



open up!

ein Spiel von Monja Henkel,
Leonie Hogefeld und Tony Rascher

get in touch!



team-empathy
@outlook.com



Herzlich Willkommen bei **open up!**

Wo seid Ihr hier gelandet?

Wir, das sind Monja, Tony und Leonie, studieren Nachhaltiges Design an der ecosign/Akademie für Gestaltung in Köln. Im Rahmen unseres Projekts **Mitwelt**, haben wir uns mit unserer kollektiven Umwelt, dem Miteinander, befasst und festgestellt, dass es uns heute im Umgang vor allem an einem mangelt: an Empathie. Also haben wir einen spielerischen Problemlösungsansatz entwickelt, der diese Fähigkeit stärken kann. In **open up!**, unserem Spiel, könnt Ihr Euch in Selbstreflexion, Kommunikation und Mitgefühl üben. Ersteres funktioniert mit Hilfe der beiliegenden **Sonderedition**, die Ihr ganz alleine, ohne weitere Mitspieler spielen könnt.

In dieser Variante, der **Gruppenversion**, könnt Ihr Eure Empathiefähigkeit auf spielerische, kommunikative Weise im Team üben. In beiden Versionen setzen wir bewusst ein analoges Gegengewicht, das einen Ausgleich schaffen kann zu dem vielen digitalen Input, der uns umgibt. Anders als in der Sonderedition, die Ihr einzeln spielt, wird hier der kommunikative Aspekt nicht nur durch die Gestaltung und Haptik der einzelnen Elemente gestützt, sondern auch durch die aktive Konfrontation mit direkten

Fragen und Triggern. Diese ermöglichen es, sich auf einer tieferen, emotionalen Ebene miteinander auszutauschen, sich in die Anderen hineinzusetzen aber auch selbst zu reflektieren.

Wie funktioniert die Gruppenversion?

Wir empfehlen eine Gruppengröße von zwei bis vier Personen. Das **Storybook** ist die Grundlage des Spiels. Jeder Spieler ist einmal mit Vorlesen an der Reihe, zunächst beginnt der älteste Mitspieler. Er darf sich eine Geschichte aussuchen. Er kann dabei frei aus dem Bauch heraus entscheiden, je nachdem, welche Illustration und welcher Titel ihm gerade am meisten zusagt. Als nächstes nehmt Ihr die beiliegende **Kartenbox** und sucht alle Karten mit der Illustration heraus, die auf Eurer Geschichte abgebildet ist. Die 6 blauen Karten (mit den Ziffern 1 bis 4, dem Halbkreis und Kreis) spielen eine besondere Rolle: Sie sind universell und werden am Anfang und Ende einer jeden Geschichte beantwortet. Grundsätzlich gilt: Jeder Spieler beantwortet jede Frage, am besten geht Ihr dazu im Uhrzeigersinn vor.

Bevor Ihr loslegt, noch eines:

Beide Spiele von **open up!** besitzen einen hohen Grad an Emotionalität. Wir haben sie gezielt so konzipiert, dass sie Euch ermöglichen, tiefere Ebenen Eurer Gefühle zu veranschaulichen, Euch in die anderen hinein zu versetzen und Euch besser kennenzulernen. Ihr entscheidet dabei stets selbst, wie sehr Ihr Euch einlassen möchtet. Wenn Ihr einen inneren Widerstand gegenüber einer Frage verspürt, dann überspringt sie und wechselt zur nächsten.

Um sicher zu gehen, dass wir niemanden in seiner Entwicklung beeinflussen oder Menschen triggern, die an einer psychischen Erkrankung leiden, sprechen wir eine **Altersfreigabe von 18 Jahren** und eine **Triggerwarnung** aus.

