



33 Ideen und Spiele zum Thema „Glück“

Über den Jugendleiter-Blog

Der **Jugendleiter-Blog** bietet Aktiven in der Jugendarbeit viele **Spiele und Ideen für die Gestaltung von Gruppenstunden, Ferienlager und anderen Aktivitäten**. Mehrere Artikel pro Woche bieten ständig neue Tipps, die direkt genutzt werden können. Darunter befinden sich fertige Gruppenstunden-Konzepte, Buchtipps und viele Downloads.

Wer ein neues **Kennenlernspiel** für die kommende **Gruppenstunde** sucht oder eine **Bastelidee** für das nächste **Ferienlager**, ist im Jugendleiter-Blog genau richtig. Alle Ideen sind **praxiserprobt**: Die Autoren des Blogs haben selbst als Jugendleiter in Vereinen und Verbänden jahrelang Erfahrungen gesammelt und teilen diese nun mit den Lesern.

Wer Rat sucht oder mehr Ideen braucht, kann über die **Kommentarfunktion** andere Leser um Rat fragen oder auf der **Facebook**-Seite direkt mit vielen Hundert Fans diskutieren.

Der Jugendleiter-Blog besteht seit 2008 und bietet mit mehr als 1.800 Artikeln eine Vielzahl an Ratschlägen, Spielen und Materialien.

Glück finden



1 | Definition von Glück

Im Internet kann der Gruppenleiter im Vorfeld verschiedene Definitionen von Glück heraussuchen und ausdrucken. Die Gruppe bekommt diese Definitionen vorgelegt und soll sich mit dieser auseinandersetzen. Dabei können folgende Fragen hilfreich sein:

- Was haben alle Definitionen gemein?
- Was fehlt in den Definitionen?
- Was würde die Gruppe anders machen?

Nach dieser Definition kann die Gruppe gemeinsam, in Kleingruppen oder jeder für sich versuchen, eine eigene Definition von Glück zu verfassen. Diese können dann wiederum in der Gruppe diskutiert werden. Spannend ist dabei herauszuarbeiten, wo sich die Gruppe einig ist und wo sie Unterschiede in ihren Definitionen entdecken.



2 | Kopfstand ins Glück

Mit der Kopfstand-Methode können sich die Teilnehmer ebenfalls dem Thema "Glück" nähern. Dazu sollen sie sich Gedanken machen zu Fragen wie

- Was muss ich tun, um unglücklich zu sein?
- Wo bin ich im Alltag unglücklich?
- Was bedeutet mir Unglück?

Die Ergebnisse werden auf Plakaten gesammelt. In einer zweiten Runde werden Gegen-Antworten zu den gesammelten Punkten, diesmal für den Begriff "Glück", aufgeschrieben.



3 | Was macht glücklich?

Aus Zeitschriften und Magazinen soll jedes Gruppenmitglied Symbolbilder ausschneiden von Dingen oder Situationen, die ihn glücklich machen. Hat jeder einige Bilder gefunden, werden diese der Reihe nach vorgestellt und in die Mitte gelegt. Die Gruppe diskutiert anschließend, wie man die unterschiedlichen Glücklich-Macher in Kategorien einteilen und sortieren kann.

Der Gruppenleiter kann dabei mit Einfluss nehmen. Am Ende kann die Gruppe feststellen, dass es nicht nur Besitz ist, der glücklich macht, sondern auch Freunde, Familie und Erlebnisse. Es bietet sich dabei auch an, gemeinsam zu überlegen, welche kleinen Dinge den Einzelnen glücklich machen können, wenn es jemanden einmal nicht so gut geht.



4 | Glück in unserer Sprache

Gemeinsam sammelt die Gruppe Sprichwörter oder Phrasen, die das Wort Glück enthalten. Dazu kann es sich auch anbieten, durch Zeitungen, Zeitschriften oder das Internet zu stöbern, um eine möglichst vielfältige Sammlung zu finden. Die Gruppe kann dann betrachten, wie sie die einzelnen Sätze empfindet., ob darunter hohle Phrasen, oder auch wahre, tiefsinnige Worte sind. Gemeinsam kann dann anhand der vielleicht schon erstellten Definitionen abgeglichen werden, ob diese noch Lücken haben und ob die Sätze eine Grundlage für eine Überarbeitung der Definitionen sind.



