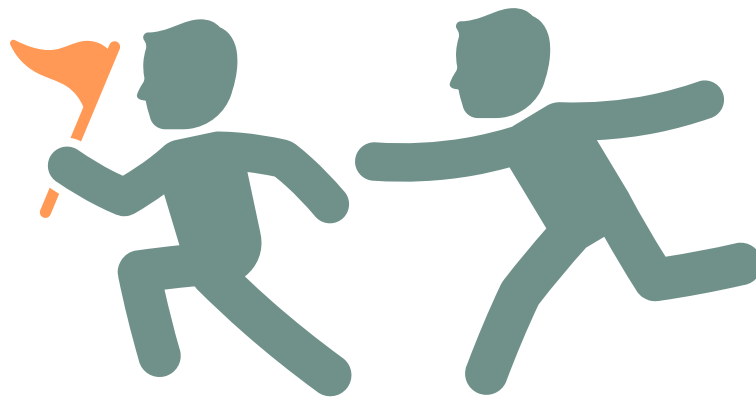


capture democracy

„Das Spiel ist der Weg der Kinder in die Welt.“

- Astrid Lindgren (Schriftstellerin) -



Auf den folgenden Seiten findet ihr mehrere Varianten des Spiels “capture the flag” - alle mit Bezug auf verschiedene Aspekte rund um die Themen Demokratie, gemeinsame Regeln und das Grundgesetz.

Ihr entscheidet dabei je nach Zeit und Gruppe, wie intensiv ihr die Themen beim Spielen und rundherum behandelt.

Viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Ausprobieren!

CAPTURE IT - WAS BRAUCHE ICH EIGENTLICH ALLES

(Die folgenden Punkte sind Vorschläge, wenn das Spiel neu für euch ist. Soltet ihr das Spiel schon kennen und eigene Regeln haben, könnt ihr die gerne benutzen.)

Das Grundspiel "capture the flag" :

Capture the Flag ist ein dynamisches Outdoor-Teamspiel, bei dem zwei Mannschaften gegeneinander antreten, um die Flagge des gegnerischen Teams zu erobern und in das eigene Gebiet zu bringen. Dabei müssen die Spielenden ihre eigene Flagge verteidigen und gegnerische Spieler:innen abwehren. Ein Teamgröße von mindestens 5 Personen ist zu empfehlen.



Material:

- Zwei "Flaggen" (oder andere Gegenstände)
- Markierung für die Teams und für das Spielfeld
- Start- und Endsignal (zum Beispiel eine Pfeife)
- Markierungen für Gefängnis und Basis (z.B. Kreidespray oder Matten)

Spielvorbereitung:

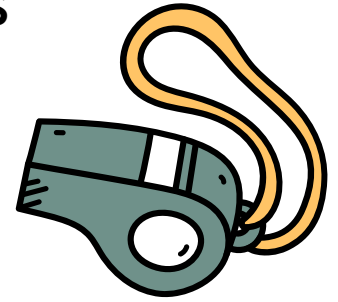
Jedes Team legt die "Flagge" ins Feld der jeweiligen Mannschaft. Dann markiert man ein Feld, um die Flagge herum (die Basis). In diesem Feld darf man nicht gefangen werden. Nun muss man nur noch das „Gefängnis“ markieren. Am besten liegt das in der gegenüberliegenden Ecke der Flagge.

Das Spielfeld muss kein normales Feld sein. Auch ein Spielplatz oder der Wald eignen sich gut. Dort kann man noch Schutz suchen.

CAPTURE IT - WAS BRAUCHE ICH EIGENTLICH ALLES

Spielregeln:

- Spieler:innen dürfen nur im gegnerischen Feld gefangen werden.
- In der Basis (dem Feld um die eigene "Flagge") darf man nicht gefangen werden.
- Es dürfen höchstens 2 Spieler:innen die Flagge "bewachen".
- Wer gefangen wurde (durch Berühren der Gegner:innen), muss ins Gefängnis der Gegner:innen.
- Aus dem Gefängnis kann man nur durch Mitspielende aus dem eigenen Team befreit werden (zum Beispiel im Gefängnis abklatschen).
- Auf dem Weg zurück ins eigene Feld darf der/die Befreite nicht gefangen werden.
- Wenn man mit der Flagge auf dem Weg ins eigene Feld ist, darf man gefangen werden.
- Wenn man mit der Flagge gefangen wurde, muss man die Flagge an der Stelle liegen lassen.
- Hat man die gegnerische Flagge in die eigene Basis geholt, gibt es einen Punkt. Alle Spielenden gehen in den freeze-Modus. Die Flagge wird zurück zu ihrer Basis gebracht. Das Spiel geht weiter.
- Das Spiel ist nach einer vereinbarten Spielzeit (15 -20Min.) beendet. Die Mannschaft mit den meisten Punkten gewinnt.



