

# Die erste Gruppenstunde nach der Corona-Pause - Tipps und Vorschläge

---

## Vorbereitung:

- wenn ihr vor der Gruppenstunde Kontakt mit den TeilnehmerInnen aufnehmt, könnt ihr ihnen die Challenge mitgeben, sich selbst etwas einfallen zu lassen, um die Hygienestandards einhalten zu können (z.B. durch einen Reifenrock oder einen Hula Hoop Reifen, der um die Hüften geschnallt wird; durch ein Ganzkörperkostüm; Knoblauchkette;...)

## Outdoor:

- Auf einem Hof könnt ihr zum Beispiel mit Kreide Felder aufmalen, in die sich die Teilnehmenden stellen müssen (dadurch könnt ihr euch sicher sein, dass der Sicherheitsabstand eingehalten wird).
- Teppiche oder eine Süßigkeit/einen Apfel mit dem nötigen Sicherheitsabstand auslegen.

## Indoor:

- Ein Einbahnstraßensystem aufmalen/abkleben, damit sich beim Eingang keine Warteschlange bildet und die TeilnehmerInnen den Sicherheitsabstand einhalten können.
- Bevor es in das Haus geht, könnt ihr auch einen kleinen Parcours aufbauen, den die TeilnehmerInnen durchlaufen müssen (ähnlich wie in einem Freizeitpark beim Anstehen einer Achterbahn) auf diesem Weg könnt ihr auch Desinfektionsmittel bereitstellen, an dem die TeilnehmerInnen vorbeilaufen und sich die Hände desinfizieren müssen.
- Tische und Stühle im Gruppenraum müsst ihr so stellen, dass der nötige Sicherheitsabstand eingehalten werden kann.

## Begrüßung:

- "Wer zuerst kommt malt zuerst" wortwörtlich nehmen  
→ bevor die TeilnehmerInnen den Raum betreten sollen sie z.B. auf einem Stimmungsbarometer (Wichtig: mit ihrem eigenen Stift) ihre aktuelle Stimmung aufzeichnen (alternativ kann auch ein Punkt aufgeklebt oder eine Klammer mit eigenem Namen gesteckt werden).
- Als "Icebreaker" zu Beginn: Up and Down/Shou Lin, Pferderennen, Schüttelspiel (auf den Abstand achten und eher etwas größer halten und/oder mit Mund-Nasen-Schutz spielen, da hier i. d. R. lauter gesprochen wird wodurch mehr Tröpfchen ausgesondert werden), Funker Funker,...

## Einstieg:

- Bevor ihr mit dem inhaltlichen Teil beginnt solltet ihr zuerst darauf eingehen, was die TeilnehmerInnen in der "Coronazeit" erlebt haben
  - Z.B. durch eine Austauschrunde (Was haben sie gelernt?/Was haben sie über sich herausgefunden?/Welche Aufgaben/Aktionen haben sie gemacht, die sie sonst nicht machen würden?/Wurde etwas neues ausprobiert?/etc.)

- Die TeilnehmerInnen können sich auch auf einem "Zeitstrahl"/Stimmungsbild (ja;nein) zu Statements positionieren
- mögliche Fragen:
- Ich habe etwas im Internet bestellt.
  - Ich habe ein Bananenbrot gebacken.
  - Ich habe gepuzzelt.
  - Ich habe ein Homeworkout gemacht.
  - Ich habe mich auf die Gruppenstunde gefreut.
  - Ich finde Onlinevorlesungen/Unterricht online super.
  - ... /individuell erweiterbar

### Spielideen:

- *Werwolf* (allerdings ohne Amor, da dazu die TeilnehmerInnen angestupst werden müssten (oder ihr findet eine Alternative und berührt die "Verliebten" z.B. leicht mit einem Besenstab).
- *Wasser von A nach B transportieren* (Dabei sitzen die TeilnehmerInnen auf dem Boden und haben Becher zwischen die Füße geklemmt. Das Wasser muss von einem in den anderen Becher geschüttet werden, ohne dabei die Hände zu benutzen. Damit hier auch wirklich der Sicherheitsabstand eingehalten werden kann, sollten die TeilnehmerInnen abwechselnd auf der linken und rechten Seite sitzen, sich also sozusagen mit den Füßen zueinander sitzen).
- *Mord im Hotel:*
  - Beim Gruppenspiel "Mord im Hotel" wird eine Person vor die Tür geschickt. Diese Person ist "Detektiv". Alle anderen legen sich auf eine Person als "Mörder" fest. Je mehr MitspielerInnen es gibt, desto schwieriger wird es den "Mörder" zu entlarven.
  - Anschließend denken sich alle TeilnehmerInnen ein Alibi aus. Der Detektiv befragt alle MitspielerInnen, was sie beispielsweise gestern zwischen sechs und acht gemacht haben.
  - Wichtig ist, dass sich alle ihr eigenes Alibi merken. Nachdem alle ihr ausgedachtes Alibi vorgetragen haben, muss der "Detektiv" erneut vor die Tür, kommt aber sofort wieder hinein.
  - Nun befragt der "Detektiv" die TeilnehmerInnen erneut nach deren Alibis. Der "Mörder" ändert ein Detail des Alibis, alle anderen erzählen genau das Gleiche wie beim ersten Mal.
  - Gelingt es dem "Detektiv" herauszufinden, wer der "Mörder" war, hat er gewonnen. Tippt er falsch (je nach MitspielerInnenzahl kann man auch mehrere Versuche vereinbaren), gewinnt der "Mörder".
  - Der "Mörder" wird der "Detektiv" für die nächste Runde.
- *Activity* nur mit Pantomime und Begriffserklärung (die Gruppe denkt sich selbst Begriffe aus oder die Gruppenleitung schreibt Begriffe auf Papier und zeigt sie der Gruppe).
- *Rhythmusspiele:* z.B.: Zahlen werden nacheinander aufgesagt, aber alle, die eine 3 enthalten oder durch 3 teilbar sind werden nicht ausgesprochen, sondern es wird geklatscht.

### Abschluss:

- beim Verlassen des Gebäudes oder des Platzes ist wieder der Parcours nacheinander zu durchlaufen und die Hände müssen desinfiziert werden