

FARBENSPIEL 1/2

Zeit: 20 – 30 Minuten

Einsatzmöglichkeit: Erkennen der eigenen Konsummuster / Gewohnheiten, Bewusster vs. Unbewusster Konsum, Therapieschwierigkeiten erfahren

Ziel: Selbsterfahrung vermitteln, Änderung eigener Gewohnheiten, Darstellung der Schwierigkeiten beim Änderungsversuch, Veränderungsfaktoren kennen lernen, Reflektieren eigener Veränderungsmethoden

Teilnehmende: 6 bis Klassengröße

Medien, Materialien: Pro TN: Farbentafel (Anhang), Aufzeichnungsbogen (Anhang), Stift, Stoppuhr o.ä., Notizblatt / TN-Pärchen

DAUER	DURCHFÜHRUNG MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE	PÄDAGOGISCHE ANMERKUNGEN
5 min	<p>Einführung Farbenspiel: Die TN sollen sich paarweise zusammenfinden. Jedes Paar bekommt eine Farbentafel mit der Spielanweisung, einen Aufzeichnungsbogen und einen Stift. Die Spielanweisung wird mit den TN durchgegangen und ggf. Verständnisfragen geklärt und Farbentafeln mit Spielanweisung, Aufzeichnungsbögen, Stifte, ggf. einige Stoppuhren an die TN verteilt.</p>	<p>Ausführlich erläutern. Farbentafeln und Aufzeichnungsbögen vorstellen. Erfahrungsgemäß verfügen die TN über ein Handy mit Stoppuhrfunktion oder eine Uhr mit Sekundenanzeige, sodass der MO nur selten Stoppuhren verteilen muss.</p>
10 min	<p>Durchführung Farbenspiel: Die Teilnehmer/-innen suchen sich einen Platz, an dem sie sich gut konzentrieren können. Der Übende liest zuerst, wie in der Spielanweisung in Variante A beschrieben, anschließend liest er wie in Variante B beschrieben. Der Partner nimmt die benötigte Zeit, registriert die Fehleranzahl und kann zusätzlich die Körpersprache des Übenden beobachten. Anschließend wird gewechselt. Haben beide Partner beide Variationen durchlaufen, tauschen sie sich kurz über ihre erlebten Schwierigkeiten und Erfolgserlebnisse aus.</p>	

FARBENSPIEL 2/2

DAUER	DURCHFÜHRUNG MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE	PÄDAGOGISCHE ANMERKUNGEN
5 bis 15 min	<p>Auswertung: Die Schwierigkeiten und Erfolgserlebnisse werden im Plenum besprochen.</p> <p>Haben die TeilnehmerInnen die Aufgabe als stressig empfunden? Warum? Hat sich die Körpersprache des Übenden geändert bei den Varianten? Wer hat am wenigsten Zeit bei den Varianten gebraucht, wer am meisten (Zuruf der Zeiten)? Oft benötigen die TeilnehmerInnen bei Variante B 3x so lange wie bei Variante A. Wie viele Fehler wurden gemacht? – oft 0 bei Variante A und 1–3 bei Variante B.</p> <p>Die erste Variante ist einfach: jeder ist es gewohnt, Wörter zu lesen und erledigt das fast automatisch, ohne größere Anstrengung; Fehler werden gar nicht oder nur wenige gemacht.</p> <p>Die zweite Variante ist schwierig: es kostet große Anstrengungen, nicht zur alten Gewohnheit zurückzukehren und nur das Wort zu lesen; man benötigt mehr Zeit, weil man sich immer wieder auf die neue Aufgabe konzentrieren muss. Alte Gewohnheiten sterben nur langsam („Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“); möchte jemand eine Gewohnheit ändern, kostet das Konzentration und Arbeit und verursacht nicht selten großen Stress. Bei der Gewöhnung an ein Suchtmittel/süchtige Verhaltensweise muss man sich erst neue Verhaltensmuster überlegen, die alternativ gut tun, bspw. wenn ich traurig bin, dann rufe ich einen Freund an oder streichle mein Haustier oder... anstatt Alkohol zu trinken. Es dauert einen Moment, bis man alte Verhaltensmuster durch Neue ersetzt hat.</p>	

Bemerkungen: + 10 Minuten Variation: Die TN machen mehrere Durchgänge (üben) und notieren bestes / schlechtestes Ergebnis.

Welche Tempo-Steigerung ist in der kurzen Zeit möglich? Wie ändern sich Stressempfinden / Konzentration / Körpersprache mit der Anzahl der Übungen?

Tipps zur Ergänzung mit weiteren Methoden: ggf. im Vorfeld ein Spiel zur Paarbildung anwenden.

Das Farbenspiel lässt sich gut in die Besprechung des Suchtprozesses einbauen.