

**Auszug aus:**

**Uli Boldt: Ich bin froh, dass ich ein Junge bin. Materialien zur Jungenarbeit in der Schule. Hohengehren 2004**

## **Massagen**

Vorweg zwei Bemerkungen und wichtige Hinweise, die bei dem Einsatz von körperorientierten Methoden unbedingt beachtet werden sollten.

- ◆ Bei der Durchführung von Massagen sollte jedes Mal auf das Prinzip der freiwilligen Teilnahme hingewiesen werden.
- ◆ Bei Jungengruppen, bei denen bei dieser methodischen Arbeit Unbehagen oder Widerstand zu beobachten ist, sollte man mit den Varianten beginnen, die mit spielerischen oder wettkampfähnlichen Komponenten verknüpft sind.

### **Wer war es? (1)**

Ein Junge liegt mit dem Bauch auf dem Boden und schließt dabei die Augen.

Die anderen Jungen sitzen um ihn im Kreis herum. Der Spielleiter bestimmt einen Jungen, der sich leise an die Person heranschleicht und mit einer Massage anfängt. Auf ein Klatschen hin beendet der Junge die Massage und der nächste Junge wird bestimmt. Nach einem erneuten Klatschen setzt sich auch dieser Junge in den Kreis.

Nun öffnet der Junge seine Augen und schaut sich die Jungen an. Nach kurzer Zeit muss er die Personen nennen, die ihn massiert haben.

Danach kommt ein anderer Junge an die Reihe.

### **Wer war es? (2)**

Drei Jungen sitzen nach vorne gebeugt nebeneinander auf Stühlen. Sie verschließen dabei die Augen.

Auf ein Zeichen hin schleichen sich drei Jungen von hinten an die drei Jungen heran und massieren sanft den Kopf und den Nacken. Auf ein Zeichen des Spielleiters hin tauschen die drei massierenden Jungen die Plätze. Die drei Jungen bleiben aber auf ihren Stühlen sitzen. Die Massagen beginnen von vorne. Nachdem ein letztes Mal die drei Masseur die Plätze getauscht haben, so dass jeder von ihnen alle drei Jungen einmal massiert hat, schleichen sich drei wieder zur Jungengruppe zurück.

Danach beraten die anderen drei Jungen untereinander, wer wohl die Masseur gewesen sind und in welcher Reihenfolge sie von wem massiert worden sind und äußern anschließend ihre Vermutung.

Danach kommt eine andere Gruppe an die Reihe.

### **Wer war es? (3)**

Die Hälfte der Jungen sitzt auf Stühlen und bildet einen nach innen gerichteten Sitzkreis. Sie schließen die Augen.

Die anderen Jungen stellen sich nun hinter die Sitzenden und beginnen mit einer sanften Kopf- und Nackenmassage. Auf ein Zeichen hin wechseln die Masseur ihren Standort, indem sie zum Beispiel drei Stühle weiter nach rechts gehen. Dort angekommen, fangen sie wieder mit den Massagen an. Auf ein weiteres Zeichen hin verändern sie noch einmal in beliebiger Form ihren Standort.

Nun öffnen die anderen Jungen die Augen und erraten, wer sie massiert hat.

Danach tauschen die beiden Teilgruppen ihre Rollen. Die eben noch massierenden Jungen können nun Massagen genießen.

**Aus:**

**Uli Boldt: Ich bin froh, dass ich ein Junge bin. Materialien zur Jungenarbeit in der Schule. Baltmannsweiler 2004**

## **Energizer „Ich bin der Hannes“<sup>1</sup>**

Zu Beginn müssen die Jungen den folgenden Text erlernen. Dabei schlagen sie sich mit beiden Händen dem Rhythmus entsprechen auf die Knie.

- Moin .. ich bin der Hannes
- hab ,ne Frau und vier Kinder und ich arbeite in einer Knopffabrik ..
- eines Tages kommt mein Chef und sagt Hannes
- hasste Zeit
- ich sag jau
- dann nimm diesen Knopf und dreh ihn .....

Ganz wichtig ist es, einen gemeinsamen Rhythmus zu finden, da ansonsten die weiteren Veränderungen im Bereich der Körperbewegungen nicht funktionieren werden.