5 | Der Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit

Muss man immer glücklich sein? Oder reicht es nicht auch, zufrieden zu sein? In Form einer Talkshow können ausgewählte Gruppenmitglieder über diese Frage diskutieren. Dabei sollte herausgearbeitet werden, was Zufriedenheit ist und wie es sich von Glück unterscheidet. Die Zuhörer können durch Zwischenrufe, Fragen und Applaus Einfluss und Rückmeldung zu der Diskussion geben.



6 | Glückstagebuch

Eine Woche lang soll jedes Gruppenmitglied jeden Tag fünf Dinge aufschreiben, für das es dankbar ist und das sie glücklich gemacht hat. Die Einträge sammelt jedes Gruppenmitglied in einem Tagebuch. Am Ende der Woche stellen alle Gruppenmitglieder ihre Einträge vor. Die einzelnen Punkte werden auf Moderationskarten gesammelt. Am Ende versucht die Gruppe, die Einträge zu gruppieren. Jedes Gruppenmitglied kann nach neuen Inspirationen für das eigene Glück suchen und diese als Ideen ins eigene Tagebuch als Anregungen für die neue Woche eintragen.



7 | Abwesenheit von Glück

Durch Malen oder das Basteln einer Collage sollen die Gruppenmitglieder sich mit der Frage auseinandersetzen, wie der eigene Zustand ist, wenn sie nicht glücklich sind. Sind sie dann unglücklich? Oder normal? Die Mitglieder stellen anschließend ihre Bilder vor und jeder kann seine Eindrücke zu der Fragestellung anhand der Bilder in die Diskussion einbringen.

Am Ende kann die Gruppe noch versuchen, die Bilder zu ordnen. Dabei sollte die Reihenfolge abhängig von der positiven oder negativen Stimmung des Bildes gemacht werden.



8 | Emotionen sortieren

Im Vorfeld schreibt der Gruppenleiter verschiedene Emotionen und Gefühlszustände auf Moderationskarten. Die Gruppe kommt im Kreis zusammen und die Karten werden in der Gruppenmitte ausgelegt. Die Aufgabe für die Gruppe ist, die Karten in eine Reihenfolge (positiv > negativ) zu bringen. Dabei kommen die Gruppenmitglieder ins Gespräch über ihre Erfahrungen, Einstellungen und Gefühle und setzen sich indirekt auch mit Glück und Unglück auseinander.

Folgende Begriffe können beispielsweise für die Karteikarten genutzt werden:

dankbar, zufrieden, glücklich, froh, bewegt, erfreut, gerührt, traurig, betrübt, überglücklich, deprimiert, sentimental, ok



9 | Die Bucket Liste

Die Bucket List ist eine Aufzählung an Dingen, die ein Mensch in seinem Leben noch erleben und unternehmen möchte. Das können Urlaube, berufliche Ziele und vieles mehr sein. Durch das Erstellen einer solchen Liste können sich Menschen darüber klar werden, was für sie der Sinn des Lebens ist und was sie zufrieden macht. Entsprechend kann das Erstellen einer solchen Liste auch genutzt werden, um das eigene Glück zu finden. Die Aufgabe, eine Bucket List zu schreiben, sollte jedes Gruppenmitglied alleine erledigen. Wer möchte, kann anschließend der Gruppe seine Liste präsentieren und erzählen, warum er diese Dinge noch erleben möchte. Da die Liste auch sehr intime Dinge enthalten kann, sollte die Präsentation in ruhigen, geschützten Rahmen und vor allem freiwillig ablaufen.



