



WIRus - Spielregeln



Ansteckende WIRus-Ideen
für Visiana Wir-Pioniere
gesammelt von Micha Steinhauer

Corona-Regeln:

Diese Spielregeln wurden in der Vor-Corona-Zeit entwickelt. Bitte seid achtsam und führt nur Aktionen durch, die den offiziellen Corona-Auflagen entsprechen.

Einleitung:

Es gibt viele verschiedene Arten, den **WIRus des Miteinanders und der Lebensfreude** in der Welt zu verbreiten, und Du hast ja vielleicht deine eigenen Ideen dazu. Um Deine Möglichkeiten zu erweitern habe ich in dieser ersten kleinen WIRus-Anleitung aus meinen Aktionen einige ansteckende Impulse gesammelt. Vielleicht ist ja etwas Passendes für Dich dabei, damit Du als **Wir-Pionier** viele Menschen „unheilbar infizieren“ kannst.

Du kannst den WIRus überall dort weitergeben, wo Du Menschen triffst, von denen Du vermutest, dass sie „infizierbar“ sind. Hier findest Du Ideen, wie du einzelne Menschen, kleine Gruppen, große Gruppen oder auch ganze Menschenmassen mit Lebensfreude und Wir-Gefühlen anstecken kannst. Natürlich kannst Du Dir auch eigene „Tricks“ für die WIRus-Übertragung aushecken und an uns weitergeben. Ich bin gerade dabei, auf der Visiana-Homepage eine Ideen-Sammlung anzulegen. Dazu kannst Du gerne beitragen, indem Du uns Deine Ideen zuschickst. Hauptsache, es wird eine Epidemie der Herzlichkeit daraus! Schon bald werde ich auch WIRus-Übertragungs-Videos auf Youtube veröffentlichen, damit Du miterleben kannst, auf wie viele verschiedene Weisen es funktioniert. Kontakt tut soooo gut!!

(Micha)

Voraussetzungen:



- Als Wir-Pionier kannst Du ganz jung oder ururalt sein und brauchst kein gesellschaftliches Renomee, keine Mindestgröße und keine Höchstgeschwindigkeit.
- Das einzige, was Du brauchst, ist der Wunsch, Dich für eine herzlichere und lebendigere Welt einzusetzen, den Mut, auf andere Menschen zuzugehen und... Dein ehrliches Lächeln...!
- Du kannst gerne folgende Dokumente nutzen, die Du Dir von der Visiana-Homepage runterladen oder bei uns bestellen kannst.

Die WIRus-Spielregel - damit Du weißt, wie es geht

Den Wir-Pionier-Ausweis - damit alle wissen, dass Du es drauf hast

Viele WIRus-Kärtchen - damit Du etwas zum Verteilen hast



Spielregeln: (Unbedingt Corona-Auflagen beachten!)



- a) Wenn Du mithelfen willst, den **WIRus** des Miteinanders und der Lebensfreude in der Welt verbreiten, kannst Du Dich Wir-Pionier nennen und Dir einen Wir-Pionier-Ausweis runterladen oder selbst gestalten.
- b) Es ist schön, wenn Du viele WIRus-Kärtchen dabei hast und verteilst. Das Wesentliche dabei ist jedoch die Art und Weise, **wie** die WIRusse verbreitet werden. Versuche ein Gefühl dafür zu bekommen, welche Art der Übertragung für die jeweilige Situation am besten geeignet ist. Es kommt also nicht nur auf Deine Kreativität sondern auch auf Dein Einfühlungsvermögen an.
- c) Sei als Wir-Pionier beim Infizieren bitte achtsam, d.h. stecke bitte nur Menschen an, die dafür offen sind.
- d) Mache jede Übertragung genauso lange, wie es sich für Dich und alle anderen Beteiligten gut anfühlt
- e) Gib jedem Infizierten (wenn vorhanden) mindestens 1 WIRus-Kärtchen mit und sag ihm, dass er auf der Visiana-Homepage weitere Infos bekommen kann. Solltest Du jedoch kein WIRus-Kärtchen haben und auch nichts von der Visiana-Homepage erzählen wollen, ist es auch prima. Hauptsache, Du hast Freude daran, den WIRus weiterzugeben. 😊

Hier findest Du 2 x 12 Ideen für WIRus-Übertragungen im Zweier-Kontakt und für Gruppen. Gerne kannst Du uns neue Ideen an kontakt@visiana.de mailen!