Nachdem der Rhythmus gefunden worden ist und der Text sitzt, wird der Text im Schlussteil ergänzt. Somit ergeben sich auch Veränderungen im Bereich der Körperbewegungen.

- ... dann nimm diesen Knopf und dreh ihn mit der rechten Hand.
  - Nun wird nur noch mit der linken Hand auf das Knie geschlagen, der rechte Arm wird waagrecht gestreckt, die rechte Hand führt eine Maschine ähnlich immer wieder eine Rechtsdrehung durch.
- ... dann nimm diesen Knopf und dreh ihn mit dem rechten Fuß.
  - Nun wird zusätzlich noch das rechte Bein gehoben, der rechte Fuß führt ebenfalls eine Rechtsdrehung durch.
- ... dann nimm diesen Knopf und dreh ihn mit der linken Hand.
  - Der linke Arm wird nun ebenfalls waagrecht gestreckt und mit der linken Hand wird ebenfalls versucht, die Kreisbewegung aufzunehmen.
- Für geübte Gruppen kann die Übung noch ein Stückchen weiter gehen: das linke Bein fehlt noch, der Kopf und wem es immer noch nicht reicht: es gibt ja auch noch die Schultern.

---

<sup>1</sup> In Anlehnung an Johanning, Werner (2003)

Auszug aus:

Uli Boldt: „Es geht auch anders“ – Methoden zur Erweiterung der sozialen Kompetenzen von Jungen. In: Kaiser, Astrid (Hrsg.): Praxishandbuch Mädchen- und Jungenstunden. Baltmannsweiler 2001

## Plätze tauschen

**Zielsetzung:** Diese Übung dient wie alle anderen methodischen Beispiele auch dazu, den Jungen zu vermitteln, wie wichtig das Einhalten von Spielregeln ist.

Zugleich kann dieses Bewegungsspiel aber auch verschiedene Informationen über die teilnehmenden Jungen „zu Tage bringen“. So kann der Gruppenleiter aufgrund vorgefertigter Aussagen auf spielerische Art und Weise Informationen hinsichtlich seiner Junge bekommen. Auch die einzelnen Jungen nehmen Dinge wahr, die das Leben der Mitschüler prägen und beeinflussen, ohne darüber reden zu müssen.

Stellen die Jungen die Protagonisten des Spieles (in diesem Fall formulieren die Jungen die Aussagen), so kann der Spielleiter Informationen bezüglich der Interessen der Jungen erhalten.

**Ablauf:** Die Jungen sitzen im Kreis. Ein Junge steht in der Mitte. Der Spielleiter sagt einen Satz, worauf sich alle betroffenen Jungen einen neuen Platz suchen müssen. Der in der Mitte stehende Junge versucht, sich einen der freiwerdenden Stühle zu ergattern. Danach steht ein anderer Junge in der Mitte des Kreises. Aufgrund des nächsten Satzes tauschen wiederum die betroffenen Jungen die Plätze. Der zuvor in der Mitte stehende Junge „erobert“ sich wiederum einen Stuhl. Nach diesem Ritual geht das Spiel weiter.

Eine Alternative besteht darin, dass die Jungen selber die Sätze formulieren, nach denen die Plätze getauscht werden.

**Material:** Die folgenden Aussagen verdeutlichen die verschiedenen inhaltlichen Ebenen, die mit dieser Methode angesprochen werden können.

- Alle Jungen, die heute morgen nicht zu Hause gefrühstückt haben, tauschen die Plätze.
- Alle Jungen, die Turnschuhe anhaben, tauschen die Plätze.
- Alle Jungen, die heute morgen ihren Vater gesehen haben, tauschen die Plätze.
- Alle Jungen, die ein Haustier haben, tauschen die Plätze.
- Alle Jungen, die in einem Sportverein sind, tauschen die Plätze.
- Alle Jungen, die heute mit dem Bus zur Schule gekommen sind, tauschen die Plätze.
- Alle Jungen, die ohne ihren Vater oder ihre Mutter in einer Wohnung leben, tauschen die Plätze.
- Alle Jungen, die ab und zu Hause die Küche aufräumen, tauschen die Plätze.
- Alle Jungen, die an einem Computer zu Hause spielen können, tauschen die Plätze.
- Alle Jungen, die im letzten Jahr im Urlaub gewesen sind, tauschen die Plätze.
- Alle Jungen, die mit ihrem Vater schon einmal im Kino waren, tauschen die Plätze.
- Alle Jungen, die schon einmal mit ihrer Mutter oder ihrem Vater in der Sauna waren, tauschen die Plätze.

