

# Unterricht und Seminare lebendig gestalten

Eine außergewöhnliche Methodensammlung

Dennis Sawatzki  
Marcus Kuhn

Energizer  
& Co.

**BELTZ**

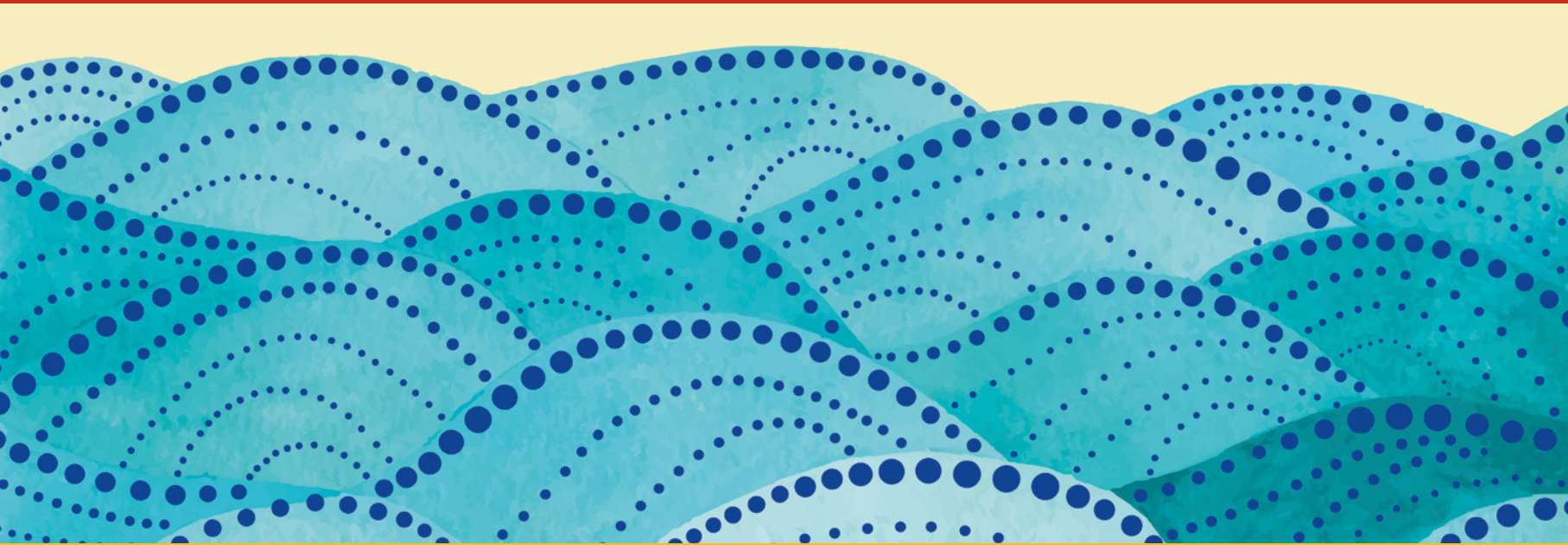
IQES  
Seminare

IQESonline

# Unterricht und Seminare lebendig gestalten

Eine außergewöhnliche Methodensammlung

Dennis Sawatzki  
Marcus Kuhn



Die verwendeten Symbole aus dem Set Summer Line Icons stammen von Jacob Cass von JUST™ Creative. Das Set und die Symbole stehen unter der Lizenz CC BY 3.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>), zu finden auf <http://justcreative.com/2016/05/30/freebie-summer-line-icons-set-font-bundle/>. Farben und Anordnung geändert durch Victoria Larson.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Dieses Kartenset ist erhältlich als:  
GTIN 4019172201036 Print  
ISBN 978-3-407-63241-4 E-Book (pdf)

2. Auflage 2025

© 2018 Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
[service@beltz.de](mailto:service@beltz.de)  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Miriam Frank  
Umschlaggestaltung: Victoria Larson  
Umschlagabbildung: © istock/SovaPictures\_of\_ASV

Herstellung: Victoria Larson  
Satz: Lina-Marie Oberdorfer, Mannheim  
Druck und Bindung: Pario Print, Kraków  
Printed in Poland

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Herausgegeben von Gerold Brägger und Dennis Sawatzki

## Inhaltsverzeichnis

### **Vorwort**

### **Was sind Energizer?**

### **Warum sollten Energizer & Co. fester Bestandteil einer jeden Didaktik sein?**

### **Wie können Sie mit der Methodensammlung arbeiten?**

### **Methodenübersicht**

### **Autoren**

## Vorwort

**3** Lernen in und mit Bewegung ist effektiver. Den Autoren dieser »Energizer«-Karten kommt das Verdienst zu, in der Praxis vielfach bewährte Methoden auf eine Weise aufbereitet zu haben, die unmittelbar Lust schafft, diese selbst auszuprobieren. Als Lehrerin oder Lehrer mit Ihrer Klasse, als Erwachsenenbildner und Seminarleiterin in Ihren Kursgruppen, als Beraterin in der Begleitung von Teambildungsprozessen – für unterschiedliche Settings finden Sie hier eine Fülle von Methoden, die neuen Schwung in die Gruppe bringen, die den Teamgeist stärken und die Beziehungen untereinander fördern.

Belebende und auflockernde Bewegungsaktivitäten heben den Energiepegel in Gruppen. Sie sind natürliche »Entwicklungsbegleiter und -beschleuniger« in Lernprozessen und sollten deshalb überall dort hohe Priorität haben, wo Lernen als mehr verstanden wird als den Sieg des Sitzfleisches über den Geist (frei nach Nietzsche).