Impulse für Zwei

- 1.) **Hände:** Einander beide Hände reichen und lächeln.
- 2.) **Streicheleinheit:** Ihr schenkt euch gegenseitig eine Streicheleinheit. Vorher einigen, wer wo gestreichelt werden will (zum Beispiel über die Wange streicheln)
- 3.) **Einfach mal Zuhören:** Jede/r hat 2 Minuten Zeit, dem Anderen zu erzählen, wie es ihm gerade geht. Der Zuhörende hört einfach zu, ganz mit dem Herzen, ohne zu unterbrechen, ohne zu bewerten, ohne zu beraten.
- 4.) **Free Hugs:** Einander umarmen
- 5.) **Herzwärme tauschen:** Jeder von euch legt die linke Hand auf sein Herz und die rechte Hand an die rechte Hand des anderen. Spürt ihr den Herzschlag...?
- 6.) **Wunschträume:** Jede/r hat 2 Minuten Zeit, dem Anderen zu erzählen, was er sich von Herzen wünscht. (Eine Reise, eine Aufgabe, einen Partner usw...) Der Zuhörende hört einfach zu, ganz mit dem Herzen, ohne zu unterbrechen. Danach könnt ihr euch, wenn ihr wollt, miteinander austauschen, wie eure Wünsche sich erfüllen könnten.
- 7.) **Ohrläppchen:** Gegenseitiges Ohrläppchen-Zupfen.
- 8.) **Blindspaziergang:** Vertrauensübung. Einer macht die Augen zu und wird von dem anderen eine Minute lang an der Hand herumgeführt. Danach Wechsel.
- 9.) **Scharade:** Einer stellt pantomimisch etwas dar. Der andere rät, was es ist. Usw.
- 10.) **Grimassen:** Einander 1 Minute lang Grimassenschneiden und **nicht** lachen...!
- 11.) **Sanfte Berührung:** Jeder von euch schenkt dem anderen 20 Sekunden sanfte Berührung mit einer oder beiden Händen. Vorher einigen, wo berührt werden soll.
- 12.) **Eye Contact:** Einander eine Minute still in die Augen schauen. Mache Dir bewusst, dass dieser andere Mensch, so wie Du, ebenfalls bereits Freude und Zuversicht wie auch Trauer und Schmerz erfahren hat. Sieh den Menschen in ihr/ihm.





Impulse für Gruppen

- 1.) **Rundum-Geschichte** (Kreatives Erzählen, bis 10 Menschen): Bildet einen Kreis und erfindet miteinander eine Geschichte. Einer fängt an und beginnt mit einem Satz. Sein Nachbar sagt einen dazu passenden Satz usw., bis die Geschichte zu einem (guten...?) Ende findet.
- 2.) **Wiege-Kreis** (Vertrauensübung, bis 8 Menschen): Ihr steht im Kreis. Eine/r stellt sich in die Mitte, schließt die Augen und lässt sich vom Kreis sanft wiegen. Dabei wird er von den Einen mit den Händen sanft angeschubst, von Anderen aufgefangen und wieder angeschubst. Bitte dabei sehr vorsichtig sein.
- 3.) **Impuls-Kreis** (Vertrauensübung, bis 20 Menschen): Steht oder sitzt im Kreis und haltet euch an den Händen. Alle Augen zu. Der Wir-Pionier startet einen Impuls, indem er z.B. die Hand des rechten Nachbarn leicht drückt. Dieser gibt den Impuls nach rechts im Kreis herum weiter. Dann startet der Wir-Pionier nach und nach weitere Impulse, gerne auch in beide Richtungen. Z.B. ein Handstreicheln, ein Schultertupfen, ein Ohrläppchenzupfer usw. Nach etwas Übung können auch andere Mitspieler eigene Impulse starten. Bitte achtet dabei auf Achtsamkeit.
- 4.) **Scheuklappen** (Gruppenspiel von 10 bis ganz viele): Alle Mitspieler gehen frei durch den Raum und halten dabei ihre Hände so über die Augen, dass sie noch zwischen den Fingern durchschauen können. (Vorsichtig gehen!). Sobald sie einem Anderen begegnen, halten sie die Gesichter nah beieinander, klappen die Hände wie Klapppläden auf und schauen einander solange in die Augen, bis einer die ‚Scheuklappen‘ wieder schließt. Dann weitergehen zum Nächsten usw.
- 5.) **Verfolgungswahn** (Gruppenspiel von 10 bis ganz viele): Alle Mitspieler stehen frei im Raum. Jeder sucht sich heimlich einen Menschen aus, den er gleich verfolgen wird. Bei dem Ruf ‚LOS‘ gehen alle los und verfolgen ihr ‚Opfer‘. Bei dem Ruf ‚JETZT‘ schnappt jeder sein Opfer an den Schultern und freut sich über das wunderbare Durcheinander.
- 6.) **Zusammen-Countdown** (Gruppenspiel von 10 bis 30): Alle Mitspieler stehen frei im Raum und schließen die Augen. Die Aufgabe ist, gemeinsam von 15 bis Null zu zählen, und zwar so, dass abwechselnd immer nur Einer gleichzeitig etwas sagen darf. Sobald zwei oder mehrere gleichzeitig eine Zahl sagen, muss wieder bei 15 angefangen werden. Der Ablauf: Der Wir-Pionier sagt die erste Zahl, also 15. Irgendjemand sagt dann 14 usw. Keiner weiß, wer als nächstes dran ist, und es kommen auch nicht immer alle zu Wort. Das Entscheidende ist das Erspüren der Gruppenenergie. Volle Konzentration also auf die Schwarmintelligenz! Es kommt übrigens selten vor, dass eine Gruppe es direkt schafft. Viel Glück!
- 7.) **Rundum-Massage** (Gruppenübung von 4 bis viele): Ihr steht oder sitzt im Kreis. Jeder dreht sich zum rechten Nachbarn und massiert ihm sanft die Schultern und den Rücken. Auf ein Kommando des Wir-Pioniers wenden sich alle ihrem linken Nachbarn zu und tun das gleiche wie eben.
- 8.) **Aufschwingendes Lachen** (Gruppenübung von 4 bis viele): Alle stehen im Kreis und beugen den Oberkörper so nach vorne, dass die Hände fast den Boden berühren. Dann richten sich alle auf Kommando des Wir-Pioniers mit einem lauten iiiii auf und schleudern mit den Armen dieses iiiii ins Universum. Dann wieder runter und das Gleiche mit eeee, dann mit uuuu, dann mit oooo und dann mit aaaa. Als emotionalen Zusatz kann jeder dabei noch einen negativen Gedanken, einen Groll oder eine Angst ins Universum schicken. Oder aber, positiv, es wird ein Wunsch zu den Sternen geschickt.
- 9.) **Follow the Leader** (Gruppenübung von 6 bis viele): Stellt euch hintereinander und bildet eine Schlange. Der Vorderste geht los und macht dabei eine markante

