

Soziales Miteinander und Austausch

Info für Lehrpersonen



1 / 8

6 – Soziales Miteinander und Austausch

Arbeitsauftrag	<p>Übungssammlung mit verschiedenen Kommunikationsspielen, sowohl zum Einstieg als Auflockerung zwischendurch oder als Abschluss- und Reflexionsaufgabe.</p> <p>Analoge Präsentation: «Mein Lieblingshobby»</p> <p>Verschiedene Projekte und Aktivitäten, um Gemeinschaft und soziales Miteinander angewandt zu erleben und zu stärken.</p> <p>Als Abschluss-, Zusatz- oder Zwischenaufgabe steht ein Wortsuchrätsel zur Verfügung, in welchem positive Eigenschaften gefunden und anschliessend in der Klasse verteilt werden sollen.</p>
Ziele	<p>Die SuS stärken ihre soziale Resilienz durch kooperative Bewältigung von Alltagsaufgaben in der Jugendherberge.</p> <p>Sie üben aktiv die Wertschätzung von individuellen Stärken innerhalb der Klassengemeinschaft.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none">• Zutaten und Utensilien für Kochevent• Rätselblatt ausgedruckt• Plakate, Schreibmaterial
Sozialform	Plenum / GA (Kommunikationsspiele), EA (Lieblingshobby), GA / Plenum (Gemeinschaftsprojekte), EA / PA (Wortsuchrätsel)
Zeit	½ Tag oder ca. 5 Einzellektionen

Zusätzliche Informationen:

- **Tipp:** Nutzen Sie die Empfehlung von Angeboten und Erlebnissen in der Nähe von Jugendherbergen, die z. B. das Teambuilding fördern.
<https://www.youthhostel.ch/de/erlebnisse-partnerangebote>
- Bei kooperativen Aufgaben wie der «Wir-Schnitzeljagd» oder dem «Lego-Diktat» ist das Ergebnis zweitrangig. Loben Sie gezielt die Kommunikation und die Lösungswege der Gruppe.

Soziales Miteinander und Austausch

Arbeitsmaterial



2 / 8

Kommunikationsspiele

«PowerPoint-Karaoke» – analog und improvisiert

Das Setting: Ein Flipchart oder eine Tafel

Die Vorbereitung: Die Lehrperson oder eine Gruppe klebt völlig zusammenhanglose Bilder (aus alten Zeitschriften ausgeschnitten) oder schreibt absurde Begriffe auf 3–4 Flipchart-Seiten hintereinander.

Der Ablauf: Ein:e Schüler:in muss spontan einen «Expertenvortrag» zu einem vorgegebenen Thema halten (z. B. «Warum Socken in der Waschmaschine verschwinden»). Während des Vortrags blättert jemand anderes das Flipchart um – der/die Referent:in muss das wilde Bild sofort logisch in den Vortrag einbauen.



Trainiert Schlagfertigkeit, den Umgang mit unerwarteten Situationen und die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen (Fehlerkultur).

«Das blinde Quadrat» (High-Level Kooperation)

Das Material: Ein langes Seil (ca. 10–20 Meter), das zu einem Kreis zusammengeknotet ist. Augenbinden für alle.

Der Ablauf: Die ganze Klasse hält das Seil mit beiden Händen fest und steht im Kreis. Allen werden die Augen verbunden.

Die Aufgabe: «Bildet mit dem Seil ein perfektes Quadrat. Ihr dürft das Seil nicht loslassen. Sagt Bescheid, wenn ihr fertig seid.» (Alternativ können auch andere geometrische Figuren gebildet werden)

Der Clou: Da niemand etwas sieht, müssen sie extrem präzise kommunizieren («Wer steht an der Ecke?», «Geh zwei Schritte zurück!»). Es entsteht oft Chaos, das nur durch Führung und Zuhören gelöst werden kann.