Die Bewegungsimpulse von »Energizer & Co.« sind mehr als nur Pausenfüller in einem ansonsten wenig anregenden Belehrungs- und Sitzunterricht. Sie sind Teil einer neuen Lernkultur, in der Schülerinnen und Schüler aktiv handeln, kooperativ und bewegt lernen können. Ein vielfältiges und anregungsreiches Lernangebot, in dem Bewegung als natürliche Ressource integriert ist, fördert nicht nur die Entwicklung kognitiver, sondern vor allem auch die Entwicklung motorischer, sozialer und emotionaler Kompetenzen.

Die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Lernen sind von zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt und in bewegungsfreundlicher Schulpraxis und Erwachsenenbildung lebendig. Bewegung fördert die Lernbereitschaft und die Leistungsfähigkeit, sie redu-

ziert Stress und Unruhe, und: Sie macht Spaß und malt ein Lächeln in die Gesichter. Das ist besonders wichtig am Anfang von Arbeitsphasen, nach einer Unterbrechung oder wenn Lernende sich nach längerer Arbeit nicht mehr konzentrieren können und sensomotorische Anregungen brauchen, um wieder in die Gänge zu kommen.

Geben Sie Ihren Ideen ein paar Beine. Experimentieren Sie mit den verschiedenen methodischen Impulsen und lassen Sie sich überraschen, wie Bewegung das Lernen inspirieren kann, Teamgeist entsteht und kreative Ideen durch die Köpfe zu fliegen beginnen.

*Gerold Brägger, Leiter IQES online, Hauptautor von Bewegung und Lernen. Konzept und Praxis bewegter Schulen (Beltz 2017)*

## Was sind Energizer?

Lernen ist Bewegung im Kopf. Wenn sich nichts im Kopf bewegt, dann wurde auch nichts gelernt. Diese einfache Formel ist Ausgangspunkt dieser Methodensammlung. Hiervon ausgehend ist es durchaus plausibel, dass es eher lernhinderlich sein dürfte, wenn der Lernende durchgängig still auf seinem Platz zu sitzen hat und ihm zugleich Beweglichkeit im Kopf abverlangt wird. Schließlich ist auch der Körper immer integraler Bestandteil von Lernprozessen. Denn Körper und Geist beeinflussen und bedingen einander – und so ist es selbstverständlich auch beim Lernen. Der Lernerfolg, die nachhaltige Verankerung des Gelernten und die Motivation zum Lernen können deutlich verbessert werden, wenn der Lernende auch körperlich zur Bewegung angehalten wird. Dies gilt nicht nur für Kinder und Jugendliche, die entwicklungsbedingt einen besonderen Bewegungsdrang mitbringen, sondern gleichermaßen für Erwachsene – auch wenn sie das selbst womöglich ganz anders beurteilen würden und eher dankbar dafür sind, wenn sie auf ihrem Platz sitzen bleiben können und sich während der Veranstaltung nicht großartig bewegen müssen. Dies mag jedoch mit dem Umstand zusammenhängen, dass sie im Laufe ihrer schulischen Sozialisierung und auch danach (im Rahmen ihres Studiums oder ihrer Berufsausbildung) so sehr daran gewöhnt wurden, dass institutionelles Lernen immerzu im Sitzen erfolgt, dass sie dies für den Normalzustand erachten und es ihrer Komfortzone entspricht.

Insofern ist es für keinen der Beteiligten unbedingt einfach, »Energizer« in die Lehrveranstaltung zu integrieren: weder für die Teilnehmenden, für die dies oftmals ein didaktisches Novum bedeutet, noch für die Lehrperson, welche die Übungen ja letztlich glaubwürdig ein-

führen und anmoderieren muss. Daher sollen hier einleitend einige Argumente und Begründungszusammenhänge geliefert werden, welche Sie selbst als Lehr- und Leitungsperson für sich prüfen können, welche darüber hinaus aber auch – zumindest in Teilen – als edukative Hinweise an Ihre Teilnehmenden herangetragen werden können, um sie schlussendlich von der Sinnhaftigkeit solcher didaktischen Elemente zu überzeugen.

Doch was genau verstehen wir unter der Bezeichnung Energizer im Rahmen dieser Methodensammlung? Energizer sind nach unserem Verständnis all jene Übungen, die neue Energie, neuen Schwung in das Lernsetting bringen und gewissermaßen den Akkustand der Teilnehmenden wieder aufladen. Ein geläufiger Alternativbegriff ist der der Aktivierungsübung, wobei wir uns bewusst gegen diesen Terminus entschieden haben, da er unseres Erachtens etwas altbacken klingt und sehr viel weniger Akzeptanz bei den Lernenden findet. Es macht erfahrungsgemäß einen Unterschied, ob Sie eine Aktivierungsübung oder einen kurzen Energizer ankündigen. Dies mag einerseits an dem Anglizismus liegen, der sprachlich als moderner und cooler wahrgenommen wird, und vielleicht auch daran, dass Aktivierungsübung etwas nach Fremdbestimmung anmutet («Ihr werdet jetzt aktiviert»). Auch von der Bezeichnung Bewegungsspiel nehmen wir Abstand, denn auf der einen Seite wird hier die Bewegung ins Zentrum gerückt, obgleich es ja nicht nur darum, sondern auch – und vielleicht sogar vornehmlich – um die Auswirkung auf die Konzentrationsfähigkeit geht. Und auf der anderen Seite löst die Ankündigung eines Spiels bei vielen Teilnehmenden (ganz unterschiedlichen Alters) mitunter starke Widerstände aus.