## Uli Boldt

### „Gruppenbillard“<sup>2</sup>

Ziel dieser Vertrauens- und Kooperationsübung ist es, eine oder mehrere „blinde“ Personen sicher im Raum zu bewegen.

Hierzu fassen sich alle Teilnehmer an den Händen und bilden einen möglichst großen Kreis. Dieser Kreis stellt die äußere Begrenzung eines „runden“ Billardtisches dar. Eine Person, der die Augen zugebunden sind, stellt sich in die Mitte des „Billardtisches“.

Durch das Zurufen des Namens durch eine Person (aus dem Kreis) erhält die „blinde“ Person nun die Information, in welche Richtung sie sich bewegen soll. Dabei kann der Name ruhig häufiger gerufen werden.

Ziel dieser Übung ist es, dass die Person sicher durch den Raum geleitet wird. Deshalb darf sie nicht den Außenkreis berühren. Verletzungen sollen vermieden werden. Dies bedeutet, dass eine andere Person aus dem Kreis beginnt, die „blinde“ Person in die eigene Richtung zu lenken, bevor sie den Kreisrand berührt hat.

Das wiederholte Nennen des Namens stellt also die einzige Orientierungshilfe für die Versuchsperson dar.

Eine Variante kann darin bestehen, dass eine zweite „blinde“ Person an der Übung teilnimmt. Nun geht es nicht nur darum, die einzelnen beiden Personen sicher durch den Raum zu bewegen. Auch Zusammenstöße müssen vermieden werden. Eine spannende, alle im Kreis stehenden Personen stark herausfordernde Aufgabe.

Klappt diese Variante, so kann das Spiel noch um eine dritte Person erweitert werden. Bei mehr als drei Personen wird das Spiel aber sehr unübersichtlich. Kollisionen und Unfälle sind dann nicht mehr so leicht zu vermeiden.

Beobachten kann man bei dieser Übung auch, ob allen teilnehmenden Jungen alle in gleicher Weise vertrauen von der Gruppe entgegengebracht wird. Dies kann feststellen, wenn einzelnen Jungen sicherer „geleitet“ werden (z.B. durch häufigere Namensnennung). Ein anderes Indiz für ungleiche Vertrauensbeweise kann darin bestehen, dass eventuell einzelne Jungen doch eher in kleinere „Unfälle“ verwickelt werden.

## Uli Boldt

### „Gruppenbillard“<sup>3</sup>

Ziel dieser Vertrauens- und Kooperationsübung ist es, eine oder mehrere „blinde“ Personen sicher im Raum zu bewegen.

Hierzu fassen sich alle Teilnehmer an den Händen und bilden einen möglichst großen Kreis. Dieser Kreis stellt die äußere Begrenzung eines „runden“ Billardtisches dar. Eine Person, der die Augen zugebunden sind, stellt sich in die Mitte des „Billardtisches“.

Durch das Zurufen des Namens durch eine Person (aus dem Kreis) erhält die „blinde“ Person nun die Information, in welche Richtung sie sich bewegen soll. Dabei kann der Name ruhig häufiger gerufen werden.

Ziel dieser Übung ist es, dass die Person sicher durch den Raum geleitet wird. Deshalb darf sie nicht den Außenkreis berühren. Verletzungen sollen vermieden werden. Dies bedeutet,

---

<sup>2</sup> In Anlehnung an: Kreisausschuss des Kreises Groß-Gerau (2003)

<sup>3</sup> In Anlehnung an: Kreisausschuss des Kreises Groß-Gerau (2003)

dass eine andere Person aus dem Kreis beginnt, die „blinde“ Person in die eigene Richtung zu lenken, bevor sie den Kreisrand berührt hat.

Das wiederholte Nennen des Namens stellt also die einzige Orientierungshilfe für die Versuchsperson dar.

Eine Variante kann darin bestehen, dass eine zweite „blinde“ Person an der Übung teilnimmt. Nun geht es nicht nur darum, die einzelnen beiden Personen sicher durch den Raum zu bewegen. Auch Zusammenstöße müssen vermieden werden. Eine spannende, alle im Kreis stehenden Personen stark herausfordernde Aufgabe.

