



ALLES GLAUBENSACHE?

Evangelische Akademie Sachsen-Anhalt e.V.
Evangelische Akademie Thüringen

Thema: Schule als Übungsfeld von Demokratie

Modul: Warming -up: „Ja!Nein!Doch!“

„Warming-ups“ dienen der unterhaltsamen und dennoch themenbezogenen Arbeit. Gerade dort, wo basale Arbeit an Grundfähigkeiten der Kooperation und Verständigung stattfinden, wie in dieser Veranstaltung, können die sogenannten „Warming-ups“, eigentlich bestimmt zur Auflockerung, nun Zugänge zur und Übung der Zusammenarbeit werden.

Kurzbeschreibung:

Die Teilnehmenden stehen im Kreis. Ein unsichtbarer Impuls wird zunächst auf der Kreislinie weitergegeben. Es geht darum, aufeinander zu achten und aufeinander zu reagieren.

Ziele:

Pädagogische Ziele

- Achtsamkeit auf die Situation und aufeinander entwickeln: Aufmerksamkeit für sich selbst und die Gruppe
- Einander kennenlernen und aufeinander reagieren
- Kooperation fördern, Vorwurfshaltungen abbauen
- klare Kommunikation (verbal und non-verbal)

Methodische Ziele

- Anstrengende Arbeitseinheiten durch eine lockere Zwischenübung beenden
- Lustvolle Lockerung und Vitalisierung
- Unterstützung der Konzentration, des Körperbewusstseins und der Körperspannung
- Spaß und Bewegung

Zielgruppen / besonders geeignet / nicht geeignet:

- geeignet für Menschen ab etwa 6 Jahren
- Wie bei allen derartigen Übungen muss die Gruppe in der Lage sein, sich aufeinander einzustellen und so viel Ruhe aufzubringen, dass die Übungsanleitung verstanden und umgesetzt werden kann.

Dauer

- mindestens 15 Minuten
- bei bewusster Übung zur Konzentration und zum Umgang miteinander, sowie mit Reflexionsphasen auch länger

Gruppen (-größe), minimal / maximal:

- mindestens 7 Personen

Durchführung / Methoden / Regeln / Hinweise:

Die Teilnehmenden werden gebeten sich in einen Kreis zu stellen (schon das kann eine Übung sein). Dann folgt die

Instruktion:

Ja!

„Wir wollen einen unsichtbaren Impuls weitergeben und zwar immer von einem zur nächsten. Bitte schaut denjenigen oder diejenige neben euch erst einmal an. Dann klatscht in die Hände und sagt laut und deutlich „Ja!“. Der/die nächste nimmt den Impuls in ebendieser Weise auf und gibt in weiter – so entlang des Kreises. Alles klar? Ich fange an...“

Runde 1: Der Impuls wird weitergegeben. Das Tempo kann variiert werden. Dieses Warming-up ist soll flott vonstattengehen. Tempo kann munter machen. Der Impuls wandert durch die Runde.

Hinweis:

Damit dieses Warming-up gelingt, muss eine nötige Aufmerksamkeit und Ruhe in der Gruppe da sein. Bei unruhigen Gruppen scheitert diese Übung bereits daran, dass einige nicht mitbekommen, wie das Ganze funktioniert.

Mit dem Impuls spielen.

Nein!

Instruktion:

„Jetzt habe ich noch einen anderen Impuls für uns: Wenn jemand „Nein!“ sagt, wandert das Klatschen in die andere Richtung. Wer „Nein!“ sagt, richtet sich auf und hält seine Arme wie einen Schild. Das Klatschen wechselt nun die Richtung. Alles klar?“

Es wird mit beiden Impulsen gespielt.

„Doch!“

Instruktion:

„Und jetzt noch eine Möglichkeit zu reagieren: Wird mir ein Impuls geschickt und ich möchte ihn nicht auf der Kreislinie, sondern frei durch den Kreis schicken, dann sage ich „Doch!“, während ich Blickkontakt aufnehme, zusätzlich auf die Person zeige und mit ihr den Platz tausche. Im Anschluss hat die andere Person den Impuls und kann ihn entweder nach links oder rechts mit „Ja.“ schicken oder wieder durch den Kreis mit „Doch!“.

Und es geht noch einmal los.

Weiteres?

Wenn die Teilnehmenden Vergnügen an dieser Bewegung finden, können auch weitere Impulse gefunden oder erfunden werden...

Bezug zu anderen Themen und Arbeitsweisen, Kombinationsmöglichkeiten:

Dieses Warming – up, kann wie gesagt selbst zu einer umfassenden Übung entwickelt werden. Dabei ist aber darauf zu achten, dass das Vergnügen nicht wegpädagogisiert wird: Freude und Bewegung sind der eigentliche Sinn der Sache.

Ferner kann das Warming-up mit Themen verbunden und zur Arbeit an diesen Themen genutzt werden, z.B. als einführende Übung. Das können Themen sein wie:

- Verständigung, Kommunikation, Austausch
- Konflikt: Wer ist schuld, wenn es nicht gelingt?
- Ja und Nein sagen im Leben...

Autorin und Autor

Margund Weber (Diplom-Sprechwissenschaftlerin, Trainerin für Rhetorik und Kommunikation, Körpertherapeutin i.A.)

Stefan Kratsch (Diplomsoziologe, Mediator, Team „Alles Glaubenssache?“)

Kontakt zum Projekt:

Projektleiter Carsten Passin

passin@ev-akademie-wittenberg.de

034921-60323

<https://ev-akademie-wittenberg.de/glaubenssache>