Wir verwenden hier also den Begriff des Energizers. Analog hierzu haben wir weitere Begriffe im Anglizismus-Stil kreiert, und zwar für Übungen mit einem je anderen prioritären Zweck. Denn zuweilen brauchen die Teilnehmenden in erster Linie gar keine neue Energie, sondern benötigen zum Beispiel eine Hilfestellung, um sich besser auf den kognitiven Prozess fokussieren zu können. Andere Gruppen wiederum sind so aufgedreht, dass sie erst einmal wieder zur Ruhe gebracht werden müssen, bevor sinnvoll am Lerngegenstand weitergearbeitet werden kann. Oder die Teilnehmenden sind als Lerngruppe ganz neu zusammengestellt und müssen erst noch ein wenig Scheu ablegen oder haben ggf. Schwierigkeiten damit, wenn sie im Kollektiv eine Aufgabe bewältigen sollen.

Daher haben wir Übungen zusammengestellt, welche auf all diese jeweiligen Bedürfnisse und Erfordernisse in Gruppen antworten. Sie finden im Karten-Set insgesamt vier unterschiedliche Methodenkategorien, denen die einzelnen Übungen funktional zugeordnet sind:

- *Energizer sind Übungen, die den Kreislauf in Schwung bringen und die Stimmung auflockern. Damit bieten sie den Teilnehmenden eine wertvolle Abwechslung zu den sonstigen Lehr-Lern-Methoden. Zwar weisen die allermeisten Energizer auch noch andere Funktionen auf, doch steht der aktivierende Charakter hierbei deutlich im Vordergrund. Energizer bieten sich an, wenn die Lerngruppe einen müden, schlaffen Eindruck macht oder wenn nach einer anstrengenden Lernphase eine kleine Übung zur Entlastung oder als Belohnung angebracht erscheint.*

- In einer zweiten Kategorie stellen wir verschiedene Übungen vor, die wir unter dem Neologismus *Cognigizer* subsummieren. *Cognigizer* zielen darauf ab, dass sich die Teilnehmenden besser konzentrieren und fokussieren. Sie können weitgehend allein durchgeführt werden, sodass sie auch für Gruppen geeignet sind, die untereinander oder gegenüber solcherlei Übungen gewisse Berührungängste zeigen. Im Anschluss an einen *Cognigizer* fällt es den meisten Teilnehmenden leichter, sich auf eine konzentrationsintensive Lernaufgabe einzulassen.
- *Tranquilizer* sind Übungen, die eine Gruppe wieder zu regulieren helfen, wenn sie aufgekratzt ist oder es zuvor emotional wurde und die Teilnehmenden sich nun wieder auf das Unterrichts- oder Seminarthema sachbeziehen sollen. Viele dieser Übungen müssen non-verbal, manche auch mit geschlossenen Augen ausgeführt werden. Hierdurch werden einzelne Sinne zeitweise ausgeschaltet, um die Anzahl der Umgebungsreize zu reduzieren und einzelne Sinneswahrnehmungen zu schärfen. Außerdem wird für einen Augenblick der Lautstärkepegel in der Gruppe deutlich heruntergefahren, was eine Entlastung nicht nur für das Gehör, sondern auch für den individuellen Stresslevel bedeutet.
- In der Kategorie der *Teamergizer* haben wir schließlich Übungen zusammengestellt, für die sich die Teilnehmenden zu einer oder mehreren Gruppen formieren müssen und geschlossen eine Aufgabe zu meistern haben. Teambuilding-Übungen gibt es unzählige, und wir hatten bei der Zusammenstellung keinesfalls den Anspruch, eine besonders umfangreiche Sammlung zu erstellen.

Wir haben vielmehr den Fokus auf solche Übungen gerichtet, die einen teambildenden und zugleich aktivierenden Charakter haben, schnell im Unterricht oder Seminar eingesetzt werden können, auch im Kontext der Erwachsenenbildung auf Akzeptanz stoßen, der Lehrperson keine Vorbereitung abverlangen und keine Materialschlacht erfordern.

Die verschiedenen Übungen zielen letzten Endes darauf ab, dass die Lerngruppe bzw. jeder einzelne Lernende den »optimalen Erregungszustand« findet, wie es beispielsweise in der Sportpsychologie heißt. Denn in diesem Zustand lassen sich eine höhere neuronale Aktivität und eine verbesserte Leistungsfähigkeit feststellen. Und last, not least machen die Übungen auch noch Spaß, wodurch die allgemeine Lernatmosphäre ebenfalls zum Positiven hin beeinflusst wird.

## Warum sollten Energizer & Co. fester Bestandteil einer jeden Didaktik sein?

Energizer werden anfangs oftmals skeptisch beäugt, sind später jedoch in aller Regel sehr beliebte Methodenbrüche, welche maßgeblich zum Erfolg und zur Nachhaltigkeit einer Lehrveranstaltung beizutragen vermögen. Der richtige Einsatzmoment im Unterricht und Seminar liegt grundsätzlich im Ermessensspielraum der Lehrperson, doch insbesondere die Einstiege in eine Stunde oder ein Thema, die Übergänge von einem Thema zum nächsten oder einer Methode zur anderen sowie die Abschlüsse von Lerneinheiten und Gruppenprozessen bieten sich hierfür an.