10 | Stärken finden: der Glücks-Steckbrief

Glücklich sein hängt auch damit zusammen, ob man viel von dem tut, was man gut kann. Daher sollen sich alle Teilnehmer auf ihre eigenen Stärken konzentrieren. Was können sie wirklich gut? Was macht ihnen Spaß? Was macht sie glücklich? Mit einem Glücks-Steckbrief sollen sich die Teilnehmer gegenseitig vorstellen und so mehr voneinander erfahren.



11 | "Hans im Glück" oder "Macht Geld glücklich?"

Der Gruppe wird das Märchen von "Hans im Glück" vorgelesen, der seinen Besitz für immer wertlosere Dinge eintauscht. Die Gruppe kann anschließend darüber diskutieren, in wie fern Geld oder Besitz an sich glücklich macht oder ob es nicht um Erfahrungen, Freundschaft oder anderes gibt.

Das Märchen zum Vorlesen gibt es zum Beispiel bei [WikiSource](#) zum Nachlesen.



Glück teilen



12 | Ideensammlung erstellen

Es ist schön, andere Menschen glücklich zu machen. Die Gruppe kann gemeinsam überlegen, mit welchen Aktionen man andere Menschen glücklich machen kann. Dabei sollen neben großen Aktionen auch kleine Ideen und Aktionen gesammelt werden. Die Gruppe kann einige Aktionen weiter ausarbeiten und sich einen Schlachtplan geben, bis wann welche Aktion von wem durchgeführt wird. Diese Aktion kann dann über mehrere Wochen laufen. Am Ende berichten alle Gruppenmitglieder von ihren Aktionen und wie diese funktioniert haben. Wenn die Gruppe eher einfallslos ist, können die nächsten Aktionen und Ideen hilfreich sein.



13 | 2€ zum Glück

Jedes Gruppenmitglied erhält 2 Euro und soll damit eine kleine Aktion planen, mit der er ein Mitglied der Gruppe oder alle glücklich macht. Das kann vielleicht eine Einladung zum Eis sein, Wasserbomben für eine gemeinsame Wasserschlacht oder das Drucken eines schönen Gruppenbildes, das im Gruppenraum aufgehängt wird. Bei einer regelmäßigen Gruppenstunde bietet es sich an, dass jeder Teilnehmer sein Projekt in einer eigenen Gruppenstunde startet. So kann die Gruppe über einen längeren Zeitraum Glück erfahren.



14 | Glückskobolde

Gerade, wenn eine Gruppe einige Tage gemeinsam unterwegs ist und sich vielleicht auch im Rahmen des Programms mit dem Thema "Glück" auseinandersetzt, können die Glückskobolde eine schöne Idee sein. Die Gruppenleitung bereitet Lose vor. Auf jedem Los steht der Name eines Teilnehmers. Die Lose werden gemischt und verteilt. Kein Teilnehmer sollte seinen eigenen Namen ziehen. Die Aufgabe ist es nun, während der gemeinsamen Tage der Glückskobold für die gezogene Person zu sein. Die Aufgabe eines Glückskobold ist es, der anderen Person mit kleinen Aufmerksamkeiten das Leben zu versüßen. Der Witz dabei ist aber, dass die Person ihren Kobold nicht kennen soll und auch nie erfahren soll.

Ideen für den Glückskobold:

- eine Blume an den Essplatz der Person stellen
- eine kleine Süßigkeit aufs Kopfkissen legen
- die schwere Reisetasche tragen
- eine nette Postkarte schenken



15 | Glücksbringer basteln und verschenken

Um Glück mit anderen zu teilen, ist das Basteln von Glücksbringern eine schöne Idee. Diese können sehr vielfältig sein, zum Beispiel können aus Ton kleine Marienkäfer geformt, gebrannt und anschließend verschenkt werden. Oder aus Papier lassen sich Origami-Frösche basteln. Gemeinsam mit einem schönen Brief oder einer gemalten Postkarte und dem Wunsch, dem Beschenkten möge nur Glück geschehen, können Glücksbringer ein verbindendes und ungewöhnliches Geschenk sein.