Frustrationstoleranz in der Gruppe stärken. Wie gehen wir miteinander um, wenn es nicht klappt? Wer übernimmt Führung, wer gibt auf?

«Speed-Dating der Werte» (Tiefgang statt Smalltalk)

Das Setting: Zwei Stuhlreihen gegenüber (wie im Zug) oder Stehtische.

Der Ablauf: Die SuS haben jeweils nur 2 Minuten Zeit mit einem Partner. Die Lehrperson ruft *keine* Standardfragen, sondern «Resilienz-Fragen» in den Raum:

«Was ist das Dümme, das du je getan hast, das aber gut ausgegangen ist?»

«Welches analoge Hobby würdest du wählen, wenn es kein Internet mehr gäbe?»



Fördert Empathie und zeigt, dass alle «ihr Päckchen zu tragen haben». Es bricht Barrieren schneller als klassische Vorstellungsrunden.

Soziales Miteinander und Austausch

Arbeitsmaterial



3 / 8

«Der menschliche Knoten – Silent Version»

Der Ablauf: Die Gruppe steht im Kreis, schliesst die Augen, streckt die Hände zur Mitte und greift zwei beliebige Hände anderer Personen. Augen auf: Ein Knoten ist entstanden.

Der Twist (Originalität): Das Entknoten muss komplett **ohne Sprache** erfolgen.



Nonverbale Abstimmung. Die Gruppe muss aufeinander achten und körpersprachliche Signale deuten, um das Problem (den Knoten) zu lösen, ohne dass jemandem wehgetan wird.

«Lego-Diktat» (Präzisions-Kommunikation)

Das Material: Zwei identische Sets an Bausteinen (Lego, Kappla oder Naturmaterialien).

Der Ablauf: Zwei Personen sitzen Rücken an Rücken.

Person A baut ein Gebilde aus ihren Steinen.

Person A muss nun Person B erklären, wie sie *exakt* dasselbe bauen soll – darf aber den Namen der Steine nicht nennen (oder darf das Gebilde nicht zeigen).

Beispiel: «Nimm den roten Stein mit vier Noppen» ist erlaubt.

Oder schwieriger: «Nimm das Ding, das aussieht wie eine kleine Brücke».



Umgang mit Missverständnissen. Man merkt sofort: «Was ich sage, ist nicht immer das, was beim anderen ankommt.»

Als Tagesabschluss / Reflexionsübung

Die «Warme Dusche» (Stärkung des Selbstwerts)

Ablauf: Ein:e Schüler:in sitzt auf einem Stuhl in der Mitte (oder im Kreis). Die anderen Gruppenmitglieder sagen nacheinander eine Sache, die sie an dieser Person schätzen, gut finden oder die diese Person an diesem Tag besonders gut gemacht hat.

Bezug zur Resilienz: Stärkt das Selbstvertrauen und den Zusammenhalt in der Klasse.

5-Finger-Feedback

Ablauf: Die Hand wird als Gedankenstütze genutzt. Alle SuS sagen kurz etwas zu den Fingern:

Daumen: Das war super / Das nehme ich mit.

Zeigefinger: Darauf möchte ich hinweisen / Das habe ich gelernt.

Mittelfinger: Das hat mir nicht gefallen / Das hat gestunken.

Ringfinger: Das war mein Schmuckstück / mein Highlight.

Kleiner Finger: Das kam zu kurz.

Bezug zur Resilienz: Fördert die Reflexionsfähigkeit.

Der Gefühls-Wetterbericht

Ablauf: Alle beschreiben die eigene Stimmung anhand von Wettersymbolen (z. B. «Bei mir ist es gerade sonnig, aber es ziehen Wolken auf» oder «stürmisch»).

Bezug zur Resilienz: Hilft, eigene Emotionen wahrzunehmen und zu kommunizieren.