Die vorliegende Methodensammlung adressiert all jene Lehr- und Leitungspersonen, die über einen längeren Zeitraum mit Gruppen didaktisch zusammenarbeiten. Seien es Lehrerinnen und Lehrer, Dozentinnen und Dozenten, Moderatoren von betrieblichen Weiterbildungsveranstaltungen oder auch Referenten auf Tagungen und Kongressen: Sie alle müssen ihre Teilnehmenden »bei Laune« halten. Dies gelingt in erster Linie über gelungene Vorträge, spannende Inhalte und abwechslungsreiche Methoden. Immer wieder ist es jedoch auch erforderlich, längere Vermittlungsphasen zu gestalten, die den Teilnehmenden mitunter viel Konzentration, Anstrengung und ggf. auch Geduld abverlangen. Sowohl vor als auch während und nach solchen lernintensiven Phasen bieten sich die hier vorgestellten Übungen an, um das Arbeitsgedächtnis der Teilnehmenden zu entlasten<sup>1</sup>, die Kon-

zentration zu erneuern, Endorphine freizusetzen, Anspannung zu lösen, kleinere Bewegungseinheiten zu ermöglichen und das Lernen zu rhythmisieren.

Die Übungen sind zwar – wie bereits erläutert – nach ihren unterschiedlichen Funktionen kategorisiert (aktivieren, fokussieren, regulieren, kooperieren), doch weisen sie alle die gemeinsame Funktion auf, neue Energie in die Lernsituation zu bringen. Damit finden verschiedene neurowissenschaftliche Erkenntnisse der letzten Jahre endlich ihre didaktische Berücksichtigung. Und die Lehrpersonen finden konkrete Beschreibungen dieser Übungen vor, mit deren Hilfe sie ihr jeweiliges Methodenrepertoire merklich erweitern und flexibilisieren können.

Energizer werden bislang in ihrer motivationspsychologischen und lernphysiologischen Bedeutung stark unterschätzt. Sie können jedoch mit dem sprichwörtlichen »Salz in der Suppe« verglichen werden: Eine Prise Energizer kann den Unterricht oder das Seminar qualitativ deutlich aufwerten. Diese Sammlung möchte Sie davon überzeugen und dafür begeistern, solche Übungen als festen Bestandteil Ihrer eigenen Seminar- oder Unterrichtsgestaltung zu etablieren. Um dieses durchaus hehre Ziel zu erreichen, haben wir bei der Zusammenstellung der Methoden sehr gründlich darauf geachtet, dass die Übungen einen gewissen Coolness-Faktor mitbringen und von den Teilnehmenden nicht als bloße Albernheit oder reine Beschäftigungstherapie abgestempelt werden. Damit sich solche Methoden in der Unterrichts- und Fortbildungsrealität etablieren, müssen sie in erster Instanz von den Teilnehmenden als spannend, nützlich oder abwechslungsreich beurteilt werden. Daher haben wir alle 50 vorliegenden Übungen mehrfach und in unterschiedlichen institutionellen Kontexten erprobt und von den

<sup>1</sup> vgl. Martin Wellenreuther (2014): Forschungsbasierte Schulpädagogik. 4. Auflage. Baltmannsweiler, S. 9–27.

Teilnehmenden evaluieren lassen – mit dem einhelligen Urteil, dass sie als große Bereicherung empfunden werden.

Energizer kosten zusätzliche Zeit, die wir Lehrpersonen in aller Regel nicht haben oder zu investieren gewillt sind. Allerdings ist dies letztlich immer eine Frage der Prioritätensetzung. Wenn wir Energizer als essenziellen Bestandteil einer lernwirksamen Didaktik anerkennen, so werden wir uns die Zeit hierfür nehmen. Hierzu ist es jedoch zuallererst erforderlich, das eigene Verständnis und die eigene Haltung gegenüber Energizern zu überprüfen. Denn sie sind keine nette Spielerei für Zwischendurch, sondern erfüllen elementar wichtige Funktionen für den erfolgreichen und nachhaltigen Lernprozess: Sie bringen den Kreislauf in Gang und tragen somit zur Blut- und Sauerstoffzufuhr des Gehirns bei. Sie aktivieren unterschiedliche Hirnareale und beteiligen u. a. auch das limbische System am Lernprozess, wodurch die Lernmotivation steigt und Informationen besser im Langzeitgedächtnis abgespeichert werden können. Sie tragen immer wieder auch zu kognitiven Pausen bei, sodass das Gehirn eine kurze Auszeit erfährt und regenerieren bzw. verarbeiten kann. Und sie bieten eine soziale Anbindung an die Gruppenmitglieder, sodass sich die Teilnehmenden sicherer und wohler in der Lernumgebung fühlen und somit besser auf die kognitiven Prozesse einlassen können.

Wir selbst führen ganz unterschiedliche Lehrtätigkeiten mit verschiedensten Zielgruppen durch. Wir arbeiten als Lehrer und als Trainer mit Schüler\*innen, als Lehrbeauftragte mit Studierenden, als Moderatoren in der Lehrerfortbildung, führen Workshops für Hochschullehrende durch und Seminare für Mitarbeitende im öffentlichen Dienst. Das didaktische Element der Energizer haben wir selbst irgendwann kennen und zunehmend schätzen gelernt und möchten es

heute nicht mehr missen. Unserer Erfahrung nach trägt der Einsatz von Energizern & Co. maßgeblich dazu bei, eine lernförderliche, angenehme und lockere Atmosphäre zu entwickeln, die Beziehungsgestaltung zwischen den Teilnehmenden untereinander und gegenüber der Lehrperson positiv zu beeinflussen und die Bereitschaft zu erhöhen, sich auf die Lerninhalte und -methoden einzulassen. Daher möchten wir Sie mit diesem Kartenset dazu ermutigen, sich an solche Übungen heranzuwagen und ihnen eine Chance zu geben. Wenn Sie ergebnisoffen, aber zielgerichtet einzelne Übungen ausprobieren, werden Ihnen Ihre Teilnehmenden sicherlich dafür dankbar sein. Denn mögen sie nun freiwillig oder gezwungenermaßen in Ihrer Veranstaltung sitzen: Eine gelegentliche Abwechslung ist letztlich immer willkommen!