16 | Eine Social-Lucky-Kampagne

In sozialen Medien wie auf Facebook oder Instagram sind emotionale Bilder mit Sprüchen, sogenannte "Visual Statements" sehr beliebt und werden oft geteilt und geliked. Als Gruppenaufgabe sollen die Teilnehmer selbst Sprüche finden, die ihnen auf derartigen Bildern gefallen und passende Fotos schießen. Glück soll dabei das Motto sein. Mit Hilfe einer Bildbearbeitungs-Software wie Photoshop oder Canva entstehen so eigene schöne Spruchbilder zum Thema Glück, die dann auf den Social Media Kanälen der Teilnehmer oder der Organisation veröffentlicht und geteilt werden können.

Auch analog ist das möglich: Die Spruchbilder können ausgedruckt und an Passanten, Freunde, Kirchgänger verteilt werden.



17 | Glückskekse backen

Eine schöne Art, anderen Glück zu wünschen, sind die sogenannten Glückskekse, die es auch in vielen asiatischen Restaurants als Geschenk gibt. In diesen Keksen befindet sich ein Zettel mit einer Weisheit oder einem Wunsch. Diese Kekse können in der Gruppenstunde selbst hergestellt werden. Dazu müssen zuerst Sprüche gefunden und auf die Zettel geschrieben werden. Für 24 Kekse werden folgende Zutaten benötigt:

- 2 Eier
- 2 Eiweiß
- 300g Butter
- 600g Mehl
- 160g Zucker
- Prise Salz

Eier, Butter, Zucker und das Salz schaumig schlagen und anschließend das Mehl unterheben. Den Teig für mindestens eine Stunde kühl stellen. Den Teig ausrollen und mit einer Tasse Kreise ausstechen und diese auf ein Backblech legen. Den Rand der Kreise mit Eiweiß einstreichen und in die Mitte einen der Zettel mit dem Spruch legen. Kekse zusammenfalten und die Ränder mit Zahnstochern zusammendrücken. Das Backblech mit den Rohlingen für 10 Minuten bei 180 Grad backen. Anschließend die selbst gemachten Glückskekse auskühlen lassen.



18 | Ich mag an dir...

Manchmal reichen schon kleine Worte, um jemanden glücklich zu machen. Wenn alle Mitspieler im Kreis stehen, kann mit dieser kleinen Methode Glück geteilt werden. Die Teilnehmer drehen sich jeweils so um, dass sich Paare in die Augen schauen. Gegenseitig sagt nun jeder seinem Gegenüber einen wertschätzenden Satz zu der Frage, was er am Gegenüber mag.

Die Teilnehmer können sich später darüber auch austauschen, ob es ihnen leichter gefallen ist, das Kompliment zu hören oder selbst eines auszusprechen.



19 | Lobende Sonnenstrahlen

Jeder Mitspieler malt auf ein A4-Papier eine Sonne mit mehreren Strahlen und klebt sich diesen Zettel auf den Rücken.

Frei sich im Raum bewegend können alle Mitspieler sich gegenseitig lobende Worte auf einen der Strahlen schreiben.

Die Idee eignet sich damit als Abschluss einer Einheit.



20 | Happy Music

Gemeinsam überlegen die Gruppenmitglieder, welche Musik sie glücklich macht. Wer möchte, kann auch erzählen, warum er/sie glückliche Erinnerungen mit dieser Musik verbindet.

Die Gruppe sammelt die Musik und erstellt daraus eine Playlist bei einem Streaming-Anbieter wie Spotify oder Apple Music.

Die Gruppe hat darauf Zugriff und kann sich gemeinsam „Happy Music“ anhören.



21 | Teilen, tauschen und verschenken

Viel Besitz verursacht oft auch viel Aufwand. Da stellt sich doch die Frage, ob wir wirklich alles brauchen, was wir besitzen - oder ob andere Menschen nicht genau das brauchen, es sich aber nicht kaufen können.

Machen wir uns doch selbst glücklich, in dem wir unsere Schränke, Keller und Dachböden ausmisten und Dinge, die wir nicht brauchen, verschenken und an die Menschen weitergeben, die es brauchen können.

