

## Übung 9 Mexikanische Welle

Bei der Mexikanische Welle, versucht ein Schüler oder eine Schülerin, einen freien Stuhl zu ergattern. Mit dieser Übung soll das Vertrauen innerhalb der Gruppe gestärkt werden.

### Überblick

**Dauer** 30 Minuten

**Methode** Stuhlkreis

**Material** Stoppuhr

### Dreischritt bei gruppenspezifischen Übungen

① Vorgespräch

② Durchführung

③ Abschlussgespräch

## ① Vorgespräch

### Verhaltensregeln

#### Thematisieren Sie mögliche Ängste:

##### Beispielformulierung:

– „Stellt euch vor, ihr steht in der Mitte und versucht schon seit zehn Runden, den freien Stuhl zu ergattern. Ihr schafft es einfach nicht! Wie würdet ihr euch fühlen? Was würdet ihr denken? Wie würdet ihr reagieren?“

#### Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler eine Regel für die Übung erarbeiten:

##### Beispielformulierung:

– „Was müssen wir beachten, damit die Übung gelingt und wir alle Spaß haben können?“

##### Mögliche Antworten:

- sich nicht zu grob umsetzen
- Rücksicht nehmen

## Inhalt

Die Schülerinnen und Schüler sitzen im Stuhlkreis. Ein Freiwilliger aus der Klasse geht in die Mitte des Stuhlkreises. Sein Stuhl bleibt frei. Der Schüler in der Mitte versucht nun, sich auf den jeweils freien Stuhl zu setzen, während die anderen versuchen, den freien Platz zu besetzen, indem sie sich – einer nach dem anderen – umsetzen. Schafft es der Freiwillige, einen freien Platz zu ergattern, geht derjenige in die Mitte, der nicht schnell genug auf dem leeren Stuhl neben sich saß.

### Startsignal: „Links herum!“

Beim Startsignal „Links herum!“ setzt sich immer derjenige, der links von sich einen freien Stuhl hat, so schnell wie möglich darauf.

### Beispielformulierung:

– „Wer hat jetzt einen freien Stuhl links von sich? Dann setz dich darauf.  
Und wer hat jetzt einen freien Stuhl links von sich? Setz dich darauf!  
Und jetzt? Merkt ihr, wie eine Welle entsteht?“

### Wechselsignal: „Rechts herum!“

Beim Wechselsignal „Rechts herum!“ geht es genau anders herum: Wer einen freien Stuhl rechts von sich hat, setzt sich so schnell wie möglich darauf.

## ② Ablauf

Machen Sie einen Probedurchlauf. Wählen Sie dafür einen Freiwilligen aus, der in die Mitte geht.

Führen Sie jetzt die Übung durch. Achten Sie darauf, dass die gerade erarbeiteten Regeln eingehalten werden und dass die Schülerinnen und Schüler im

Eifer des Gefechts nicht grob miteinander umgehen. Andernfalls unterbrechen Sie die Übung, bis sich die Gemüter beruhigt haben.

Wechseln Sie während der Übung öfter einmal die Richtung mit den Signalen „Rechts herum!“ und „Links herum!“. Das erhöht die Chance für den Schüler in der Mitte, den freien Platz zu erobern.

## ③ Abschlussgespräch

### Mögliche Fragen zum Ablauf:

- „Was hat gut geklappt?“
- „Wurden die Regeln eingehalten? (Daumenprobe)“

### Mögliche Fragen zum Inhalt der Übung:

- „Wie hat dir die Übung gefallen?“
- „Was hat diese Übung mit unserem Projekt 'Gemeinsam Klasse sein' zu tun?“

**Zum Schluss:** Loben Sie die Klasse für die erfolgreiche Übung und für das prosoziale Verhalten.