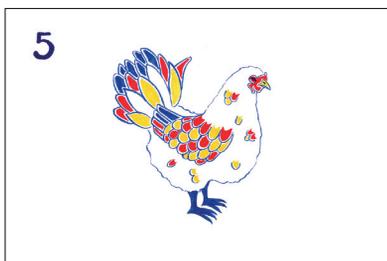
Ihr habt den Hinweis gelesen und möchtet trotzdem spielen? Hervorragend! Wir wünschen Euch eine tolle Spielrunde und viel Spaß mit den Geschichten!

Eure Monja, Tony und Leonie

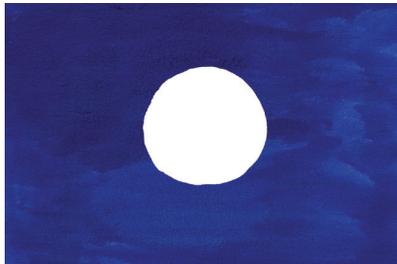
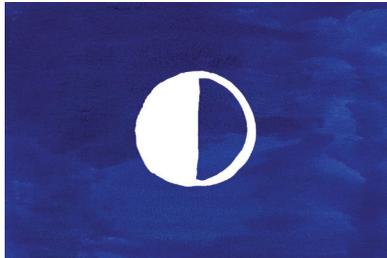
Es geht los! Hört zunächst gut zu, wenn der Erste seine Geschichte vorliest. Beantwortet jetzt die Fragen auf den blauen Karten mit den Ziffern 1 bis 4.



Nun sind Eure spezifischen, mit **Illustrationen gekennzeichneten Fragen** an der Reihe.

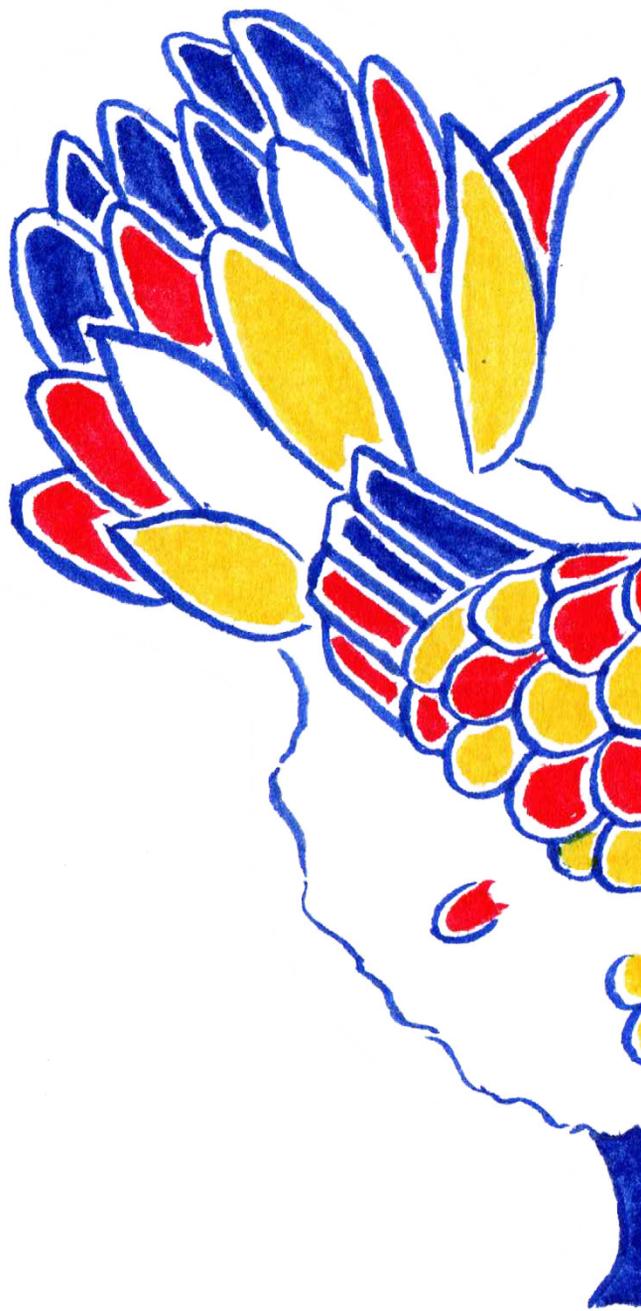


Die beiden Abschlussfragen sind die **blauen Karten ohne Ziffern**. Hier wird zuerst die mit dem Halbkreis beantwortet, gefolgt von der mit dem Kreis:



Die Runde ist beendet, wenn jeder Spieler eine Geschichte gewählt und vorgelesen hat. Pro Person solltet Ihr etwa eine halbe Stunde einplanen.