KLEINE GRUNDLAGEN DER DEMOKRATIEBILDUNG



Kinder und Jugendliche haben:

- ein Recht auf die freie Entfaltung ihrer Persönlichkeit
- ein Recht auf Bildung zu mündigen Bürger:innen
- ein Anrecht bei Planungen und Vorhaben, die ihre Interessen berühren, in angemessener Weise beteiligt zu werden

Kinder und Jugendliche müssen:

- als Bürger:innen mit ihren Rechten ernst genommen und aktiv eingebunden sein.

Wo lernen wir Demokratie?

Für die (politische) Meinungsbildung von Kindern und Jugendlichen spielen drei Sozialräume eine wichtige Rolle:

- Die Familie
- öffentliches Bildungswesen wie Kita und Schule
- Die Freizeit von Kindern und Jugendlichen



Wie lernen wir Demokratie?

Wichtig für das Lernen von Demokratie sind Beteiligungsmöglichkeiten bei der Gestaltung von Lebensräumen und demokratische Werte erleben, praktizieren und reflektieren.

Es geht nicht nur darum, was Politik und Gesetze vor Ort entscheiden, sondern welche Regeln des Zusammenlebens wir wollen und wie wir Probleme lösen.

Was sind unsere "Spielregeln" des Zusammenlebens auf der Basis der demokratischen Werte.

KLEINE GRUNDLAGEN DER DEMOKRATIEBILDUNG

- Das Wort Demokratie setzt sich aus dem Altgriechischen demos „Staatsvolk“ und krátos „Gewalt, Macht, Herrschaft“ zusammen.
- Demokratie bedeutet also die Herrschaft des Volkes.
- Demokratie gibt es als Herrschaftssystem (wer übt staatliche Macht aus und wie wird ein Land regiert) und als Lebensform (die Art, wie Menschen miteinander leben und umgehen).

Demokratie als Herrschaftssystem

(wer übt staatliche Macht aus und wie wird ein Land regiert)

repräsentative Demokratie

Auswahl von Vertreter:innen durch Wahlen (zum Beispiel Bundestag, Landtag, Stadt- oder Gemeinderat)

Gewaltenteilung

Gesetzgebung (Legislative)
Ausübung von Recht und Gesetz (Exekutive)
Rechtsprechung durch Gerichte (Judikative)

Rechtsstaatlichkeit

alle staatlichen Behörden sind in ihrem Handeln an Gesetze gebunden

Konstitutionalismus

die Verfassung gilt als verbindlicher Rahmen für den Staat und seine Bürger:innen.
(Regeln des politischen Prozesses: besonders die Staatsform, die Form der Willensbildung, die Rechtsstellung und Funktion der Verfassungsorgane, das Gerichtswesen sowie die Rechte und Pflichten der Staatsbürger:innen)

Pluralismus

dürfen viele verschiedene politische, zivilgesellschaftliche, wirtschaftliche oder religiöse Interessengruppen miteinander konkurrieren.
Wesentliche Elemente des Pluralismus sind auch Parteien, Medien und Verbände

Achtung der Menschenrechte und Grundrechte

(Schutz der individuellen Rechte, die jedem Menschen von Geburt an zustehen)

Demokratie als Lebensform

(die Art, wie Menschen miteinander leben und umgehen)



Wer darf wann und wie mitsprechen und mitentscheiden?

- Demokratie ist auf Beteiligung angewiesen
- Demokratie als Lebensform muss gelernt werden, anhand von Rechten und Prinzipien (zum Beispiel dürfen Kinder in der Familie, bei Gruppenstunden, im Jugendverband, Verein, Kita, Schule (teilweise) mitentscheiden).

Was ist der gemeinsame, nicht verhandelbare Kern?

