



Energizer und Co



Energizer, Kooperationsübungen und verschiedene Auswertungsformen sind ein weiterer wichtiger Pfeiler in unserer Seminararbeit. Die Übungen bieten Raum für Spaß und Spontanität, laden zum Dabeisein ein und aktivieren die Teilnehmer_innen in Müdigkeitsphasen. Sie erhöhen wieder die Fähigkeit zur Konzentration und wirken motivierend. Weiter werden das Miteinander, das Sich-



Mitteilen und die Zusammenarbeit dadurch erleichtert und gefördert. Die Übungen helfen Hemmschwellen zu überwinden und können durchaus auch als eine Art von Ritual zur Bildung einer gemeinsamen Seminarkultur eingesetzt werden. Dazu gehört beispielsweise die Feedback-Methode, die in unterschiedlichster Form durchgeführt werden kann. Eine kleine Zusammenstellung aus Energizer, Kooperationsübungen und Auswertungen sind hier zu finden.

Art der Übung	Methode	Kurzbeschreibung
Energizer	Der Wind weht für alle, die...	Entspannter Einstieg in den Projekttag und Kennenlernen der Teilnehmer_innen. Diese Übung eignete sich auch gut für Gruppen, die sich schon kennen.
Energizer	Hannes aus der Knopffabrik	Anwärmübung zum „Wachwerden“ und Auflockern mit Gesang und Bewegung.
Energizer	Kreise laufen	Bewegungszentriertes Warm-up, bei dem die Teilnehmenden die Aufgabe haben, einen Kreis (oder eine Acht) um andere Teilnehmenden zu laufen.
Energizer	Whiskeymixer	Witzige Aufwärm-Übung, die mit Versprechern arbeitet
Kooperation	Bonbonspiel	Kooperationsübung, bei dem durch die Verteilung von Bonbons in der Gruppe herausgearbeitet werden soll, dass es bei bestimmten Aufgaben sinnvoll ist, miteinander zu kooperieren, anstatt es alleine schaffen zu wollen.



Kooperation	Flussüberquerung	Kooperationsübung, bei dem die Teilnehmenden gemeinschaftlich einen imaginären Fluss überqueren.
Kooperation	Holzkreuz	Kooperationsspiel, bei dem die Teilnehmer_innen gemeinsam herausfinden sollen, wie ein durch 4 im Innern sitzende Dübel zusammengehaltenes Holzkreuz auseinandergenommen werden kann.
Kooperation	Magic Stick	Kooperationsübung, bei der die Teilnehmer_innen gemeinsam eine Bambus- oder Zeltstange am Boden ablegen sollen.
Kooperation	Nagelprobe	Kooperationsübung, bei der die Teilnehmer_innen gemeinsam herausfinden sollen, wie sie 13 Nägel auf einem Nagel so ausbalancieren, dass kein Nagel den Untergrund berührt.
Kooperation	Strippenzieher	Dynamisch-kreatives Interaktions-Zeichenspiel für Drinnen und Draußen.
Auswertung	Blitzlicht	Kurze Übung, bei der die Teilnehmenden die Chance bekommen, kurz etwas zu ihren aktuellen Gefühlen, Wünschen, Erwartungen etc. zu sagen oder eigene Themen einzubringen.
Auswertung	Fünf Finger	Die 5-Finger-Auswertung, oder auch Handauswertung, ist eine relativ einfache Möglichkeit, (Tages-)Auswertungsrunden zu strukturieren. Hierbei wird mit jedem Finger einer Hand eine bestimmte Fragestellung

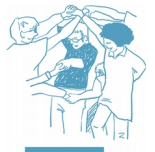


		bzw. ein bestimmter Schwerpunkt verknüpft.
Auswertung	Meine Vorsätze	Auswertungs- und Transfermethode mit Fokus auf Teambuilding und eigene Vorsätze.
Auswertung	Punkte kleben	Die Teilnehmer_innen bewerten das Seminar, indem sie Punkte für die verschiedenen Seminarteile vergeben.
Auswertung	Stimmungsbarometer	Auf einem Plakat, das ein Stimmungsbarometer darstellt, geben die Teilnehmer_innen während einer längeren Veranstaltung regelmäßig Rückmeldung zu ihrer Stimmungslage. Am Ende wird ausgewertet.

Praxisbericht

Energizer-Übungen und Kooperationsspiele erfüllen unterschiedliche Zwecke, aber sie haben in unserem Kontext eins gemeinsam: Wir arbeiten inhaltlich viel mit widerspruchsvollen, angst- und schmerzbesetzten Themen wie Rassismus und Diskriminierungserfahrungen, und da ist es extrem wichtig, in den Seminaren auch Raum für Übungen zu geben, die inhaltlich nicht emotional belastend sind, sondern eher im Bereich körperlicher Aktivität einzuordnen sind.. Das darf dann natürlich nicht dazu führen, dass schmerzhaft Erfahrungen vermieden werden, weil wir eben genau diese Themen für sehr wichtig halten. Aber für eine positive Auseinandersetzung ist klar, dass die Teilnehmer_innen auch ein Anrecht auf Spaß haben.

Aspekte, die gerade in Energizer häufig vernachlässigt wird, sind z.B. Körperkontakt, Nähe-Distanz-Bedürfnisse und Ableism. Für das Gelingen



entsprechender Übungen ist es unerlässlich, zum einen keine neuen Ausschlüsse und Demütigungserfahrungen durch die Auswahl von bestimmten Energizer zu produzieren und zum anderen die Bedürfnisse von Teilnehmer_innen uneingeschränkt zu respektieren, wenn sie z.B. nicht an einer Übung teilnehmen wollen. Da ist eine hohe Aufmerksamkeit bei den Teamer_innen gefordert, weil sonst genau der gegenteilige Effekt eintritt, den wir mit dem Einsetzen von Kooperationsübungen und Energizer schaffen wollen.