VENTURA
HIGHWAY





Heiß und trocken, unergiebig lang und doch voller Spannung kam er daher, der Sommer im Jahr 1986. Es war aber nicht nur irgendein Sommer, den die Ryders auf ihrer Farm im südlichsten Texas verbrachten. Auch wenn alles zunächst seinen gewohnten Gang zu nehmen schien, *Toto's Africa* aus den Boxen des Radios hinweg über die gelben Felder plärrte und die Hühner im Takt dazu zu picken schienen.

Es war der sagenumwobene Sommer, in dem Glen die Farm verließ und kurz darauf, wer hätte das gedacht, als Legende zurückkehrte. Denn Glen war nicht einfach nur der älteste Sohn der Ryders, der neben dem verschmitzten Lächeln und den Grübchen auf den Wangen auch das Gitarristen-Gen seines Vaters geerbt hatte – es war Glen, der all sein Talent und Charisma für genau diesen Sommer aufgespart hatte und seinen Weg als zweiter Gitarrist der Band *U2* gehen würde. Aber auch die anderen erlebten eine besondere Zeit, denn das ungewisse Gefühl von Veränderung lag in der Luft.

Aber noch blieb alles wie es war. Grandpa Will saß wie meistens hoch oben auf dem Traktor und drehte seine Runden. Er hielt sich noch immer für enorm wichtig und war überzeugt, dass alles zum Erliegen käme, sobald er seine Arbeit mal für einen Tag einstellte. Tatsächlich übersah er die meisten Dinge und vergaß regelmäßig, die Gatter der Tiere nach dem Füttern zu schließen. Die anderen waren dann stundenlang damit beschäftigt, Mr. Johnson, das einzig echte

Quarterback Horse und die acht Appaloosa-Mischlinge aus Idaho wieder einzufangen. Aber das war okay, denn schließlich war es Grandpa Will, und trotz seiner mürrischen Art liebte ihn seine Familie über alles. Anders als die meisten Familien aus dem Süden waren die Ryders liberal eingestellt. Nicht nur, weil in ihren Adern eine bunte Mischung aus kanadischem, mexikanischem und sogar irischem Blut floss, und sie deshalb selbst Exoten in dieser Gegend waren. Der Gegend, in der die Sonne nie unterzugehen schien über der Weite, die die trockenen Felder freigaben und über der Enge, die sich einzig und allein in den Köpfen der Farmer festgesetzt hatte. Die Ryders waren durch und durch liberal.

Mit einer Ausnahme: Grandpa Will sprach oft von den *absonderlichen Auswirkungen der wilden 60er*, die seiner Meinung nach Schuld waren an dem unorthodoxen Lebensstil seiner Familie. Solche Bemerkungen ließ er hin und wieder an einem knallgelben Sonntagvormittag, wie diesem fallen, an dem er früher artig in die Community Baptist Church marschiert wäre. Und der heute mit dem süßlichen Geruch von Glens Zigaretten begann, der sich vermischte mit dem Duft frischer Pancakes, die Wills Schwiegertochter Cath einhändig buk, während sie mit der anderen Hand die kleine Arwen stützte, die auf ihrer Linken Hüfte saß. Dann kaute Grandpa Will meist gedankenversunken und vor sich hin murmelnd auf einem Halm herum, während er über den Hof lief, um seine

Dein Probespiel zum ausschneiden:

Für den Erzähler:
Wie ging es Dir beim
Vorlesen?