Wir empfehlen dringend, selbst stets mit gutem Beispiel voranzugehen und den Teilnehmenden ein Modell zu bieten. Machen Sie dort, wo es möglich ist, selbst mit, demonstrieren Sie den Ablauf der Übung und zeigen Sie dabei – je nach Übung – eine gewisse Kreativität, um auch Ihre Teilnehmenden zur aktiven und kreativen Teilnahme zu ermuntern. Steigen Sie am besten mit niederschwelligen, leichten und kurzen Übungen ein, die wenig Widerstand evozieren und gemeinsames Lachen garantieren. Diskutieren Sie mit den Teilnehmenden den Nutzen der Übung und beteiligen Sie sie auf diese Weise an der metadidaktischen Reflexion. Steigern Sie sukzessive den Schwierigkeitsgrad, die Sozialform oder den Zeitaufwand und dehnen Sie auf diese Weise die Wohlfühlzone Ihrer Teilnehmenden peu à peu aus. Ach so, und überlegen Sie sich, ob Sie die Übungen gegenüber Ihrer Lerngruppe als Energizer, Cognigizer etc. bezeichnen möchten oder ob die Ankündigung einer kleinen Übung hier nicht vielleicht ausreicht.

(Schließlich bergen die Anglizismen und Neologismen ein gewisses Zungenbrecher-Potenzial ...)

In den Lehr- und Bildungsplänen von Bundesländern und Kantonen werden neben den allgemeinen Bildungszielen auch die verbindlichen Anforderungen und Kompetenzerwartungen an die Schüler\*innen definiert. Außerdem finden sich dort auch Leitperspektiven, welche auf überfachliche Kompetenzen referieren. So sollen die Schüler\*innen beispielsweise lernen, ressourcenorientiert zu denken und Probleme zu lösen, wertschätzend zu kommunizieren oder Kontakte und Beziehungen aufzubauen und zu halten (vgl. die Bildungspläne Baden-Württembergs<sup>2</sup>), sowie Leistungsbereitschaft erwerben, Belastbarkeit und Durchhaltevermögen trainieren oder Bereitschaft und Fähigkeit zur Zusammenarbeit und Mitverantwortung entwickeln (vgl. den Lehrplan für die bayerische Mittelschule<sup>3</sup>). Derlei Hinweise finden sich in allen Curricula und Kompetenzrastern der einzelnen Länder. Die in dieser Methodensammlung vorgestellten Übungen leisten einen didaktisch sinnvollen Beitrag, um diese und viele weitere Sozial-, Personal-, Methoden- und Lernkompetenzen auf- und auszubauen.

<sup>2</sup> [http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/Startseite/BP2016BW\\_ALLG/BP2016BW\\_ALLG\\_LP\\_PG](http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/Startseite/BP2016BW_ALLG/BP2016BW_ALLG_LP_PG)

<sup>3</sup> [http://www.isb.bayern.de/download/8969/01\\_kapitel\\_1.pdf](http://www.isb.bayern.de/download/8969/01_kapitel_1.pdf), S. 11

## Wie können Sie mit der Methodensammlung arbeiten?

Zunächst gilt der Grundsatz: Nur wenn Sie Ihre Teilnehmenden ernst nehmen, haben die Übungen eine Chance, von Teilnehmerseite ebenfalls ernst genommen zu werden. Erwachsene, aber auch Kinder und Jugendliche verdienen eine Begründung der Übung, um für sich entscheiden zu können, ob sie sich darauf einlassen können oder nicht. Gehen Sie also immer wieder auch in die gemeinsame Reflexion, bieten Sie Erklärungen an und streuen Sie Metahinweise ein. Schützen Sie die Privatsphäre und Autonomie Ihrer Teilnehmenden, indem Sie niemanden zur Teilnahme zwingen und es akzeptieren, wenn jemand passen oder aussteigen möchte. Denn wir können hier nicht immer die Hintergründe im letzten Detail kennen, sollten aber in die Selbstbestimmungskompetenz und die Fähigkeit der Teilnehmenden vertrauen, für sich selbst sorgen zu können (und zu dürfen).

Denken wir hier exemplarisch an eine Schülerin, die aufgrund ihrer religiösen Erziehung keine Jungen berühren darf und sich daher weigert mitzumachen, um unangenehme Situationen schon im Vorfeld auszuschließen. Oder an einen übergewichtigen Studierenden, der schon bei der Vorankündigung eines Energizers in den Widerstand geht und sich jedweden Ringelpiez mit Anfassen verbittet – letztlich vor dem Hintergrund, dass er bei vielen körperlichen Übungen nicht mithalten kann und in seiner Schulzeit dafür aufgezo- gen wurde. Dies sind nur zwei Beispiele, die bereits deutlich machen, dass jeder ein Recht darauf hat, eine Übung abzulehnen, da er in der Regel gute Gründe hierfür hat, die wir nicht immer kennen können (und müssen).