Oder, wenn wir Dinge nur selten brauchen, dass wir diese zum Ausleihen anbieten.

Ein Tausch-Regal im Gruppenraum kann ein schöner Einstieg sein. Dinge, die wir nicht brauchen, werden dort abgestellt. Jeder kann sie sich mitnehmen - solange er einen anderen Gegenstand hineinstellt.



22 | Kooperative Spiele

Gemeinsam erleben die Mitspieler Glück, wenn sie an einer Aufgabe nicht scheitern, sondern diese erledigen.

Kooperative Abenteuerspiele sind daher für die Gruppe eine gute Gelegenheit, um einander besser zu erfahren, Probleme gemeinsam zu bewältigen und als Gruppe daran zu wachsen.

Im Jugendleiter-Blog stehen viele Anleitungen für kooperative Abenteuerspiele bereit:

<http://www.jugendleiter-blog.de/spiele/kooperationsspiele/>



Glücks-Spiele

Wenn ihr euch schon mit dem Thema Glück auseinandersetzt, dann müssen auch Glücksspiele herhalten. Spielt Würfelspiele oder eines der folgenden Spiele. Sprecht hinterher darüber, wie nachhaltig dieses Glück ist. Vergleicht dabei das Glück aus dem Glücksspiel mit dem Glück aus Familie, Freunde, etc.



23 | Casino

Jeder Mitspieler bekommt eine feste Anzahl an Münzen. Das können im Spiel zum Beispiel getrocknete Erbsen sein oder auch einfach Spielgeld. Jeder Mitspieler kann jeden anderen Mitspieler herausfordern. Gespielt wird eine festgelegte Zeit lang. Als Spiel bietet sich zum Beispiel Mau Mau an. Die Mitspieler können beliebig setzen und sollen versuchen, bis zum Ende der Spielzeit bei möglichst viele Spielen möglichst viel Geld zu gewinnen. Wer hat das Glück auf seiner Seite und verdient im Casino das meiste Geld?



24 | Das Ass finden

Drei Spielkarten, darunter ein Ass, werden offen ausgelegt. Der Spieler soll sich nun merken, wo sich das Ass befindet. Die Karten werden umgedreht und der Spielleiter versucht, durch geschicktes Tauschen und Schieben der Karten den Spieler zu verwirren. Kann der Spieler den Überblick behalten und sich am Ende noch erinnern, wo das Ass liegt?

Am besten trainiert der Spielleiter zu Beginn ein wenig, wie man geschickt mit den Karten umgeht.



25 | Tombola

Bei verschiedenen kleinen Spielen im Laufe eines Spiel-Nachmittags können sich die Mitspieler Lose für eine Tombola erspielen. Das kann zum Beispiel bei einer Spielstraße mit Spielen wie Dosenwerfen, dem Angelspiel oder ähnlichem geschehen. Am Ende des Tages dürfen alle Mitspieler ihre Lose öffnen und finden darin Niete oder kleine Gewinne wie Süßigkeiten oder ähnlichem.



26 | Glücksfinder

Raus mit allen Spielern in die Natur und auf eine Wiese, auf der auch Klee wächst. Entsprechend des Glaubens, dass vierblättrige Kleeblätter Glück bringen, müssen genau diese auf der Wiese suchen.

Wer findet zuerst ein vierblättriges Kleeblatt und wer innerhalb von 15 Minuten die meisten?



27 | Glücksbrunnen

In ein mit Wasser gefülltes Planschbecken werden Becher, die zu zwei Dritteln ebenfalls mit Wasser gefüllt sind gestellt, so dass diese im Planschbecken schwimmen.

Mit Murmeln müssen die Spieler nun versuchen, aus einem Abstand von ca. 1,5m bis 2m die Becher zu treffen.

Jede Murmel, die in einem Becher landet, bedeutet einen Punkt für den Spieler. Wer sammelt die meisten Punkte?