Wie würdest Du in dieser
Situation handeln?

Würdest Du eingreifen?
Wann und wie?

Nenne einen Song, bei dem Du
ein ähnliches Gefühl empfindest!

Wie, glaubst du, hat sich der
Erzähler gefühlt, als er die
Geschichte vorgelesen hat?

1

2

3

4

5



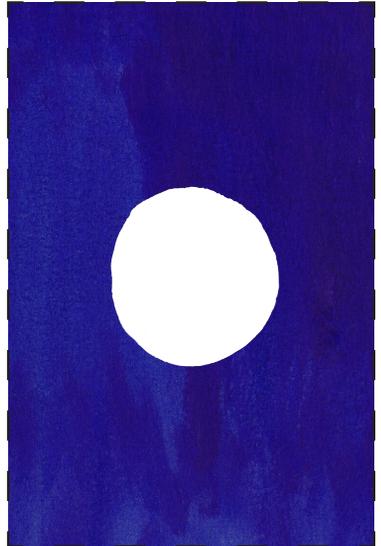
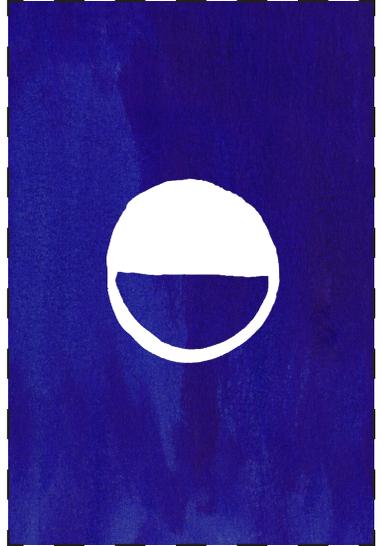
6



7



8



Musstest Du an einen bestimmten Moment mit Deiner Familie denken, als Du die Geschichte gehört hast?

Wann hattest Du zuletzt ein solches Gefühl von Zusammengehörigkeit?

Beeinflusst das Bewusstsein darüber, dass jeder Moment vergänglich ist, manchmal Deine Wahrnehmung, bei besonderen Momenten?

Wie würdest Du die Geschichte ausgehen lassen?

Was hast Du aus dieser Geschichte mitgenommen?
(Gefühl, Lektion,...)

Lieblingsdogge Dylan zu wecken. Wenn dieser knallgelbe Geruch einmal um das Viktorianische Wohnhaus der Farm, die ziegelrote Scheune und über die Sonnenblumenfelder geweht hatte, waren selbst die Zwillinge Siana und Aeron, wachgeworden. Dann krochen sie aus ihren Betten und setzten sich, noch verschlafen aus den smaragd- grünen Augen blinzelnd, direkt an den Frühstückstisch. Cath, die diese Sonntage am meisten liebte, bestand auf ein reichliches Frühstück und hatte, gemeinsam mit der quängelnden Arwen, alles vorbereitet. Dann schreckte auch Evan, ihr Mann, von seinem Gitarrensolo im Musikzimmer auf und gesellte sich in seiner abgewetzten Levi's und mit zerzaustem, rotbraunem Schopf zur Veranda, zum Rest seiner Familie.

Und während sie alle auf Grandpa Will warteten, der vermutlich beim Herumtollen mit Dylan die Zeit vergessen hatte, brachte Glen, der noch immer nach dem süßlichen Qualm duftete, den Plattenspieler mit nach draußen. Aus den Boxen erklang jetzt Americas' *Ventura Highway* und während sie da zusammensaßen und warteten, machte sich in ihrem Inneren die Gewissheit breit, dass diese gelben Stunden und klingenden Sonntage nicht für immer anhalten würden, auch wenn es zunächst nur Glen war, der weggehen würde. Bald darauf würden ihm auch die Zwillinge folgen. Und alle wussten, dass auch Grandpa Wills Tage auf der Farm, ja, sogar auf dieser Erde, gezählt waren. Und während sie so dasaßen,

an diesem knallgelben Sonntagvormittag im Sommer, an dem alles wie immer zu sein schien und dennoch völlig anders war, stimmten sie ein in den Refrain und sangen:

Ventura Highway in the sunshine

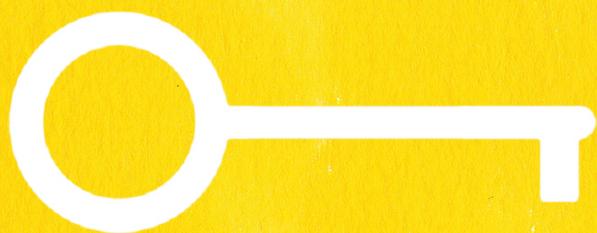
Where the days are longer

The nights are stronger

Than moonshine

You're gonna go

I know...



Herzlich Willkommen zur Sonderversion von open up!

Du hast hier die Gelegenheit, Dich selbst zu reflektieren und Deine Erlebnisse, Erinnerungen und die damit verbundenen Gefühle zu visualisieren. Anders als bei der Gruppenversion, wird diese Variante nur mit einer Person gespielt – mit Dir selbst.

Du trittst dabei in Dialog mit Deinen Erfahrungen, die Du auf einem Notizblatt festhalten kannst. Der gelbe Schlüssel auf dem Cover steht symbolisch für die Schlüsselfragen, die auf den folgenden Seiten stehen. Sie beziehen sich auf die in der Box enthaltenen Illustrationen. Die Box ist mit dem passenden Schlüsselloch gekennzeichnet.

Aber wie funktioniert das?

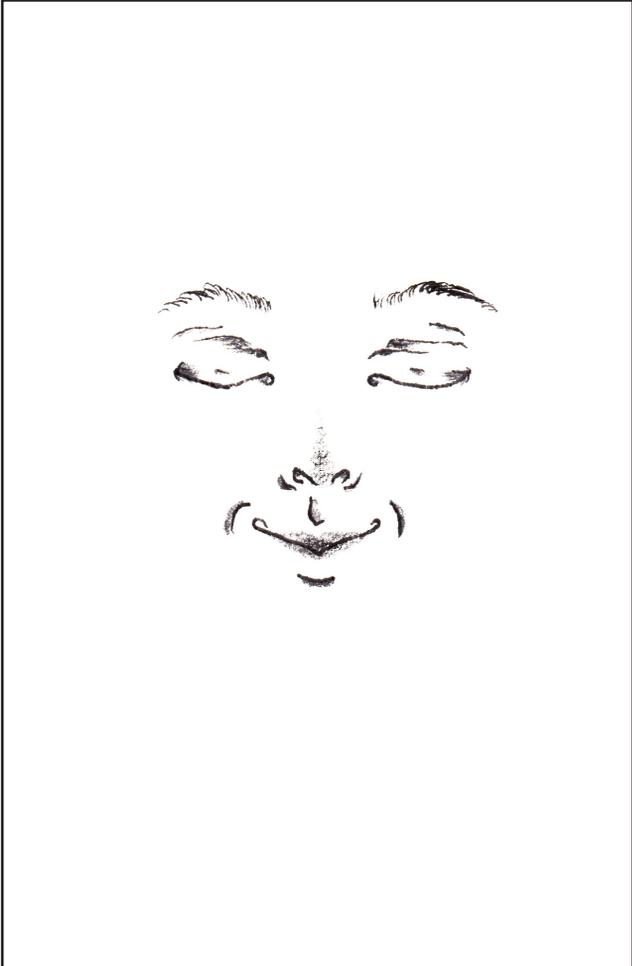
Ganz einfach. Auf der nächsten Seite haben wir Dir 18 Fragen mitgegeben, die Dich gezielt an die Illustrationen heranführen. Sie stellen jeweils eine Gefühlswelt dar – insgesamt gibt es 40 verschiedene emotionale Bilder.