Soziales Miteinander und Austausch

Arbeitsmaterial



4 / 8

Mein Lieblingshobby



Was machst du am liebsten in deiner freien Zeit, das nichts mit einem Bildschirm oder digitalen Gadgets zu tun hat?
Bereite eine kreative, originelle und interessante Präsentation deines Hobbys vor.

Die Herausforderung: «Blackout»

Stell dir vor, der Strom fällt aus. Das Internet ist weg. Kein Beamer, kein PowerPoint, kein Tablet, keine Videos.

Wie kannst du uns dein Hobby so präsentieren, dass wir trotzdem begeistert sind?

Deine Aufgabe ist es, dein liebstes analoges Hobby (Sport, Kunst, Musik, Handwerk, Sammeln, Natur etc.) der Klasse vorzustellen.

Die Goldene Regel:

Es sind keine digitalen Hilfsmittel erlaubt!

Erlaubt ist: Alles, was man anfassen, riechen, hören oder live sehen kann.

So könnte deine Präsentation aussehen

Sei mutig und kreativ!

Mach deine Präsentation zu einem Erlebnis.

Der «**Show & Tell**» Ansatz: Bring dein Equipment mit! Zeige dein Skateboard, dein Lieblingsbuch, dein Instrument oder deine Backform. Erkläre die Gegenstände live.

Die **Live-Demonstration**: Kannst du einen einfachen Trick, einen Akkord oder einen Handgriff *live* vormachen?

Das Museum: Gestalte ein Plakat, eine Collage oder einen «Ausstellungstisch» mit Fotos (ausgedruckt), Zeichnungen oder Ergebnissen deines Hobbys (z.B. das fertige Modellflugzeug oder das selbstgemalte Bild).

Der **Mitmach-Moment**: Lass die Klasse etwas tun! Kann erraten werden, wofür ein Werkzeug gut ist? Darf ausprobiert werden, wie schwer die Hantel ist?

Inhalt: Worüber sollst du sprechen?

Deine Präsentation sollte ca. 5 Minuten dauern und folgende Punkte beleuchten:

Was machst du genau? (Kurze Beschreibung).

Wie bist du dazu gekommen?

Warum ist das gut für dich?

- *Wie fühlst du dich dabei? (Entspannt, fokussiert, stark?)*
- *Warum hilft dir das, Schulstress oder Ärger zu vergessen?*

Der Profi-Faktor: Verrate uns ein Detail oder einen Profi-Tipp, den nur Leute kennen, die dieses Hobby betreiben.

Soziales Miteinander und Austausch

Arbeitsmaterial



5 / 8

Gemeinschaft erleben



Die nachfolgenden Projekte eignen sich ideal, um in einem Lager, während einer Schulreise oder in der Projektwoche Gemeinschaft anhand von attraktiven und kreativen Aufgaben zu erleben.

Die Wir-Schnitzeljagd

Anstatt einer klassischen Schnitzeljagd treten keine Teams gegeneinander an. Die Klasse muss als Gesamtgruppe Aufgaben lösen, die im Haus oder auf dem Gelände verteilt sind.

Fokus: Aufgaben, die nur gemeinsam funktionieren (z. B. «Alle Gruppenmitglieder müssen gleichzeitig auf einer Decke stehen und diese wenden, ohne den Boden zu berühren» oder «Sammelt 10 Gemeinsamkeiten aller Schülerinnen und Schüler»).

Sozialer Aspekt: Jede Stimme zählt, und der Erfolg wird als Kollektiv gefeiert.

Feuer und Flamme – Kulinarische Kooperation

Anstatt nur «Essen zuzubereiten», wird das gemeinsame Kochen (z. B. an der Grillstelle oder beim Vorbereiten eines Salatbuffets) als kommunikativer Prozess gestaltet. Von der Menü-Planung über die Zubereitung der Speisen bis hin zum abschliessenden Abwasch wird alles gemeinsam organisiert und in gerechter Aufteilung durchgeführt.