28 | Schokolade auspacken

Alle Mitspieler sitzen um einen Tisch; die Materialien mit Ausnahme des Würfels liegen in der Mitte. Reihum darf jeder Mitspieler ein Mal würfeln. Würfelt einer der Spieler die Zahl 6, darf er sich so schnell wie möglich die Winter-Utensilien anziehen. Anschließend muss er versuchen, mit Messer und Gabel so gut es geht die Schokolade aus dem Zeitungspapier auszupacken. Danach darf der Spieler Stücke von der Schokolade abschneiden und essen.

Das darf der Spieler aber nur so lange tun wie die anderen Spieler parallel keine 6 würfeln. Passiert dies zeitgleich, muss der Spieler, der gerade an der Schokolade arbeitet, Messer und Gabel abgeben und Handschuhe, Mütze und Schal auch an den anderen Spieler abgeben.

Gespielt wird bis die Schokolade aufgegessen ist.



29 |

Fingerspitzengefühl

Fingerspitzengefühl ist gefragt, wenn alle Spieler um eine Flasche sitzen und abwechselnd ein Streichholz auf den Flaschenkopf ablegen müssen. Der Spieler, bei dem die Streichhölzer herunterfallen, bekommt einen Minuspunkt. Wer sammelt die wenigsten Minuspunkte?



30 | Pyramidenwürfel

Jeder Spieler malt sich eine auf dem Kopf stehende Pyramide auf sein Blatt. Dabei steht in der Spitze ein Mal die 1, darüber zwei Mal die 2 und so weiter bis in der oberste Reihe sechs Mal die 6 steht.

Reihum wird nun gewürfelt und jeder Spieler darf die Zahl, die er gewürfelt hat, bei sich abstreichen.

Wer hat zuerst alle Zahlen seiner Pyramide gewürfelt?



31 | Aufgaben- Lotterie

Für dieses Spiel wird auf einen großen Bogen Papier ein Spielbrett mit einem Weg aufgemalt. Der Weg wird in viele Felder aufgeteilt. Gemeinsam überlegt sich die Gruppe kleine Geschenke (z. B. 1 Stück Kuchen, Gummibärchen) wie auch kleine Aufgaben (z. B. Müll wegbringen aus dem Gruppenraum).

Jeder Spieler erhält eine Spielfigur. Reihum wird gewürfelt. Der erste Besucher jedes Feldes bekommt das Geschenk oder die Aufgabe. Jeder weitere Besucher ist davon befreit.

Gespielt wird solange bis alle Mitspieler im Ziel sind.



32 | 1er fliegen raus

Jeder Mitspieler darf so lange würfeln wie er möchte. Die gewürfelten Augen werden dabei addiert. Sobald allerdings eine 1 gewürfelt wird, ist die Runde für den Spieler vorbei und er bekommt keine Punkte.

Wer beendet das Würfeln rechtzeitig und sichert sich so die meisten Punkte?



33 | Magisches Würfeln

Jeder Mitspieler erhält drei Streichhölzer. Reihum wird gewürfelt. Bevor ein Spieler würfelt, versucht er vorherzusagen, welche Zahl geworfen wird.

Gelingt ihm die Vorhersage, darf der Spieler ein Streichholz in die Mitte legen. Liegt er falsch, muss er der die Differenz an Streichhölzern aus der Mitte nehmen. Maximal nimmt er die Zahl an Streichhölzern auf, die in der Mitte liegen.