- Menschenrechte als Grundlage des gesellschaftlichen Zusammenlebens und für den Umgang zwischen den Menschen

VERSCHIEDENE SPIELVARIANTEN

In diesem Abschnitt finden sich mehrere Varianten des Spiels “capture the flag”. Jede Spielvariante bietet die Möglichkeit, sich mit einem der vielen Themen rund um die Themen Demokratie, Spielregeln und Grundgesetz zu beschäftigen.



Spieldauer 20 - 40 Minuten

Jede Spielvariante gibt Vorschläge zum kurzen Reflektieren, was die geänderten Regeln ausgelöst haben. Länge und Dauer der Reflexion können je Gruppe angepasst werden.

Spielvarianten:

- **capture the rules** (faire Regeln und Mitbestimmung)
- **capture the rights** (Grundrechte kennen und verteidigen)
- **capture the compromise** (Interessen, Konflikte, Kompromisse)
- **capture the voices** (Wahlen und Repräsentation)
- **capture the council** (wo werden Entscheidungen getroffen)
- **capture the world** (Demokratie vs. Diktatur)
- **capture the net** (Meinungsfreiheit & Grenzen im Internet, Hate Speech)
- **capture inclusion** (Teilhabe und Barrieren)



CAPTURE THE RULES

(faire Regeln und Mitbestimmung)



20 - 30 Minuten

ZIEL

Die Jugendlichen erleben, wie sich ungerechte Regeln im Vergleich zu fairen Spielregeln anfühlen.

MATERIAL

- Markierung für Spielfeld & zwei Basen
- 2 Flaggen - oder ähnliches z.B. Tücher
- Evtl. Leibchen für Teams

ABLAUF

Kurzstart & Einteilung (3 - 5 Min.)

- Gruppenteilung in zwei Teams.
- Spielfeld und Flaggen zeigen.
- Grundprinzip (extrem kurz) erklären: Flagge des anderen Teams klauen, zur eigenen Basis bringen, ohne gefangen zu werden.

Runde 1: Unfaire Regeln (5 - 7 Min.)

Die Spielleitung gibt von Anfang an unfaire Regeln vor, z.B.:

- Team A darf im gesamten Feld laufen, Team B nur in seiner Hälfte.
- Gefangene von Team A kommen nach 5 Sekunden frei, Gefangene von Team B müssen zur „Gefängnisecke“ und dort abgeklatscht werden.
- Team A startet näher an Team B's Flagge.

5-7 Minuten spielen lassen, dann abrupt stoppen.

Mini- Reflexion: Regeln verhandeln (max. 5 Min.)

Alle kommen in der Mitte zusammen.

- Kurzabfrage: Wie hat sich das angefühlt? Lläuft etwas falsch/unfair?

Runde 2: Faire Regeln (5 - 7 Min.)

- Mit den Grundregeln aus "capture it" noch einmal spielen.

Reflexion am Ende:

- Was war anders als in Runde 1?
- Welche Runde war fairer und warum? (Erkenntnis, warum es zum Teil verlässliche Regeln für alle braucht)

CAPTURE THE RIGHTS

(Grundrechte kennen und verteidigen)



20- 30 Minuten

ZIEL

Die Jugendlichen lernen zentrale Rechte (z.B. Meinungsfreiheit, Gleichberechtigung) kennen und merken, dass Rechte geschützt und verteidigt werden müssen

MATERIAL

- Markierung für Spielfeld & zwei Basen
- 2 Flaggen - z.B. Tücher oder ähnliches
- 6–10 Karten mit einfachen Begriffen/ Icons zu Rechten, z.B.: Gleichberechtigung, persönliche Freiheitsrechte, Versammlungsfreiheit, Recht auf Bildung

ABLAUF

Erklärung & Einteilung (3 - 5 Min.)

- Gruppenteilung in zwei Teams.
- Jede Mannschaft bekommt eine Flagge plus 3–5 Rechte-Karten, die in der Nähe der Flagge offen ausliegen (ihr „Rechte-Schatz“).
- Gruppe kann entscheiden, welches ihrer Rechte sie am wichtigsten finden/ besonders beschützen müssen.

Runde 1: Rechte stehlen (5 - 7 Min.)

Wie bei Capture the Flag, aber:

- Wenn jemand in der gegnerischen Hälfte gefangen wird, muss er/sie eine Rechte-Karte an die gegnerische Mannschaft abgeben (symbolisch: ein Recht wird eingeschränkt).
- Erobert man die Flagge des anderen Teams und bringt sie zur eigenen Basis, darf man eine gestohlene Rechte-Karte wieder zurückholen.
- Es geht nicht nur um die Flagge, sondern darum, möglichst viele Rechte-Karten bei sich zu haben.

