

Warm-ups zum Kennenlernen und zur Bewegung

Sascha Meinert, Michael Stollt
Institut für prospektive Analysen e.V.



Das ‚Weiße-Socken-Spiel‘ (Bewegung)

Dieses Warm-up hat vor allem den Zweck, die Teilnehmenden durch Bewegung zu aktivieren. Es ist sehr schnell erklärt und lässt sich je nach vorhandener Zeit länger oder kürzer spielen. Hierfür wird zunächst ein Stuhlkreis gebildet, der genau aus einem Stuhl „zu wenig“ besteht (d.h. ein Stuhl weniger als mitspielende Teilnehmende). Ein Teilnehmender stellt sich nun in die Mitte des Kreises und stellt den anderen (sitzenden) Teilnehmenden eine Frage. Dies könnte z.B. die namensgebende Frage sein, wer von den Teilnehmenden denn gerade weiße Socken trägt. Nun müssen alle, auf die dies zutrifft, den Platz wechseln. Sie dürfen sich nicht wieder auf den Platz setzen, auf dem sie gerade saßen. Da ein Stuhl zu wenig existiert, bleibt erneut eine Person übrig. Jetzt muss diese eine neue Frage stellen, und das Spiel geht weiter...

Zwar steht bei dem Spiel eindeutig die körperliche Bewegung im Vordergrund, doch kann man zumindest ein kleines thematisches Element einbauen, z.B. indem die Fragen einen Bezug zur Globalisierung haben sollten („Wer spricht mehr als 3 Sprachen?“ / „Wer war schon einmal in...“). Allerdings sollte die Vorgabe auch nicht zu spezifisch sein, um nicht den Bewegungsfluss durch zu langes Nachdenken zu stoppen.

Zeitbedarf: 10-15 Minuten, alle Altersklassen, ab 10 Personen

Das Kissen-Rennen (Bewegung)

Das Kissen-Rennen ist ebenfalls ein leicht zu erklärendes Bewegungs-Warm-up mit hohem Unterhaltungswert. Es wird ein enger Stuhlkreis gebildet. Durch Abzählen wird die Runde in zwei Teams aufgeteilt (die Sitznachbarn gehören der jeweils anderen Gruppe an). Jedes Team hat ein Kissen. Zu Beginn des Warm-ups befinden sich die beiden Kissen an zwei gegenüberliegenden Punkten des Stuhlkreis. Nach Ertönen des Startsignals leiten die Spieler im Uhrzeigersinn ihr Kissen schnellstmöglich an ihren nächsten Teamkollegen weiter (also zwei Stühle weiter), die dann ihrerseits das Kissen weitergeben. Ziel des Warm-ups ist es, das Kissen der anderen Mannschaft einzuholen. Es ist nicht erlaubt, die Spieler der anderen Mannschaft beim Weiterreichen des Kissens zu behindern. Das Kissen darf auch nicht geworfen werden und es muss stets an den nächsten Teamkollegen weitergegeben werden.

Hat ein Kissen das andere eingeholt, ist die erste Spielrunde vorbei. In der zweiten Runde werden die Kissen dann anders herum (gegen den Uhrzeigersinn) weitergereicht. Die Mannschaft, die es als erste geschafft hat, mit ihrem Kissen zwei Mal das Kissen der gegnerischen Mannschaft einzuholen, hat gewonnen.

