

# Stille Freundinnen und Freunde

Spiel zur Stärkung der Gruppendynamik

## Darum geht es

Mit dem Spiel »Stille Freundinnen und Freunde« werden eine positive Gruppendynamik und Achtsamkeit gefördert.

## Dauer

Am besten über einen längeren Zeitraum, z. B. in eine Woche einplanen.

## Material/Vorbereitung

- Namen aller Beteiligten auf Zetteln notiert
- Behälter zum geheimen Ziehen der Zettel

## Arbeitsform

Arbeit in der Gruppe

## Vorgehen

Die Namen aller Gruppenmitglieder werden auf einzelne Zettel notiert, zusammengefaltet und in einen nicht transparenten Behälter gegeben.

Nun ziehen alle einen Zettel und erfahren so ihren stillen Freund/ihre stille Freundin. Es kann nicht getauscht werden, es sei denn, man hat sich selbst gezogen.

Nun werden alle aufgefordert, ihren stillen Freundinnen und Freunden in der nächsten Zeit kleine positive Gesten zukommen zu lassen, ohne ihre Identität preiszugeben.

Die Aufmerksamkeiten können z. B. sein:

- Ausleihen von Schulmaterialien
- aufmunternde Worte
- ein einfaches Stuhlheranziehen, Jacke anreichen oder freundliche Begrüßungen
- kleine Zettelchen mit netten Botschaften
- am Ende des vorher festgelegten Zeitraums (zum Beispiel am Ende einer Projektwoche) wird aufgelöst, wer wen hatte.