Runde 2 - Rechte schützen (5-7min.)

- Wie in Runde 1.
- ABER: Können Spieler:innen beim Fangen ihre Rechte-Karten erklären/ sagen, wo es im Alltag auftaucht, dürfen sie die Rechtekarte behalten.

Reflexion am Ende:

- Welches Recht war am wichtigsten und wurde daher beschützt oder am meisten probiert zu stehlen?
- Wie hat es sich angefühlt, das Recht zu behalten, auch wenn die Flagge geschnappt wurde?

CAPTURE THE COMPROMISE

(Interessen, Konflikte & Kompromisse)



20- 30 Minuten

ZIEL

Die Jugendlichen erfahren, dass unterschiedliche Interessen normal sind und dass man mit Kompromissen weiterkommt als mit reinem Gegeneinander.

MATERIAL

- Markierung für Spielfeld & zwei Basen
- 10 Hütchen oder ähnliches
- Geheimaufträge

ABLAUF

Erklärung & Einteilung (3 - 5 Min.)

- Gruppenteilung in zwei Teams.
- Auf der Mittellinie werden die Hütchen aufgestellt
- JEDE Gruppe bekommt einen Geheimauftrag (G1 so viele Hütchen wie möglich in ihrer Hälfte hinlegen ; G2 so viele Hütchen wie möglich in ihrer Hälfte stapeln)

Runde 1: Verdeckte Agenda (5 - 7 Min.)

- Jedes Team versucht seinen Geheimauftrag zu erfüllen.
- Es darf nicht miteinander geredet werden.
- Wer als erstes mindestens die Hälfte der Hütchen in der eigenen Hälfte hat, gewinnt.

Austausch & Interessen offen legen (5 Min.)

- Hat es geklappt? War es schwierig? Ja/Nein. Wieso?
- Die Teams legen ihre Aufträge offen. (unterschiedliche Interessen, gleiche Ressourcen)

Runde 2 - offene Agenda (5-7 Min.)

- Beide Teams müssen so schnell wie möglich ihre Aufträge erfüllen. Sie gewinnen nur als Gemeinschaft. Es darf nicht miteinander geredet werden.

Runde 3 - Kompromisse

- sollte Runde 2 nicht geklappt haben, haben die Teams jetzt die Chance, sich max. 5 Minuten zu beraten. Die Dritte Runde dauert maximal 1 Minute.
- hat Runde 2 geklappt, gibt es jetzt die Chance, eine Lösung zu finden, die Aufgaben in maximal 1 Minute zu lösen.

Reflexion am Ende:

- Was hat sich verändert, nachdem die Aufträge offen lagen. War es jetzt leichter eine Lösung zu finden?

CAPTURE THE VOICES

(Wahlen und Repräsentation)



20- 30 Minuten

ZIEL

Die Jugendlichen erleben, dass viele unterschiedliche Stimmen vertreten werden müssen – und dass „gewinnen“ nicht heißt, alle anderen zu überrennen.

MATERIAL

- Markierung für Spielfeld
- zwei Körbe und bunte Bälle oder ähnliches zum Reinwerfen (je Farbe 3 Bälle, 2 Farben gibt es nur 1 Mal)

ABLAUF

Kurz-Einstieg (2 Min.)

- Spielfeldaufteilung : alle Bälle liegen in der Mitte in zwei Kreisen/Körben
- Erklärung: Die Farben stehen für unterschiedliche Gruppen/Interessen.
- Aufgabe: „Ihr müsst so viele Farben wie möglich sammeln.“

Runde 1 : Farben sammeln (7 Min.)

- Die Teams sammeln die Bälle (pro Person nur 1 Ball)
- Um einen Ball ins eigene Lager zu bringen, muss man ohne „getaggt“ (abgeschlagen) zu werden, in die eigene Basis zurück.
- Wird man mit Ball in der gegnerischen Hälfte abgeschlagen, muss man den Ball fallen lassen (bleibt liegen) und zur eigenen Basis zurück.

Zwischenstopp: Farben zählen (3 Min.)

- Jedes Team sortiert die gesammelten Bälle nach Farben.
- Jeder Ball mit einer anderen Farbe bekommt 1 Siegpunkt. Es gewinnt also die Gruppe mit den meisten verschiedenen Farben.

