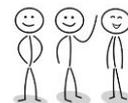


## Zusammenhalt



### Wichtig

- Eher für ältere Gruppen geeignet
- Optional Stift und Papier, um die Gedanken aufs Papier bringen zu können

### Ablauf

- **Optional: Namenskreis (Kennenlernspiel)**  
Die Jugendlichen stehen im Kreis. Jeder sagt nacheinander seinen\*ihren Namen und fügt ein Adjektiv hinzu, das mit demselben Buchstaben wie der Name beginnt (z.B. „lachende Lena“). Jede\*r wiederholt dann den Namen und das Adjektiv der vorherigen Personen, bevor er\*sie den eigenen Namen hinzufügt.
- **Das Knotenspiel**  
Die Gruppe bildet einen Kreis, schließt die Augen und streckt die Hände in die Mitte. Alle greifen nach zwei verschiedenen Händen im Kreis. Dadurch entsteht ein Knoten. Dann versuchen alle, den Knoten wieder zu entwirren, indem sie zusammenarbeiten und sich abstimmen.
- **Was bedeutet Zusammenhalt?**  
In einer lockeren Gesprächsrunde erkunden alle, was Zusammenhalt für sie persönlich bedeutet. Es können Beispiele aus dem Alltag mit der Gruppe geteilt werden. Danach kann man darüber sprechen, warum Zusammenhalt wichtig ist. Vielleicht haben auch schon paar Leute miterlebt, dass mal Zusammenhalt gefehlt hat und was die Auswirkungen davon waren. Möglicherweise möchte jemand seine Erfahrungen dazu teilen.
- **Gemeinsames Ziel setzen**  
Die Gruppe wird nun in mehrere kleine Gruppen geteilt. Jedes Team erhält die Aufgabe, ein gemeinsames Ziel zu setzen, das sie in naher Zukunft erreichen möchten. Sie können etwas wählen, das für sie als Gruppe wichtig ist, wie z.B. eine Aktivität planen oder eine freundliche Organisation für andere planen.
- **Reflexion**  
Beendet die Gruppenstunde mit einer kurzen Reflexionsrunde. Alle können ihre Gedanken und Gefühle über den Zusammenhalt in der Gruppe teilen. Die Gruppenleitung betont im besten Fall noch die Bedeutung von Zusammenhalt für das Wohlbefinden und den Erfolg in der Gruppe.