Fokus: Verzicht auf klare Hierarchien. Die Gruppe muss sich selbst organisieren: Wer übernimmt welche Verantwortung? Wie gehen wir damit um, wenn etwas nicht nach Plan läuft (z. B. das Feuer geht aus)?

Sozialer Aspekt: Das gemeinsame Essen am Ende ist das soziale Highlight, bei dem die gegenseitige Wertschätzung für die geleistete Arbeit im Vordergrund steht («Danke, dass du das Holz gesammelt hast»).

Team-Tischtennis und Gemeinschaftsspiele

Wir nutzen die Sport- und Spielbereiche, um Konkurrenz in Kooperation zu verwandeln.

Fokus: Beim Tischtennis-Rundlauf («Chinesisch») geht es nicht darum, jemanden «rauszukicken», sondern als gesamte Klasse eine bestimmte Anzahl an Ballkontakten zu erreichen. Oder: Ein Brettspielabend in den Gemeinschaftsräumen, bei dem bewusst kooperative Spiele (alle gegen das Spiel) gewählt werden.

Sozialer Aspekt: Abbau von Leistungsdruck. Es geht um den gemeinsamen Flow und den Spass an der Bewegung/am Spiel, was die Hemmschwelle für Gespräche senkt.

Soziales Miteinander und Austausch

Arbeitsmaterial



6 / 8

Zimmer-Herausforderung: Die Komfort-Zone

Die Zeit in den Mehrbettzimmern wird aktiv für das Miteinander genutzt.

Fokus: Erstellen einer «Zimmer-Verfassung». Die Schülerinnen und Schüler handeln gemeinsam Regeln aus: Wie gehen wir mit Ordnung um? Wann ist Ruhezeit? Wie unterstützen wir uns gegenseitig?

Sozialer Aspekt: Förderung von Rücksichtnahme und Empathie auf engem Raum – eine Kernkompetenz sozialer Resilienz.

Mögliche Reflexionsfragen im Anschluss

- Ging es heute schneller voran, weil eine Person das Sagen hatte, oder weil viele kleine Ideen zusammengekommen sind?
- Gab es einen Moment, in dem wir jemanden aus der Gruppe beinahe vergessen hätten? Wie haben wir ihn/sie wieder eingebunden?
- Was war schwieriger: Die eigentliche Aufgabe zu lösen oder sich in der Gruppe auf einen gemeinsamen Plan zu einigen?
- Wer hat heute eine Aufgabe übernommen, die man von aussen gar nicht so stark sieht (z.B. Aufräumen, Vorbereiten)? Wie hat das zum Gesamtergebnis beigetragen?
- Was ist passiert, als etwas schiefging? Haben wir nach Schuldigen gesucht oder nach einer Lösung?
- Wie haben wir entschieden, wer was macht? Wurden dabei die Stärken der Einzelnen berücksichtigt?
- Wie hat es sich angefühlt, nicht gegen jemanden zu spielen, sondern für ein gemeinsames Ziel?
- War die Stimmung entspannter, als es nicht mehr ums Gewinnen oder Verlieren ging? Warum?
- Welche nonverbalen Signale (Blicke, Handzeichen) haben uns geholfen, im Spielfluss zu bleiben?
- Welche Regel in unserer 'Zimmer-Verfassung' ist für dich am schwierigsten einzuhalten, und warum ist sie trotzdem wichtig für die anderen?
- Was macht unser Zimmer zu einem Ort, an dem man nach einem stressigen Tag wirklich zur Ruhe kommen kann?



Zusatzaufgabe: Positive Eigenschaften



Finde die 16 positiven Eigenschaften im Buchstabensalat und überlege dir, wem aus deiner Zimmergruppe oder Klasse du dieses Wort heute als «Kompliment-Karte» schenken möchtest.