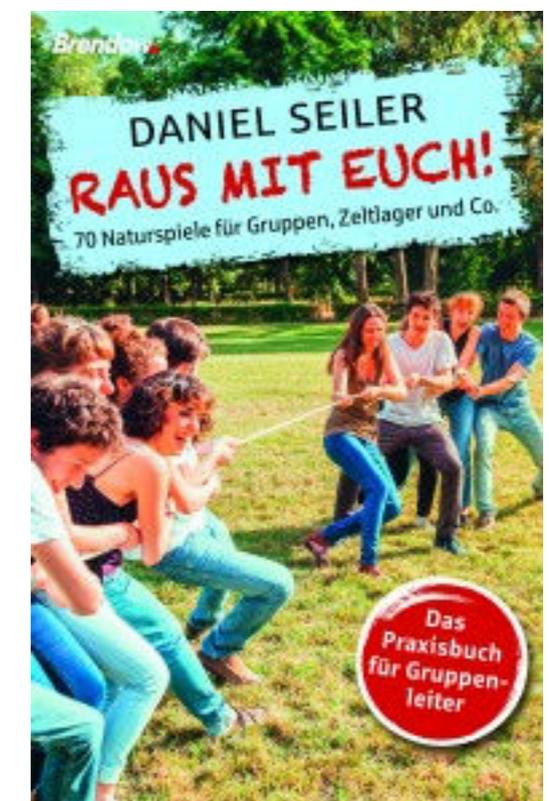
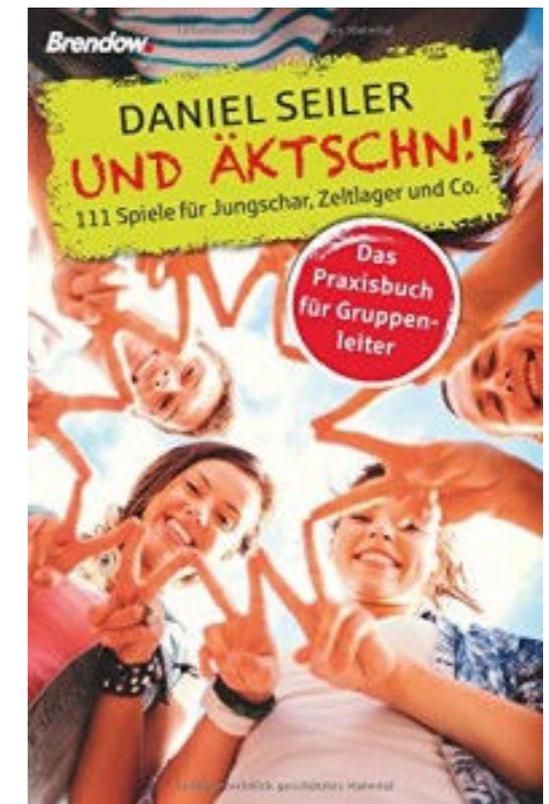
Wer zuerst kein Streichholz mehr hat, gewinnt.



Mehr Spiele in unseren Spielebüchern

Viele Methoden aus dem Jugendleiter-Blog gibt es mittlerweile auch gedruckt. So brauchst du weder Smartphone noch Laptop im Ferienlager dabei haben und bist dennoch mit jeder Menge Spielideen ausgestattet. Schau mal rein in „Raus mit euch!“, „Die 50 besten Abenteuerspiele“, „Feuer, Wasser, Luft und Erde“ sowie „Und ÄKTSCHN!: 111 Spiele für Jungschar, Zeltlager und Co.“.

Unsere Bücher stellen wir dir unter www.jugendleiter-blog.de/spielebuecher vor und freuen uns, wenn dir die Bücher gefallen und du uns Feedback gibst. Die Bücher bekommst du in der Buchhandlung deines Vertrauens oder im Online-Versand.