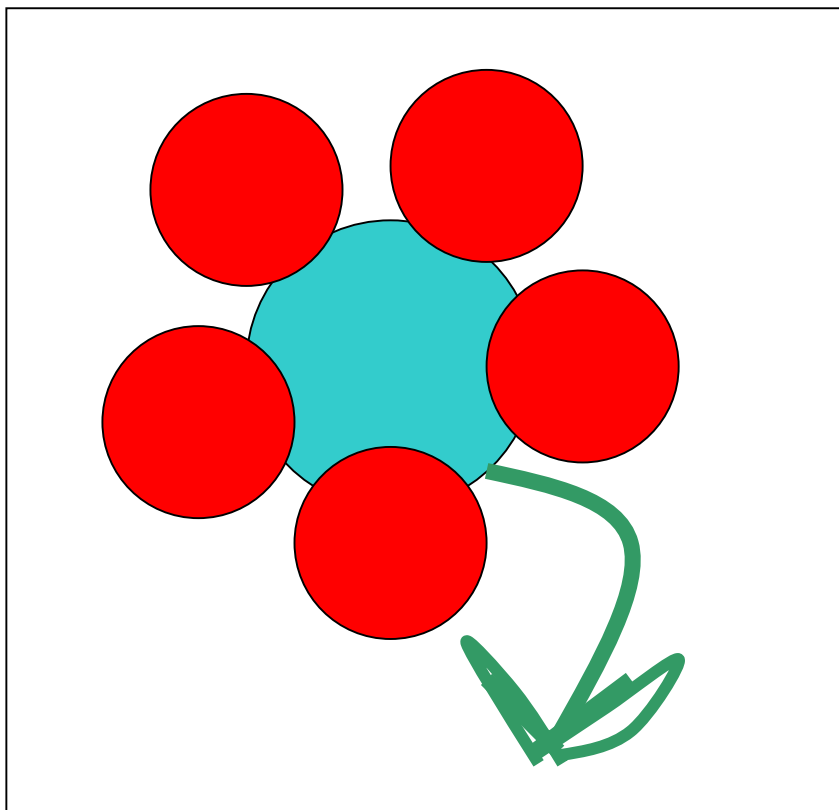
Zeitbedarf: 10-15 Minuten, alle Altersklassen und Gruppengrößen

Blumenspiel (Kennenlernen)

Das Kernanliegen dieses Warm-ups ist das bessere gegenseitige Kennenlernen – es eignet sich darum insbesondere am Anfang eines Workshops. Die Teilnehmenden werden in Kleingruppen von vier bis sieben Personen eingeteilt. Jede Kleingruppe erhält ein großes Blatt Papier. In der Mitte befindet sich jeweils eine Blumenblüte mit Stempel und Blütenblättern in der Anzahl der Gruppenmitglieder. Auf jeweils ein Blütenblatt schreibt nun jeder der Teilnehmenden Namen und Wissenswertes über sich. In die Mitte der Blüte, auf den Stempel, kommen Eigenschaften, Hobbys und Leidenschaften, die alle Gruppenmitglieder gemeinsam haben. Auf diese Begriffe muss sich die Gruppe geeinigt haben. Am Ende kann sich die Gruppe auch noch einen Blumennamen geben.

Variation: Die Kleingruppen bekommen zu Beginn eine Frage von den TeamerInnen gestellt, die bereits mit dem Thema des Workshops verbunden ist. In die Mitte der Blume werden gemeinsame Standpunkte, in den einzelnen Blütenblättern individuelle Sichtweisen festgehalten.

Zeitbedarf: 20 – 30 Minuten, alle Altersklassen und Gruppengrößen. Der Zeitbedarf kann höher liegen, wenn im Anschluss die Blumen von den einzelnen Gruppen noch vorgestellt werden sollen.



Partner-Interview I (Kennenlernen)

Partner-Interviews eignen sich als Einstieg, wenn sich die Teilnehmenden nicht oder kaum kennen. Dabei interviewen sich jeweils zwei Teilnehmende gegenseitig anhand von einigen Fragen, die ihnen von den TeamerInnen gegeben werden. Die Fragen können bunt gemischt sein, also neben Basisinformationen zur Person, auch Fragen zur Motivation und Erwartungshaltung der Teilnehmenden sowie erste inhaltliche Fragen sein. Auch spannende persönliche Kategorien (z.B. „Etwas, dass wohl keiner hier von mir erwarten würde...“) können das gegenseitige Kennenlernen der Teilnehmenden erleichtern. Nach etwa 10-15 Minuten stellen sich die InterviewpartnerInnen dann gegenseitig kurz in der Runde vor.

Partner-Interview II: Bärenrunde (Kennenlernen)

Auch bei diesem Warm-up steht das bessere gegenseitige Kennenlernen zu Beginn eines Workshops im Mittelpunkt. Anhand eines Fragebogens interviewen sich die Teilnehmenden gegenseitig. Das Warm-up heißt „Bärenrunde“, weil der/die Interviewte ihrem Gegenüber bei einer Frage einen Bären, eine Falschinformation, aufbinden soll.