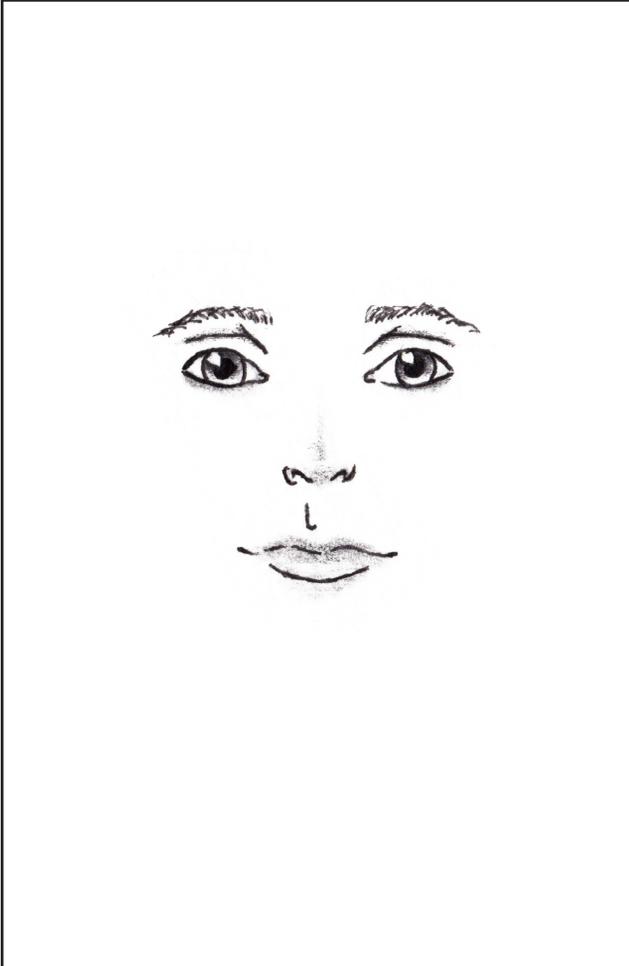
Das Spiel dient als Anleitung, Dich mit Dir selbst auszutauschen und Dich selbst besser zu verstehen. Daher ist es wichtig, dass Du Dir einen ruhigen Ort suchst, an dem

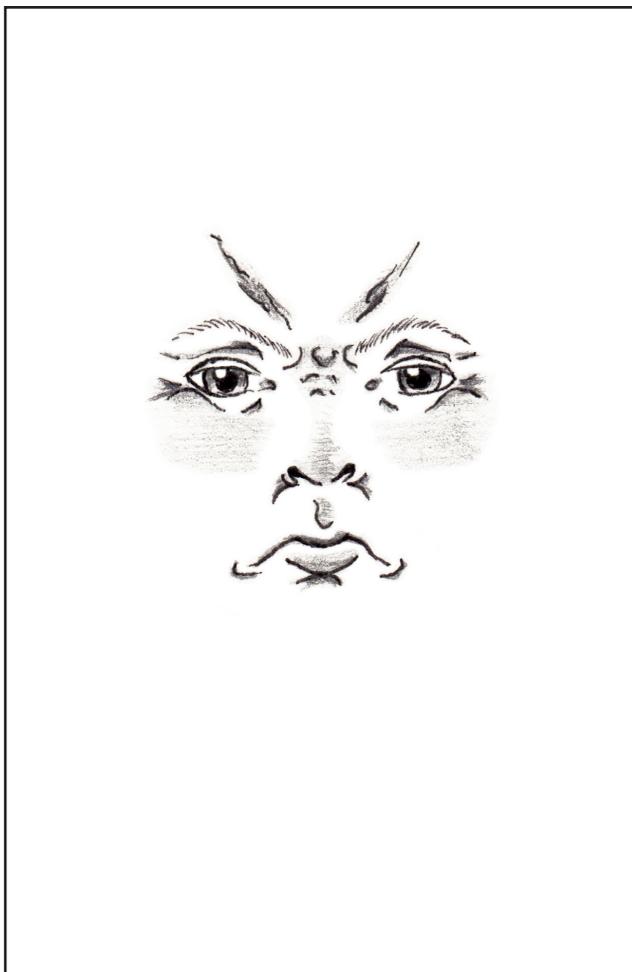
Du ungestört spielen kannst. Du solltest dabei etwa 20 Minuten pro Spielkarte einplanen. Beantworte zunächst die erste Frage. Ziehe dann eine Karte aus der gelben Spielbox. Lasse Dich nun nach und nach auf alle Fragen ein. Schreibe dabei frei aus dem Bauch heraus, was Deine ersten Assoziationen sind. Du kannst auch Bilder oder Skizzen einbringen.