Wenn wir unsere Teilnehmenden zum Mitmachen zwingen und die Widerstände ignorieren, wird die Übung nicht den gewünschten Effekt erzielen und sogar eher abträglich für die Stimmung und die Beziehung zwischen Lehrperson und Teilnehmer/in sein. Je häufiger Sie jedoch mit solchen Übungen arbeiten, desto vertrauter werden sie für Ihre Teilnehmenden. Sie werden sich dementsprechend auch zunehmend trauen mitzumachen und immer weniger murren. Denn ein Murren, also ein expressives »Ich will nicht!«, ist nicht selten der Bodyguard eines verborgenen »Ich kann nicht« – etwa aufgrund sozialer Zwänge, zum Schutze und zur Pflege eines mühsam aufgebauten Images innerhalb der Peergruppe oder schlichtweg aus Ermangelung bestimmter (z. B. motorischer) Fähigkeiten oder Fertigkeiten.

Sammlungen vergleichbarer Übungen und Methoden gibt es viele im Internet und im Buchhandel. Nach ausgiebigen Recherchen war jedoch unser Eindruck, dass wir selbst viele dieser Übungen nicht einsetzen würden, da sie uns zu kindisch oder albern vorkamen. Weiter fehlten oftmals Anregungen für weiterführende Diskussionen, ein Blick auf die Übung aus einer Metaebene oder Hinweise zu Stolpersteinen bei der Durchführung. Unser Anspruch war es daher, eine Sammlung zusammenzustellen, die gleichermaßen für Kinder- und Jugendlichen-gruppen wie auch für den erwachsenendidaktischen Kontext geeignet ist und umfassende Informationen zu den jeweiligen Übungen bereitstellt. Dabei ist zu betonen, dass wir uns die meisten der vorliegenden Übungen nicht ausgedacht, sondern sie aus ganz unterschiedlichen Kontexten zusammengetragen haben. Wir haben die Namen der Übungen teilweise übernommen und teilweise eigene Bezeichnungen kreiert. Insofern werden Sie bei vielen Übungen im Internet nicht fündig werden, wenn Sie weitere Informationen hierzu suchen. Sprechen

oder schreiben Sie uns aber gerne jederzeit an, wenn Sie den Austausch zu einzelnen Übungen wünschen!<sup>4</sup>

Wir haben weiterhin die Energizer unter der Prämisse ausgewählt, dass sie wenig Material- und Vorbereitungsaufwand generieren, wenig Zeit erfordern und dennoch einen potenziell hohen Effekt für die Lehr-Lern-Situation erzielen. Für die allermeisten der Übungen benötigen Sie null Vorbereitungszeit und drei bis fünf Minuten für die Durchführung.

Viele Übungen weisen einen Wettkampfcharakter auf. An mancher Stelle wetteifern die Teilnehmenden mit sich selbst und ihren Fähigkeiten und Grenzen, in anderen Übungen treten sie gegeneinander an oder vergleichen sich als Gruppe mit früheren Ergebnissen.

Einige Übungen sind etwas sportlicher, andere erfordern Körperkontakt. Beides ist mit vielen Gruppen nicht sinnvoll, wenn sie sich gerade erst konstituieren. Daher sollten Sie stets im Blick haben, was mit welcher Lerngruppe möglich ist und was (noch) nicht.

Generell empfehlen wir die mehrfache Durchführung der Übungen – nicht direkt hintereinander, sondern mit einem gewissen zeitlichen Abstand. Denn bei der Erstdurchführung wissen die Teilnehmenden zuweilen noch nicht genau, worauf es vornehmlich ankommt, und sie müssen schließlich auch erst gewisse Fähigkeiten entwickeln, um die Übung souverän, erfolgreich, möglichst schnell oder möglichst fehlerfrei vollführen zu können. Erst die Wiederholung eröffnet sowohl Ihnen als auch Ihren Teilnehmenden die Chance, Veränderungen und Fortschritte zu beobachten, Selbstwirksamkeit zu erleben und neue Strategien zu entwickeln.

<sup>4</sup> mail@iqes-seminare.de

01
1-2-3

Zielgruppe: alle  
Gruppengröße: ab 2  
Zeit: 5 Min.  
Material: -

*Bewegungseinheit mit Lachgarantie  
Eine Übung zur Auflockerung und Aufheitung*

**Ablauf**

- Die TN finden sich zu zweit zusammen. Sie stellen sich so einander gegenüber, dass sie genügend Platz um sich herum und einen angenehmen «Sicherheitsabstand» zueinander haben.
- Level 1: Die Paare sollen im ersten Schritt bis 3 zählen. Dabei zählen sie abwechselnd und beginnen immer wieder von vorn (also 1-2-3-1-2-3-1 usw.), sodass immer wieder wechselt, wer mit der 1 startet. Nach ca. 20 Sekunden beginnt die Erläuterung von Level 2.
- Level 2: Nun sollen die TN, wenn sie an der Reihe sind, die 2 durch ein Klatschen ersetzen.
- Level 3: Im anschließenden Level 3 wird außerdem die 3 ersetzt – durch ein Hüpfen aus dem Stand.
- Level 4: Im letzten Level findet auf die 1 eine Drehung um die eigene Achse statt.