Runde 2 : selten aber wertvoll (5 Min.)

- Neue Regel: Die Farben, die es nur einmal gibt, geben 2 Punkte und dürfen aus der Basis des anderen Teams geklaut werden.
- 5 Minuten spielen lassen, dann auswerten.

Reflexion (3 - 5 Min.)

- die Farben stehen für verschiedene Gruppen in unserer Gesellschaft
- manche Gruppen sind sehr klein/selten und sollten trotzdem in der großen Gruppe ihren Wert haben
- (für Fortgeschrittene): Hat die Wertigkeit von kleinen Gruppen auch ihre Grenzen?

CAPTURE THE COUNCIL

(wo werden Entscheidungen getroffen)



20- 30 Minuten

ZIEL

Jugendliche verstehen, dass (politische) Entscheidungen auf unterschiedlichen Ebenen getroffen werden und Interessen abgewogen werden müssen.

MATERIAL

- Markierung für Spielfeld
- Körbe/Kreise und bunte Bälle oder ähnliches zum Reinwerfen (je Farbe 3 -4 Bälle, je Farbe ein Korb/Kreis)

ABLAUF

Kurz-Einstieg (2 Min.)

- Spielfeldaufteilung und Teameinteilung
- Aufgabe: Ihr müsst so viele Bälle wie möglich sammeln. Jeder Korb/Kreis in der Basis darf nur eine Farbe haben.

Runde 1 : Bälle sammeln (8 Min.)

- Die Teams sammeln die Bälle (pro Person nur 1 Ball)
- Um einen Ball ins eigene Lager zu bringen, muss man ohne „getaggt“ (abgeschlagen) zu werden, in die eigene Basis zurück.
- Wird man mit Ball in der gegnerischen Hälfte abgeschlagen, muss man den Ball fallen lassen (bleibt liegen) und zur eigenen Basis zurück.

Zwischenstopp „Bälle zählen“ (3 Min.)

- Jedes Team zählt die Anzahl der Bälle in den einzelnen Kreisen. Bei einer ungeraden Anzahl müssen in der nächste Runde zwei Bälle mehr als jetzt im Korb/Kreis sein, bei einer geraden Anzahl zwei Bälle weniger.
- Alle Bälle kommen wieder in die Mitte.

Runde 2 : die genaue Zahl treffen (8 Min.)

- Ziel ist es, die genaue Anzahl an Bällen in den einzelnen Körben/Kreisen zu haben. Nur wer die richtige Anzahl am Spielende hat, kriegt je Farbe einen Punkt.
- Neue Regel: Die Farben dürfen aus der Basis des anderen Teams geklaut werden.

Reflexion (3 - 5 Min.)

- die Farben stehen für verschiedene Orte, an denen Entscheidungen getroffen werden (z.B. Kommunalpolitik, Landespolitik, Bundespolitik oder eigene Verbandsstrukturen)
- jeder Ort/jede Ebene hat dazu auch noch seine eigenen Spielregeln (siehe Anzahl der Bälle), die beachtet werden müssen.
- Oft sieht es ähnlich aus, darf aber nicht miteinander verwechselt werden.

CAPTURE THE WORLD

(Demokratie vs. Diktatur)



20- 30 Minuten

ZIEL

Jugendliche spüren den Unterschied zwischen Beteiligung & Mitsprache vs. Willkür und Alleinherrschaft.

MATERIAL

- 2 Flaggen - oder ähnliches
- 1 „Herrscher:innen“-Krone o.ä. (Papierkrone, Weste)

ABLAUF

Kurzeinstieg (3 Min.)

- Spieler:innen in Teams aufteilen
- alle Spielenden spielen gegeneinander Schnick-Schnack-Schnuck. Der/die Gewinner:in ist in Runde 1 Herrscher:in
- der/die Herrscher:in bestimmt 1 Person die nicht mitspielen darf, damit beide Teams gleich groß sind ODER ein Team hat eine Person mehr.

Runde 1 – one to rule them all (10 Min.) (Spielzeit 8 Min.)

- Der/die Herrscher:in entscheidet allein über folgende Regeln:
 - Wer auf welcher Seite spielt.
 - Wer wann ins Gefängnis muss.
 -
- der/die Herrscher:in darf während des Spiels:
 - Spieler:innen ins Gefängnis schicken
 - Spielfeldgrößen ändern
 - Flaggen wegnehmen
 - ...