Hol dir mehr Ideen: Jugendleiter-Newsletter

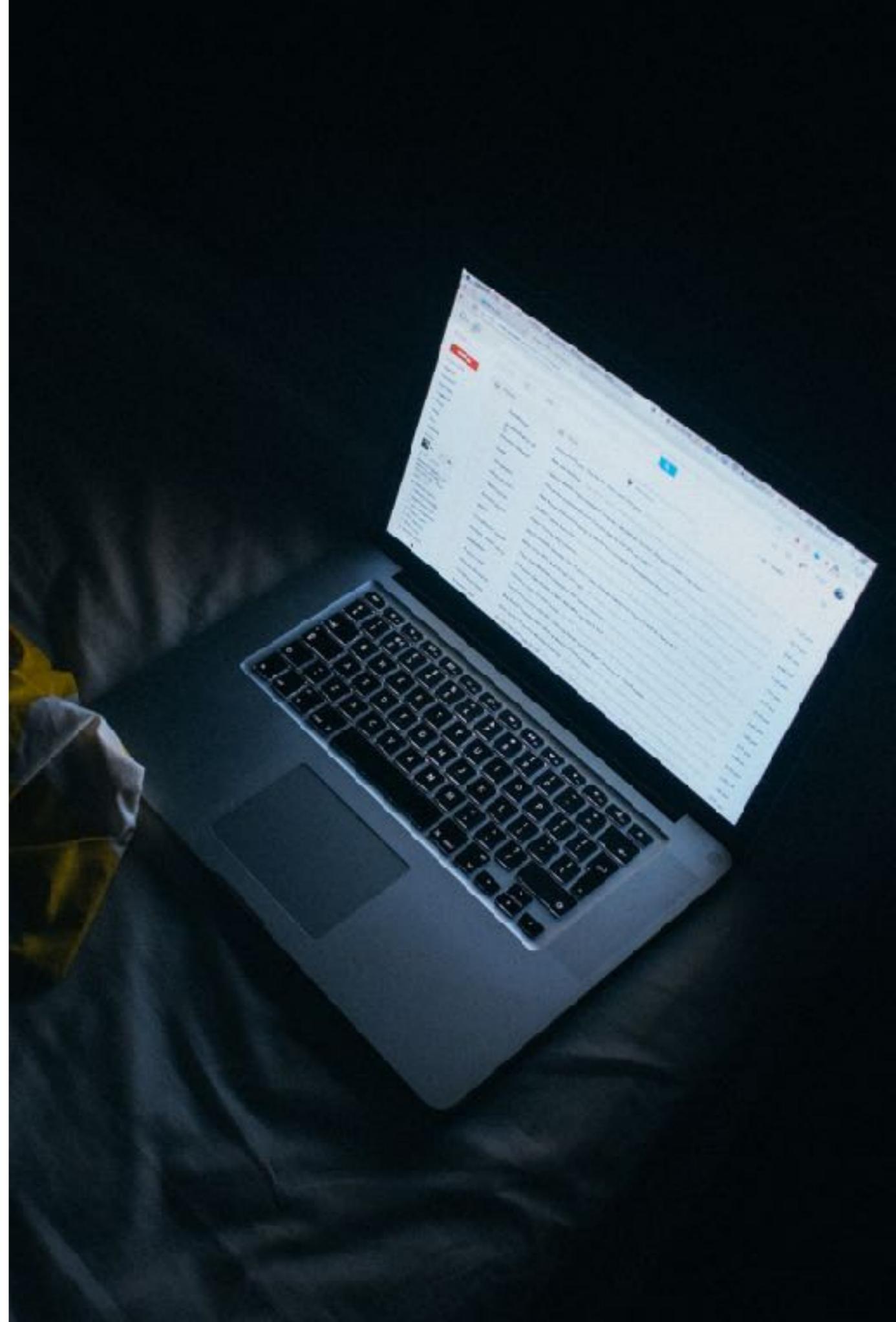
Du brauchst passende Spielideen für die Jahreszeit? Du weißt nicht, was gerade DIE passende Idee für dein Ferienlager ist? Es ist Karneval und dastehst auf dem Schlauch, was die passenden Aktionen für den Kinderfasching sein können? Da haben wir was für dich:

- monatlich passende Ideen für Gruppenstunde und Sommerlager,
- neue Gewinnspiele und Aktionen,
- und jede Menge praktischer Tipps und Methoden für deine Jugendarbeit.

Ob Spiele- und Bastelideen für den Herbst, die Karnevalszeit oder den heißen Sommer – so bekommst du immer aktuell mit, was du in der nächsten Gruppenstunde machen kannst.

Anmelden zum Newsletter unter

www.jugendleiter-blog.de/newsletter





www.jugendleiter-blog.de

Autor: Daniel Seiler

 **JUGENDLEITER-BLOG**
SPIELE, IDEEN UND VIEL MEHR FÜR DEINE JUGENDARBEIT