**Ziele**

Die TN versuchen sich zu zweit an einer gemeinsamen Herausforderung. Die Übung fördert die Vertrauensbasis zwischen den beiden TN, bringt sie in Bewegung und somit den Kreislauf wieder in Schwung, hilft die beiden Gehirnhälften zu aktivieren und sich in anschließenden Seminareinheiten besser auf die Aufgaben zu fokussieren – und ganz nebenher wird viel miteinander gelacht.

Die Übung liegt das Potenzial in sich, eine erste Gruppe oder eine angespannte Atmosphäre aufzulockern und den Weg zu mehr Heiterkeit und Leichtigkeit zu ebnen.

Weiterführende Hinweise

- In Gruppen mit ungerader TN-Zahl muss eine 3er-Gruppe gebildet werden. Dort erfolgt die Übung nach denselben Prinzipien – nur dass hier im Uhrzeigersinn rotiert wird und die TN bis 4 zählen (statt bis 3).
- Die TN sollen zu Beginn (Level 1) versuchen, einen gemeinsamen Rhythmus beim Zählen zu etablieren, bevor die erste Schwierigkeitsstufe (Level 2: Klatschen) hinzukommt. Hierfür braucht es ein wenig Zeit, bis sich die Paare aufeinander eingeschwungen und so das Prinzip der Übung verinnerlicht haben.
- Es ist hilfreich, wenn die Lehrperson jedes Level mit einem TN vom demonstriert. Dies erhöht die Bereitschaft bei den Teilnehmern, sich auf die Übung einzulassen, und verdeutlicht den jeweils nächsten Schritt.
- Es kann sinnvoll sein, wenn die Lehrperson herumgeht und reinhört, wann die TN für das nächste Level bereit sind. Als Richtwert bieten sich pro Level ca. 20 Sekunden an. Dies mag aber von Gruppe zu Gruppe sehr unterschiedlich sein.

Varianten

- Anstelle der Abfolge «Klatschen – Hüpfen – Drehen» können auch beliebig andere Bewegungen vorgegeben werden (Schnippen, Kniebeuge, «Gerttöfaste», ...). Dies ist zum Beispiel erforderlich, wenn die TN aufgrund ihrer körperlichen Verfassung nicht hüpfen können oder es für sie zu «halbern» anmuten würde.
- In der Variante «Clown 1-2-3» geben die TN die Bewegungen selbst vor:
  - Man zählt zunächst fortlaufend bis 3, bis schließlich irgendwann einer der beiden Partner die 1 durch eine Bewegung ersetzt, die der andere nachmachen muss, wenn er mit der 1 an der Reihe ist.
  - Nach einiger Zeit ersetzt nun der zweite Partner die 2 mit einer eigenen erdachten Bewegung usw. Diese Variante bringt noch mehr Spaß in die Runde, ist aber auch deutlich komplexer, sodass sich diese Version als Fortgeschrittenübung anbietet.

Auf der Kartenvorderseite befindet sich eine Headline mit einem kurzen Teaser, eine Kurzbeschreibung des Ablaufes, eine Darstellung der mit dieser Übung zu erreichenden Ziele und eine Schnellinformationsleiste, in der Sie weitere Angaben zum Zeitaufwand, zur empfohlenen Altersstruktur der Zielgruppe, zur benötigten oder maximalen Teilnehmerzahl und zu eventuell erforderlichen Materialien finden.

Rückseitig haben wir Ihnen weitere Hinweise zur Anmoderation und zum Ablauf der Übung zusammengestellt, beschreiben Varianten und Modifikationsmöglichkeiten. Darüber hinaus finden Sie Anregungen, unter welchen Fragestellungen Sie die Übung mit Ihrer Teilnehmergruppe nachbesprechen könn(t)en, in diesem Begleitheft auf den Seiten 13ff.

Insgesamt haben wir 50 Methoden ausgearbeitet, die den obig skizzierten Kategorien nach geordnet sind. Mit dieser Anzahl an Übungen und den jeweils existierenden Varianten sollten Sie einen ausreichend großen Pool zur Verfügung stehen haben, um Ihre Teilnehmenden immer wieder überraschen und fordern zu können. Und wenn Sie die Energizer zu einem Obligatorium nach jeder größeren Pause, nach einer abgeschlossenen Lerneinheit oder als Warm-up zu Beginn einer Veranstaltung erheben, werden sich einerseits natürlich bestimmte Lieblinge und Evergreens herauskristallisieren und werden Sie ande-

rerseits auch feststellen, dass Sie sich zunehmend selbst Übungen oder Abwandlungen ausdenken werden.

Manche der Übungen erfordern komplexere Bewegungsabläufe oder kleinere Choreografien. Diese lassen sich nicht immer eindeutig und unmissverständlich schriftsprachlich erklären. Daher haben wir uns dazu entschlossen, dass wir zu vielen der Übungen Videos erstellen, welche ergänzend zum Schriftlichen auch noch einmal mündlich und bildlich Erklärungen anbieten. Damit sollen die Videos auch dafür sorgen, die Hemmschwelle zu reduzieren, die Übungen in den eigenen unterrichtlichen Kontexten einzusetzen.

Sie können die Videos kostenfrei in unserem Youtube-Kanal »Energizer & Co.« anschauen: <https://www.youtube.com/channel/UC949ujM1RqPkgiZ9t9VZuUw>

Dabei können und sollen die Videos jedoch nicht die Kartensammlung ersetzen. Auf den Karten finden Sie die systematische Erklärung der jeweiligen Übung, die genauen Details und viele weiterführende Informationen. Die bewusst kurz gehaltenen Videos sollen Ihnen hierbei zusätzliches Bild- und somit Veranschaulichungsmaterial bereitstellen, wie etwa ein Gordischer Knoten (Karte Nr. 38) oder unsere persönliche Lieblingsübung 1-2-3 (Karte Nr. 01) in realiter aussieht, wenn eine Lerngruppe sie durchführt.