Mini-Reflexion (3–4 Min.)

- Wie hat sich das angefühlt? / Was hat sich besonders schlecht angefühlt?

Runde 2 – Demokratie-Modus (10 Min.) (Spielzeit 8 Min.)

- der/die Herrscher:in ist wieder Teil eines Teams
- die allgemein gültigen Spielregeln werden nochmal erklärt (OPTIONAL: dürfen die Spieler:innen über 2 Regeln gemeinsam abstimmen z.B. Spielfeldgröße, Gefängnisbefreiung)

Reflexion (2–3 Min.)

- Worin unterschieden sich die Runden?
- Gegenüberstellen aus Mini-Reflexion. (Wie hat sich das angefühlt was hat sich in dieser Runde besonders schlecht angefühlt)

CAPTURE THE NET

(Meinungsfreiheit & Grenzen im Internet, Hate Speech)



20- 30 Minuten

ZIEL

Jugendliche reflektieren, was online okay ist und wo Grenzen liegen und erleben Schutzmechanismen.

MATERIAL

- Markierung für Spielfeld
- Flaggen oder ähnliches
- Karten für Online-Spielregeln

ABLAUF

Kurz-Einstieg (2 Min.)

- Einmal sammeln lassen, was Menschen im Internet tun/sagen, aber im real life nicht tun/sagen würden.
- daraus entstehen drei Online-Spielregeln für Runde 1 (Vorschläge):
 Regel 1: Störe mit Geräuschen den Spielablauf (hate speech - niemand soll beleidigt werden)
 Regel 2: Streue falsche Infos, z.B. „eure Team muss nicht ins Gefängnis (fake news)
 Regel 3: andere ablenken, regelmäßig widersprechen, provozierende Behauptungen (Trolling)
- die Spielleitung sucht verdeckt je Team 2 Personen aus, die nach neuen Spielregeln spielen dürfen. Der Rest nicht.

Runde 1 (7 Min.)

- die ersten 3-4Minuten wird “normal gespielt”. Auf ein geheimes Zeichen hin, beginnen die 4 Personen nach den Online-Regeln zu spielen.

Was ist hier los? (3-5 Min.)

- Was ist mit dem Spiel passiert, nach dem die Online-Regeln aktiviert wurden.

Runde 2 : Einzelkämpfer:in (5 Min.)

- das Spiel startet direkt mit den Online-Regeln. Alle Spieler:innen müssen verhindern, dass die Online-Regeln umgesetzt werden.

niemals allein (3 - 5 Min.)

- ohne die Online-Spieler:innen wird sich beraten, um (weitestgehend) ein faires Spiel spielen zu können.

Runde 3: Zusammenhalten (5min.)

- spielen mit den Strategien aus der Beratungsrunde

Abschlussauswertung

- Was hat wie funktioniert oder nicht und wieso?

CAPTURE INCLUSION

Teilhabe & Barrieren (Wer kann mitmachen, wer nicht?)



20- 30 Minuten

ZIEL

Jugendliche merken, dass Regeln und Rahmenbedingungen Personen ausschließen oder einbeziehen können.

MATERIAL

- Markierung für Spielfeld
- Flaggen oder ähnliches
- Zettel mit "Barriere-Rollen"

ABLAUF

Kurzeinstieg:

- Einigen Spieler:innen werden „Barriere-Rollen“ zugeteilt (z.B. nur hüpfen, nur langsam gehen, nicht ins gegnerische Feld).

Runde 1 – Mit Barrieren (7 Min.)

- Alle spielen nach ihren Rollenkarten

Austausch & Umgestaltung (4–5 Min.)

- Wie hat die Barriere die Personen beeinträchtigt?
- Wie war es für die anderen im Team, damit umzugehen?
- Wie können die Spielregeln geändert werden, damit alle besser mitspielen können? (z.B. kleinere Felder, mehr Pausen, andere Siegbedingungen)

Runde 2 - Wir nehmen alle mit? (7 Min.)

- Capture the Flag mit den gemeinsam angepassten Regeln.

Alles inklusiv?

- Haben die neuen Regeln funktioniert? /Was hat trotzdem nicht geklappt?
- Wurde das Spiel jetzt für andere unfairer und ist das ok?

Herausgeber:
Regionsjugendring Hannover e.V.
Fössestraße 77A
30451 Hannover
www.rjr-hannover.de

1. Auflage 2026
gefördert durch die Region Hannover