J	L	J	H	L	M	A	N	L	R	F	J	P	D	M	I	B	G	V	E	M	W	J	T	A
F	M	H	I	F	H	B	U	B	H	P	R	X	D	Q	O	W	S	C	O	H	H	A	R	H
P	B	W	Y	W	U	V	L	X	O	U	J	B	A	T	S	E	R	D	H	N	M	D	U	F
W	P	O	M	M	M	T	N	Y	M	F	N	O	U	U	A	R	B	C	K	V	Y	W	E	Q
X	A	I	M	U	O	N	U	U	K	M	N	B	F	X	B	T	M	I	I	Q	U	M	C	M
U	F	N	S	T	R	U	X	X	S	D	H	H	M	V	T	S	O	U	L	H	U	Z	K	L
O	Q	H	V	I	V	Y	V	B	R	K	V	R	E	C	P	C	T	B	E	M	Y	L	S	E
S	U	Y	S	G	O	S	A	E	V	H	I	C	R	L	X	H	I	W	B	R	T	F	I	I
V	W	G	J	S	L	Q	W	U	W	I	O	J	K	I	E	A	V	E	I	P	C	P	C	N
M	J	B	F	G	L	S	H	Y	B	I	G	D	S	E	W	E	I	F	E	J	L	A	H	F
H	O	P	T	I	M	I	S	T	I	S	C	H	A	U	E	T	E	A	U	P	Y	S	T	U
M	S	W	E	T	V	Y	O	O	F	Q	S	U	M	T	F	Z	R	I	A	W	R	V	S	E
P	H	B	D	E	N	L	L	J	R	Q	K	V	D	N	Y	E	E	R	C	P	Q	N	V	H
K	I	Q	F	A	I	D	N	U	G	W	C	Z	P	M	J	N	N	Q	G	T	V	X	O	L
B	L	U	X	M	B	K	N	X	O	E	P	F	D	F	M	D	D	Y	Q	F	T	G	L	S
Y	F	W	W	F	P	E	Y	V	B	J	Q	G	Y	J	J	N	A	J	S	E	V	H	L	A
E	S	C	I	A	O	V	B	E	D	I	S	P	R	J	R	M	K	R	E	A	T	I	V	M
I	B	V	R	E	X	L	F	T	J	W	J	E	E	U	N	N	E	B	O	A	Y	W	O	T
P	E	Q	I	H	S	L	K	Z	U	V	E	R	L	A	E	S	S	I	G	N	R	W	A	W
H	R	V	M	I	L	H	U	N	R	K	R	W	C	H	L	Y	F	W	B	X	U	C	L	R
K	E	Z	O	G	G	B	M	J	G	E	D	U	L	D	I	G	L	Q	R	W	M	A	D	R
B	I	T	H	I	V	E	R	T	R	A	U	E	N	S	W	U	E	R	D	I	G	W	N	T
X	T	Q	K	H	R	P	M	E	H	C	K	P	R	U	R	X	V	B	O	X	K	W	U	D
Q	B	H	U	K	Z	Y	J	H	D	N	N	A	K	O	N	O	Q	O	E	R	Y	G	W	O
V	B	Q	W	X	G	X	R	E	D	E	H	R	L	I	C	H	F	E	B	T	D	Y	M	S

Soziales Miteinander und Austausch

Lösungsvorschlag



Mein analoges Lieblingshobby

Tipps für die Lehrperson zur Einführung

Um die SuS direkt zu Beginn zu motivieren, könnte folgendes getan werden:

- **Der Überraschungseffekt:** Selbst mit einem analogen Gegenstand in die Klasse (z.B. einem Basketball, Strickzeug, einem alten Buch) kommen und diesen wortlos auf das Pult legen, bevor die Einführung startet.
- **Vergleich:** Frage kurz: «Wie fühlt ihr euch nach 2 Stunden TikTok scrollen?» vs. «Wie fühlt ihr euch nach 2 Stunden Sport/Hobby?». Genau da setzt das Modul an.
- **Beispiele geben:** Wenn jemand sagt «Ich lese nur», ermutigen: «Bring das Buch mit, lies eine spannende Stelle mit verstellter Stimme vor, oder zeichne ein Bild zu den Hauptfiguren.»

