

## 10-Minuten-Übungen: Innen-Außen-Kreis

Die Methode ist auch als „Kugellager“ bekannt. Sie kann als Methode zum Kennenlernen, als Kommunikationstraining, zum Einstieg in ein Thema u. Ä. eingesetzt werden.

### Ziel:

Die Teilnehmenden kommen miteinander ins Gespräch kommen. Durch den Wechsel der PartnerInnen wird die Gruppe aktiviert. Jede und jeder lernt einige der Gruppenmitglieder kennen und erfährt etwas über sie. Die Schülerinnen und Schüler können üben, ihrem Gegenüber zuzuhören und ihre Sichtweisen, Gefühle, Einstellungen in Worte zu fassen. Je nach Art und Niveau der Fragen werden im Spiel auch Impulse zum Nachdenken gesetzt.

### Vorbereitung:

Die Leitung/Lehrkraft sammelt und sortiert Impulse bzw. Fragen je nach Gruppe, Altersstufe und Anlass für die Übung. Die ersten Gesprächsimpulse sollten niedrigschwellig sein und so den Einstieg in die Übung erleichtern. Dann können auch ungewöhnliche, fantasievolle, vielleicht sogar irritierende Anstöße den Austausch bereichern. Sie können als Fragen oder als Aussagesätze formuliert werden. Fünf bis acht Impulse sind in der Regel ausreichend. Dem letzten Impuls gilt besonderes Augenmerk, er kann sich auf die aktuelle Gruppensituation beziehen oder zum folgenden Geschehen hinführen und sollte ein positives Gefühl verstärken. Zwischenrein kann übrigens anstatt eines Gesprächsimpulses auch eine kleine Aufgabe gestellt werden.

### Ablauf:

- ❖ Die Übung kann im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden.
- ❖ Es werden zwei Stuhlkreise gebildet: Ein innerer Kreis und ein äußerer Kreis. Die Stühle sind einander zugewandt. Alle Schülerinnen und Schüler verteilen sich auf den Innenkreis und Außenkreis und sitzen sich nun paarweise gegenüber. Falls es nicht aufgeht, macht die Spielleitung bei der Übung mit.
- ❖ Die Spielleitung erklärt kurz die Übung.
- ❖ Sie nennt den ersten Impuls, zu dem sich die Paare kurz unterhalten sollen. Je nach Impuls und Intensität der Gespräche kann dies 30 Sekunden bis 3 Minuten dauern. Zum Zeichen des Abschlusses kann ein vereinbartes Signal ertönen (Triangel, Klatschen ...).
- ❖ Die Spielleitung gibt vor, in welche Richtung und um wie viele Plätze gewechselt wird, z. B. „Alle, die im Innenkreis sitzen, rücken um drei Stühle nach rechts“. Die Schülerinnen und Schüler im Außenkreis bleiben sitzen.
- ❖ Die Spielleitung nennt den nächsten Impuls. >>> Gespräch >>> Platzwechsel >>> neues Thema usw.
- ❖ Es kann sinnvoll sein, dass nach der Hälfte der Spielzeit jedes zweite Paar die Plätze tauscht, sich also die Zusammensetzung der Außenkreisgruppe und der Innenkreisgruppe ändert.

### Variante zur stärkeren Beteiligung der Teilnehmenden:

In Gruppen, die diese Methode bereits kennen, können vor der Übung Impulse und Fragen von den Schülerinnen und Schülern gesammelt werden, z. B. sich in Partnerarbeit je eine Frage ausdenken. Die Lehrkraft eröffnet und beschließt in diesem Fall die Übung mit je einem eigenen Impuls und moderiert den Ablauf.

Es ist auch möglich, dass eine Schülerin/ein Schüler die Übung anleitet.

### Auswahl an Gesprächsimpulsen für Jüngere:

- Was hast du am letzten Samstag gemacht?
- Was würdest du mit 10000 € tun?
- Welchen Kinofilm magst du gern?
- Wie lautet ein typischer Ausspruch deiner Eltern?
- Was war das Schönste, das du in dieser Woche erlebt hast?
- Wenn dir ein Denkmal gesetzt würde, wie sollte es aussehen?
- Wann und von wem bist du zuletzt gelobt worden?
- Was gehört für dich zu einer guten Party?
- Was bedrückt dich manchmal?
- Was ist Glück für dich?
- Wenn du in der Kirche zwei Dinge ändern könntest, was würdest du ändern?
- Welches ist dein Lieblingstier? Warum?
- Was wünschst du deinem Gegenüber für das neue Schuljahr?

### Auswahl an Gesprächsimpulsen für Ältere:

- Mit welchen Gedanken sind Sie heute früh aufgestanden?
- Welches Buch oder welchen Film mögen Sie besonders gern?
- Was war das Schönste, das Sie in den letzten 48 Stunden erlebt haben?
- Wie vertraut oder fremd fühlen Sie sich heute in dieser Runde?
- Worüber können Sie sich grün und blau ärgern?
- Was würden Sie jetzt machen, wenn Sie nicht hier wären?
- Welches Land möchten Sie gerne mal kennen lernen?
- Welche Eigenschaft schätzen Sie besonders an ihren Mitmenschen?
- Welche sportliche Aktivität sagt Ihnen am meisten zu?
- Wenn Sie Bürgermeister oder Bürgermeisterin Ihres Wohnortes wären, was würden Sie zuerst ändern wollen?
- Was ist „himmlisch“ für Sie?
- Was müsste passieren, damit Sie heute zufrieden nach Hause gehen?

### Ideen für Aufgaben:

- Klopft euch sanft mit den Fingern den Rücken.
- Schaut euch 10 Sekunden lang konzentriert an.
- Sage deinem Gegenüber ein Kompliment.
- Bringe dein Gegenüber zum Lachen.
- Gähne herzhaft und dehne und strecke dich dabei.
- Massiert euch gegenseitig leicht den Nacken.