeln. Dabei wird der Kran durch Seile von allen gehalten.
Bambusstab	TN stimmen ihre Bewegungen im Team ab und kooperieren miteinander.	TN stehen sich paarweise gegenüber und strecken ihre beiden Zeigefinger mit der Handfläche nach oben und zeigen auf ihr Gegenüber. Danach wird ein langer Bambusstab auf die Finger gelegt und die TN versuchen den Stab auf den Boden zu legen.
Stuhlwechsel	TN bewegen sich und kooperieren nonverbal miteinander.	Die TN sitzen sich willkürlich in einen Stuhlkreis. Nun steigen sie auf die Stühle und müssen sich ihrem Geburtstag nach aufstellen. (1.1.-31.12.) Dabei dürfen sie nicht sprechen und die Stühle nicht verlassen. (P.E.P., S. 87)

**Literaturverweise:** Sinnvoll, rex verlag luzern, 2017; methodenstark, rex verlag luzern, 2015; Praktische Erlebnispädagogik 2, Verlag Ziel, 2014; Ciao, rex verlag luzern, 2004.

Eine detailliertere Beschreibung der aufgelisteten Methoden und Spiele, aber auch viele weitere Ideen findet man in den Literaturquellen. Das Jubla-Hilfsmittel **«methodenstark»** kann im **Jubla Shop** (jubla-shop.ch) und die kleinen Spielideenbüchlein **«Ciao»** und **«Sinnvoll»** können im **rex verlag** (www.rex-buch.ch) bestellt werden.