Die Teilnehmenden finden sich jeweils paarweise zusammen und erhalten den Fragebogen und Stifte. Anhand der vorstrukturierten Fragebögen interviewen sie sich nacheinander gegenseitig. Der Befragte soll auf alle bis auf eine Frage wahrheitsgemäß antworten, aber bei einer Frage dem Interviewer einen „Bären“ aufbinden, d.h. möglichst geschickt eine gezielte Falschinformation zu Protokoll geben. Dann wechseln die Rollen und wenn sich beide interviewt haben, kehren sie in das Plenum zurück. Dort finden sich nach und nach alle Pärchen wieder ein und reihum stellt nun jedes Mitglied der Runde seinen Interviewpartner anhand des Fragebogens vor. Zum Abschluss der Vorstellung wird vom Interviewer ein Tipp abgegeben, welche der Informationen wohl den „Bären“ darstellt. Die anderen Teilnehmenden können sich ebenfalls äußern, bevor der Vorgestellte die Frage auflöst und es sich zeigt, ob er allen anderen einen Bären aufbinden konnte, oder nicht. Der Reihe nach werden so alle Teilnehmenden von ihren Partnern vorgestellt. Die ausgefüllten Fragebögen können mit einem Foto versehen an eine Wand des Gruppenraums gehängt werden, wo sie für den Rest des Seminars hängen bleiben.

Variation: Falls keine Polaroidkamera oder alternativ eine Digitalkamera vorhanden ist, wird die Interviewte gezeichnet oder anderweitig dargestellt (Fingerabdruck, Haarsträhne...) .

Zeitbedarf: mind. 30 Minuten je nach Gruppengröße, alle Altersklassen, nicht für Großgruppen geeignet. Je nach Gruppengröße kann der Zeitbedarf für die Vorstellung im Plenum sehr viel Zeit in Anspruch nehmen. Die Teilnehmer sollten eventuell darauf hingewiesen werden, ihr Gespräch bitte nicht ‚in Echtzeit‘ zu wiederholen 😊

„Bärenrunde“

(Name)

Foto oder Bild des/der Interviewten

Zur Person:

Was mich beschäftigt:

Was ich in meiner Freizeit unternehme:

Was ich für mein Leben gern mag:

Was ich überhaupt nicht ausstehen kann:

An welchem Ort ich am liebsten bin:

Was ich in meinem Leben noch unbedingt tun möchte:

Warum ich hier bin:

Namensspiel zum Kennenlernen

Für dieses Namensspiel stellen sich die Teilnehmenden in einem großen Kreis auf.

Runde 1:

Ein Teilnehmender beginnt die Vorstellungsrunde, indem er seinen Namen sagt und im Anschluss einen kleinen Ball zu einer anderen Person im Kreis wirft, dessen Namen er/sie gerne erfahren möchte. Dies geht so lange, bis sich alle Teilnehmenden mit ihrem Namen vorgestellt haben.

Runde 2:

In der zweiten Runde müssen die Teilnehmenden den Ball jeweils zu einer Person werfen, dessen Namen sie kennen und vorher sagen. Auch in der zweiten Runde sollten alle Teilnehmenden einmal an der Reihe sein.

Runde 3:

Nach einer Weile werden die Regeln ‚verschärft‘: Die Teilnehmenden müssen den Ball nun zu der Person werfen, die die Person, von der sie den Ball bekommen haben, ihnen gesagt hat (sie können also nicht mehr wählen, sondern müssen diese dritte Person finden).

Zum Abschluss können noch einmal alle Teilnehmenden reihum den Namen ihres linken Nachbarn nennen („Neben mir steht Thomas“).

Variationen: In der ersten Runde können die Teilnehmenden gebeten werden, zusätzlich zu ihrem Namen weitere Angaben zu machen (z.B. warum sie zu diesem Workshop gekommen sind, was sie beruflich machen usw). Alternativ kann statt des Balls auch ein Wollknäuel geworfen werden, wobei die Teilnehmenden stets ein Ende in ihrer Hand behalten. Diese Variation eignet sich z.B. für Netzwerke, um auf diese Weise die Vernetzung zwischen den einzelnen Personen zu symbolisieren. Am Ende des Warm-ups ‚überprüfen‘ die Teilnehmenden dann, mit wem sie alles im Netzwerk verbunden sind, indem sie an den verschiedenen Fäden ziehen, die sie in ihrer Hand halten, und nehmen Blickkontakt zu den Menschen auf, mit denen sie verbunden sind.

Zeitbedarf: 15-20 Minuten, alle Altersklassen, bis 25 Personen. In kleineren Gruppen ist die Dynamik etwas größer, da jeder öfter an der Reihe ist und die Namen sich besser einprägen.