Klappt diese Variante, so kann das Spiel noch um eine dritte Person erweitert werden. Bei mehr als drei Personen wird das Spiel aber sehr unübersichtlich. Kollisionen und Unfälle sind dann nicht mehr so leicht zu vermeiden.

Beobachten kann man bei dieser Übung auch, ob allen teilnehmenden Jungen alle in gleicher Weise vertrauen von der Gruppe entgegengebracht wird. Dies kann feststellen, wenn einzelnen Jungen sicherer „geleitet“ werden (z.B. durch häufigere Namensnennung). Ein anderes Indiz für ungleiche Vertrauensbeweise kann darin bestehen, dass eventuell einzelne Jungen doch eher in kleinere „Unfälle“ verwickelt werden.

## **Uli Boldt**

### **Klingende Tore<sup>4</sup>**

Ziel dieser Vertrauensübung ist es, eine „blinde“ Person sicher durch den Raum zu führen. Dazu verteilen sich mehrere Personen im Raum und bilden jeweils zu zweit ein „klingendes Tor“. Hierfür stellen sie sich die zwei „Torpfeiler“ in einem Abstand von etwa einem Meter voneinander entfernt gegenüber auf und verabreden ein gemeinsames Geräusch. Alle „klingenden Tore“ sind danach in einem Abstand von zwei Metern gut im Raum verteilt.

Ist alles bestens arrangiert, beginnt die „blinde“ Person ihren Gang durch die Tore. Das erste Tor beginnt, die Person zu leiten, indem sie das verabredete Geräusch erklingen lässt (Pfeifen oder Muhen oder Klatschen oder ...). Hat die „blinde“ Person das erste Tor durchschritten, verstummen die beiden „Torpfeiler“. Die nächsten „Torpfeiler“ setzen ein. Wenn die Person alle Tore durchschritten hat, ist die Übung zu Ende und die nächste Person ist an der Reihe.

Variationen:

- In großen Gruppen ist es ratsam, dass man die Gruppe in zwei Gruppen teilt, die dann jeweils als Untergruppen das Spiel durchführen.
- Man kann gleichzeitig (allerdings die einzelnen Personen nacheinander) mehrere „blinde“ Personen auf die Reise schicken.
- Tore sind nicht immer starr. Es gibt auch Drehtüren, die man spielerisch nachstellen kann, indem sich die Torpfeiler bewegen.

---

<sup>4</sup> In Anlehnung an: Doedi, Holger: unveröffentlichtes Manuskript (1997)

## Wer darf seine Hand bewegen<sup>5</sup>

Diese Übung stellt ein einfaches Kooperations- und Konzentrationsspiel dar. Gewinnen können nur die Jungen, die sich gut konzentrieren können. Alle anderen Jungen werden im Laufe des Spieles ausscheiden. Beim Einsatz dieser Methode haben die Jungen die außerdem die Möglichkeit, spielerisch Körperkontakt zu erfahren.

Alle Jungen sitzen in einem engen Stuhlkreis zusammen. Zu Beginn legen sie ihre Hände auf die eigenen Kniee. Der Spielleiter, der bei dieser Übung aktiv mitmachen sollte) fordert nun alle Jungen auf, ihre Hände jeweils auf die Kniee der Nachbarn zu legen. Klappt das, so liegt die linke Hand auf dem rechten Knie des linken Nachbarn und die rechte Hand auf dem linken Knie des rechten Nachbarn.

Der Spielleiter erklärt nun die Spielregeln: eine Hand fängt an, auf das Knie des Nachbarn zu klopfen. Die nächste Hand klopft weiter und so geht das Spielchen weiter. Wer sich nicht richtig konzentriert, verschläft seinen Einsatz oder bewegt seine Hand zu früh. In beiden Fällen wird das natürlich „bestraft“. Die „Strafe“ besteht darin, dass die böse Hand auf dem Rücken verschränkt wird. Nach und nach reduziert sich auf diese Weise die Anzahl der Hände und man sollte das Spiel beenden, wenn „die Luft raus ist“. Konkret heißt das, wenn nur noch 10 bis 15 Hände auf den einzelnen Knieen liegen, sollte man die Spielrunde beenden. Gefällt den Jungen das Spiel, so kann man eine weitere Spielrunde durchführen.