Was bringt Dir das Spiel?

Sieh es als Übung, um mit Dir selbst in Kontakt zu treten. Es gibt Dir die Möglichkeit, Emotionen wahrzunehmen, die Du möglicherweise verdrängt hast. Du musst Dich dabei nicht mit ihnen identifizieren. Aber vielleicht helfen sie Dir, Deine Erfahrungen ein wenig zu sortieren und einiges über Dich selbst und Dein facettenreiches Innenleben zu lernen. Also lasse Dich darauf ein!







- 1 Was ist Dein momentaner Gefühlszustand?
- 2 Ziehe eine Karte. Was ist dein erster Eindruck?
- 3 Hast Du das Gefühl, die dargestellten Emotionen wirken auf Dich? Wähle ein anderes Bild, wenn dem nicht so ist.
- 4 Welche Gefühle siehst Du?
- 5 Welche Gefühle sind Dir auf der Karte vertraut?
- 6 Suche Dir eines dieser Gefühle aus. Wann hattest Du es zuletzt, wie war die Situation?

7 Was assoziiert Du mit dieser Situation? (Zitat, Bild, Film, Musik, Wort, Gedicht, Gegenstand...)

8 Nenne alle Sinneseindrücke, die Du mit diesem Gefühl verbindest! (Geruch, Farbe, Geschmack, Geräusch, Material, körperliches Symptom...)

9 Stell Dir vor, eine andere Person hat dieses Gefühl. Wie reagierst Du?

10 In welcher Situation hast Du Dich zuletzt so gefühlt?

11 Was hat diese Situation ausgelöst?

12 Wie ist diese Situation abgelaufen?

- 13** Wie fühlst Du Dich jetzt, wenn Du an diese Situation denkst?
- 14** Was würdest Du anders machen, wenn sich die Situation wiederholen würde?
- 15** Mit welchem Gefühl würdest Du dann herausgehen?
- 16** Wie geht es Dir jetzt im Vergleich zum Anfangsgefühl?
- 17** Stell Dir vor, Du könntest als Außenstehender in die Situation zurückkehren. Welchen Ratschlag würdest Du Dir geben?
- 18** Wenn Du jetzt einen Satz an Dich selbst formulieren müsstest, welcher wäre das?

1 Gruppenversion:

Taucht gemeinsam ein in 20 spannende Kurzgeschichten! Über 80 Fragekarten bringen Euch die Welt der Protagonisten nahe und lassen Euch nicht nur den Ausgang der Geschichten bestimmen, sondern spiegeln Euch eigene Erfahrungen wider. Übt Euch anhand eines bunten Storybooks und vielen tief sinnigen Fragen gemeinsam in Empathie und lernt Euch besser kennen! Empfohlene Spieleranzahl: 2-4 Personen.

2 Sonderversion:

Erkenne Dich selbst im Spiel! 40 emotionale Illustrationen und ein Guide leiten Dich an, Erlebnisse und Erfahrungen zu reflektieren. Diese Version nimmt Dich mit auf eine Reise in Deine Gefühlswelt. Trainiere hier Kreativität und Gedächtnis und halte die Erkenntnisse Deiner Reflexion im beiliegenden Guide fest! Dieses Spiel spielst Du mit Dir selbst.