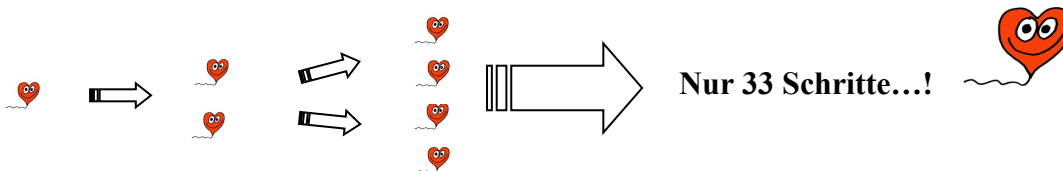


Körperbewegung, evtl. mit Geräuschen, die alle anderen sofort mitmachen. Wenn der Vordermann keine Lust mehr hat zu führen, geht er ganz nach hinten und reiht sich ein. Jetzt führt sein bisheriger Hintermann die Schlange an usw.

- 10.) **Klangdom** (Gruppenübung von 4 bis viele): Alle stehen im Kreis und geben sich die Hände. Augen geschlossen. Alle beginnen zu summen oder zu tönen. Jeder findet seinen eigenen Ton, der sich mit den Tönen aller anderen zu einem Klangdom ergänzt.
- 11.) **Visiana-Rakete**. Sitzkreis oder Stehkreis. Bunte Rakete innerlich vorstellen. Alle zusammen zuerst trampeln, Schenkel patschen, Händeklatschen, Juhuuuu rufen. Die Rakete ist gestartet.
- 12.) **Gefühls-Impro-Kreis**: (Gruppenübung von 10 – 30): Alle stehen im Kreis. Einer (A) geht zwei Schritte vor und zeigt durch eine Körperbewegung und einen Laut, wie er sich gerade fühlt. Das darf von ganz zart bis sehr ausdrucksstark sein. Dann geht A wieder in den Kreis zurück, worauf alle anderen jeweils 2 Schritte nach vorne gehen und den Ausdruck von A nachmachen. Dann alle wieder in den Kreis zurück, der rechte Nachbar von A ist jetzt dran mit seinem Ausdruck usw.



Anfangen lohnt sich: Wenn Du nur 2 Menschen mit dem WIRus des Miteinanders und der Lebensfreude infizierst, und diese 2 Menschen infizieren als zweiten Schritt wieder je 2 Menschen, und diese 4 Menschen infizieren wiederum je 2 Menschen usw., dann sind es nach zehn Schritten schon **1024** Wir-Pioniere. Und nach 20 Schritten schon **1.048.576**, und nach nur 33 Schritten hätten wir schon mehr als **10 Milliarden** Menschen infiziert, wenn es so viele gäbe. Und alle hätten Spaß miteinander, und wenn Krieg wäre, ginge keiner mehr hin....! (s. dazu auch das „Hockelai-Hu-Spiel“ auf der Visiana-Homepage)



Tipp: Du kannst Dir gegen eine faire Spende ein „WIRus-Set“ bei uns bestellen. Da sind dann massenweise WIRusse, Wir-Pionier-Ausweise und auch WIRus-Spielregeln drin! Und wenn Du mehr erleben und erfahren willst, dann komm zu einem Visiana-Treffen, einer Komm-in-Kontakt-Veranstaltung oder einem Fortbildungs-Seminar. Die Welt braucht Dich!
Fang einfach an!



Auch **DU** bist ein Wir-Pionier...!

Für eine friedliche und lebensfreundliche Welt von morgen...



Visiana - Wiesenstr. 39 - 65627 Elbtal

Tel: 0171-3856837 - www.visiana.de - kontakt@visiana.de



Micha Steinhauer