Eine Verschärfung der Übung besteht darin, dass bei zweimaligen Klopfen die Richtung geändert wird. Diese Variante führt dazu, dass sich einige Hände schneller vom Spiel „verabschieden“.

---

<sup>5</sup> In Anlehnung an Werner Johanning

**SCHÄTZE:**

Ich bin stolz auf mich	Ich kann super tanzen
Ich bin schön	Ich kann gut Fußball spielen
Ich bin ausgeglichen	Ich bin fit am Computer
Ich bin voller Energie	Ich kann mich gut darstellen
Ich kann gut Inline skaten	Ich kann meine Gefühle zeigen
Ich kann mit einer Bohrmaschine umgehen	Ich bin lustig

Ich bin motiviert	Ich bin sportlich
Ich bin gut in Technik	Ich kann Kritik äußern
Ich bin offen für neue Ideen	Ich bin stark
Ich kann meine Meinung vertreten	Ich bin interessiert
Ich kann sicher auftreten	Ich bin selbstsicher
Ich kann gut erzählen	Ich kann gut auf andere zugehen

Ich kann mich gut ausdrücken	Ich kann gut joggen
Ich kann gut Handball spielen	Ich kann gut reiten
Ich bin ehrlich zu mir und anderen	Ich bin kontaktfreudig
Ich kann Verantwortung übernehmen	Ich bin zielstrebig und weiß, was ich will
Ich bin ausdauernd	Ich kann mich gut verständigen
Ich bin umweltbewusst	Ich kann gut handwerken

Ich kann gut schwimmen	Ich kann gut malen
Ich kann sicher rechnen	Ich kann gut geometrisch zeichnen
Ich kann gut erklären	Ich kann mich gut konzentrieren
Ich kann gut schriftlich formulieren	Ich kann sicher rechtschreiben
Ich kann mich gut ausdrücken	Ich kann gut und schnell lesen
Ich kann logisch denken	Ich kann gut handarbeiten
Ich kann mit anderen zusammenarbeiten	Ich kann andere Menschen anleiten

Ich kann mich gut benehmen	Ich kann mich schnell in fremder Umgebung zurechtfinden
Ich kann gut singen	Ich kann gut Englisch sprechen
Ich kann ein Instrument spielen	Ich kann gut organisieren
Ich kann gut kochen	Ich kann mich in die Probleme anderer einfühlen
Ich kann Liebe annehmen	Ich kann fließend am PC Tastschreiben
Ich kann Konflikte lösen	Ich kann mit elektrischen Geräten umgehen

Ich kann mich gut anpassen	Ich kann lange Fahrrad fahren
Ich kann mich durchsetzen	Ich kann jemanden in die Augen gucken
Ich kann schnell lernen	Ich bin fleißig
Ich bin oft bereit, zusätzliche Aufgaben zu übernehmen	Ich bin kontaktfreudig
Ich bin nicht nachtragend	Ich bin sportlich
Ich bin hübsch	Ich bin verschwiegen

Ich bin in Diskussionen sachlich	Ich bin cool
Ich bin tolerant	Ich bin unbestechlich
Ich bin gutmütig	Ich bin erfolgsorientiert
Ich bin schlau	Ich bin ehrgeizig
Ich kann gut nähen	Ich kann mit Tieren umgehen
Ich kann gut Theater spielen	Ich kann löten

Ich kann gut zuhören	Ich kann genau sägen
Ich kann mit Geld umgehen	Ich kann sauber schreiben
Ich habe gute Computerkenntnisse	Ich bin geduldig mit kleinen Kindern
Ich bin selbstbewusst	Ich bin geduldig mit alten Menschen
Ich bin meistens freundlich	Ich bin kräftig
Ich bin zuverlässig	Ich bin ein ordentlicher Mensch

Ich bin ruhig und gerate nicht in Hektik	Ich bin humorvoll
Ich bin meistens pünktlich	Ich bin mutig
Ich bin einfühlsam	Ich habe viel Fantasie
Ich habe einen guten Geschmack	Ich bin großzügig
Ich bin offen für Kritik	Ich bin beliebt

Jungen suchen sich einen oder mehrere „Schätze“ und besprechen ihre Wahl mit einem Partner, bevor sie eine oder mehrere der Karten im Plenum vorstellen.