## Methodenübersicht

Auf den folgenden Seiten haben wir Ihnen eine Übersicht über alle in dieser Sammlung befindlichen Methoden zusammengestellt. Diese listet die Übungen in alphabetischer Reihenfolge auf, sodass Sie schnell nachschlagen können, wenn Sie eine spezielle Übung suchen. Die Zahlen in der Tabelle entsprechen der Kartenummer. Sie sind in einer der vier Spalten »Aktivierung«, »Fokussierung«, »Regulation« oder »Koordination« eingetragen, je nachdem, welche primäre Funktion der jeweiligen Übung zugeordnet ist. Zudem sind zu jeder Übung Anregungen zur methodischen Reflexion mit der Teilnehmergruppe aufgeführt. Eine Übung darf manchmal einfach nur eine Übung sein und Spaß bringen. Auf einer zweiten (verborgenen) Ebene geschehen jedoch bei jeder Übung noch weitere Phänomene. Wir möchten daher nachfolgend andeuten, was neben dem normalen Ablauf einer Übung noch so alles mit einer Teilnehmergruppe geschehen kann bzw. wie sich die Übungen didaktisch sinnvoll einbetten und nachbesprechen lassen. Die kleinen schwarzen Punkte geben Aufschluss darüber, welche weiteren – sekundären – Funktionen eine Übung außerdem erfüllen kann. Sollten Sie also einmal gezielt nach Übungen suchen, um Ihre Lerngruppe beispielsweise zu beruhigen, so können Sie einfach die entsprechende Spalte sichten und Übungen auswählen, die Ihnen zusagen. Somit steht Ihnen ein größeres Repertoire an Übungen aus der Rubrik »Regulation« zur Verfügung (um bei diesem Beispiel zu bleiben), als es die reine Anzahl der in dieser Kategorie befindlichen Karten vermuten lässt. (In diesem Falle sind es nicht nur die neun Übungen, die wir als »Tranquilizer« zusammengestellt haben, sondern über 20 Übungen, die dazu beitragen können, die Lautstärke in einer Lerngruppe zu reduzieren.)

	Energizer - Aktivierung - Bewegung ermöglichen	Cognizier - Fokussierung - Konzentration verbessern	Tranquilizer - Regulation - Lautstärke reduzieren	Teamergizer - Kooperation - Teamfähigkeit trainieren
1-2-3	01	•	•	•
	<p>Diese Übung baut langsam auf, sodass sich auch eher weniger experimentierfreudige oder konservativere Zielgruppen gut darauf einlassen. Welche Bewegungen als herausfordernd, lustig oder überzogen wahrgenommen werden, ist von Klientel zu Klientel sehr unterschiedlich. Insofern sollte sich die Seminarleitung langsam herantasten und ihrem Bauchgefühl vertrauen.</p> <p>Für die TN kann es wichtig sein, wenn die Leitung mit einer freiwilligen Person zu Anfang ein Modell gibt und die einzelnen Schritte/Level jeweils selbst durchexerziert. So sinkt die Hemmschwelle der TN, sich darauf einzulassen.</p> <p>Für »kognitionslastige« Zielgruppen empfiehlt sich der Hinweis, dass die Übung in erster Instanz der Vernetzung der beiden Hemisphären dient, um sich (etwa nach einer Mittagspause) anschließend besser konzentrieren zu können.</p>			
Alle, die ...	02	•		•
	<p>Diese Übung verdeutlicht die vielen kleinen und großen Gemeinsamkeiten zwischen den TN. Interessanter wird es, wenn nicht so sehr die offensichtlichen Merkmale wie Haarfarbe oder Kleidung als Kriterium bemüht, sondern Ansichten, Hobbys oder Erfahrungen abgefragt werden. Gleichzeitig tritt hierbei ein interessantes Phänomen auf: Einerseits finden die Personen mit Gemeinsamkeiten zueinander, andererseits treten sie in unmittelbaren Konkurrenzkampf um die limitierten Stühle. Dies bietet Stoff für eine anschließende Diskussion – ist es doch in der Gesellschaft zumeist so, dass man sich über Gemeinsamkeiten in Gruppen zusammenfindet und dann eher gegen jene antritt, mit denen man weniger gemeinsam hat. Diese Übung generiert ein gänzlich umgekehrtes Szenario.</p>			
Alphabetdialog		19		•
	<p>Diese Übung eröffnet viele Anwendungsgebiete und bewegt die TN zu kreativem Denken. Gleichzeitig lässt sie genügend Freiräume, sodass kein Zwang entsteht und ein humorvoller Beitrag in der Regel mit einem Schmunzeln belohnt wird: »<b>M</b>ir fällt nichts ein.«; »<b>N</b>a, da schließe ich mich doch einfach meinem Vorredner an«. Dies ermöglicht auch fachlich schwächeren (aber dafür vielleicht umso kreativeren) Teilnehmern einen Beitrag zu leisten, ohne sich zu dem Thema äußern oder darin besonders auskennen zu müssen. Wenn Sie diese Übung in wechselnden Kontexten einsetzen (Vorwissensabfrage, Kennenlernen, Reflexion), unterstützt sie das vernetzte Denken und vor allem das Sprechdenken Ihrer Teilnehmenden.</p>			