Positive Eigenschaften (Wortsuchrätsel)

J	L	J	H	L	M	A	N	L	R	F	J	P	D	M	I	B	G	V	E	M	W	J	T	A
F	M	H	I	F	H	B	U	B	H	P	R	X	D	Q	O	W	S	C	O	H	H	A	R	H
P	B	W	Y	W	U	V	L	X	O	U	J	B	A	T	S	E	R	D	H	N	M	D	U	F
W	P	O	M	M	M	T	N	Y	M	F	N	O	U	U	A	R	B	C	K	V	Y	W	E	Q
X	A	I	M	U	O	N	U	U	K	M	N	B	F	X	B	T	M	I	I	Q	U	M	C	M
U	F	N	S	T	R	U	X	X	S	D	H	H	M	V	T	S	O	U	L	H	U	Z	K	L
O	Q	H	V	I	V	Y	V	B	R	K	V	R	E	C	P	C	T	B	E	M	Y	L	S	E
S	U	Y	S	G	O	S	A	E	V	H	I	C	R	L	X	H	I	W	B	R	T	F	I	I
V	W	G	J	S	L	Q	W	U	W	I	O	J	K	I	E	A	V	E	I	P	C	P	C	N
M	J	B	F	G	L	S	H	Y	B	I	G	D	S	E	W	E	I	F	E	J	L	A	H	F
H	O	P	T	I	M	I	S	T	I	S	C	H	A	U	E	T	E	A	U	P	Y	S	T	U
M	S	W	E	T	V	Y	O	O	F	Q	S	U	M	T	F	Z	R	I	A	W	R	V	S	E
P	H	B	D	E	N	L	L	J	R	Q	K	V	D	N	Y	E	E	R	C	P	Q	N	V	H
K	I	Q	F	A	I	D	N	U	G	W	C	Z	P	M	J	N	N	Q	G	T	V	X	O	L
B	L	U	X	M	B	K	N	X	O	E	P	F	D	F	M	D	D	Y	Q	F	T	G	L	S
Y	F	W	W	F	P	E	Y	V	B	J	Q	G	Y	J	J	N	A	J	S	E	V	H	L	A
E	S	C	I	A	O	V	B	E	D	I	S	P	R	J	R	M	K	R	E	A	T	I	V	M
I	B	V	R	E	X	L	F	T	J	W	J	E	E	U	N	N	E	B	O	A	Y	W	O	T
P	E	Q	I	H	S	L	K	Z	U	V	E	R	L	A	E	S	S	I	G	N	R	W	A	W
H	R	V	M	I	L	H	U	N	R	K	R	W	C	H	L	Y	F	W	B	X	U	C	L	R
K	E	Z	O	G	G	B	M	J	G	E	D	U	L	D	I	G	L	Q	R	W	M	A	D	R
B	I	T	H	I	V	E	R	T	R	A	U	E	N	S	W	U	E	R	D	I	G	W	N	T
X	T	Q	K	H	R	P	M	E	H	C	K	P	R	U	R	X	V	B	O	X	K	W	U	D
Q	B	H	U	K	Z	Y	J	H	D	N	N	A	K	O	N	O	Q	O	E	R	Y	G	W	O
V	B	Q	W	X	G	X	R	E	D	E	H	R	L	I	C	H	F	E	B	T	D	Y	M	S

Diese Wörter sind versteckt:

humorvoll, hilfsbereit, einfühlsam, vertrauenswürdig, fair, teamfähig, aufmerksam, mutig, zuverlässig, kreativ, geduldig, optimistisch, ehrlich, wertschätzend, rücksichtsvoll, motivierend