

# ENERGIZER



Kleine Methoden, Spiele oder Herausforderungen für die Gruppe. Sie können helfen, das Eis zu brechen, aktiv zu werden, Spaß zu haben und eignen sich für den Einsatz sowohl zu Beginn eines Tages als auch zwischendurch z.B. nach einer anstrengenden Konzentrations-Phase oder um aus dem „Suppen-Koma“ wieder herauszukommen. In der Regel haben Energizer/Warm-Ups keinen inhaltlichen Bezug zum Thema, sondern werden vor allem passend zur Zielgruppe und der Seminar-Dramaturgie ausgewählt.

Die hier dargestellten Warm-Ups/Energizer kommen alle wenig spielerisch daher, sodass auch Erwachsene meistens für sie zu motivieren sind. Bei Gruppen, die Vorbehalte gegenüber „Kinderspielen“ haben, kann man in der Anmoderation ggf. auch von „Aufgaben“ oder „Herausforderungen“ sprechen.

## Energizer und Warm-Ups: Zauberstab

Der Zauberstab ist ein sehr leichter, dünner und langer Stab, der von den stehenden Teilnehmenden nur auf den Zeigefingern balanciert und dann gemeinsam auf dem Boden abgelegt werden soll. Dabei darf niemand zwischendurch den Kontakt zum Stab verlieren. Um dies sicherzustellen, tendieren die Teilnehmenden unbewusst dazu, ihre Zeigefinger nach oben zu drücken, wodurch sich der Stab nicht wie geplant nach unten, sondern wie magisch nach oben bewegt.

**Ziele:** Als Gruppe zusammenarbeiten, sich konzentrieren, aktiv und in Bewegung sein, eine Herausforderung bewältigen, ggf. auch mit Frustration umgehen

**Material:** Zollstock bzw. Zollstöcke oder anderer langer leichter Stab; bei 8 Personen passt ein Zollstock (2m Länge), bei mehr Personen wird ein entsprechend längerer Stab benötigt. Werden mehrere einzelne Stäbe verwendet, diese mit Klebeband verbinden.

**Zeit:** ca. 10-15 Minuten

**Gruppengröße:** 8-16 Personen (maximal 20, aber dann wird es wirklich herausfordernd)

# ENERGIZER



## Ablauf:

- Die Gruppe teilt sich in zwei Hälften und bildet so zwei Reihen, die sich in kurzem Abstand gegenüber stehen. Die Spieler\_innen strecken beide Zeigefinger aus sodass sich eine Reihe von Zeigefingern ca. auf Brusthöhe ergibt.
- Auf diese Reihe legt die Seminarleitung den Stab und hält ihn solange fest bis alle Teilnehmenden den Stab mit ihren Fingern ganz leicht von unten berühren. Es ist am einfachsten wenn die Seminarleitung dazu in der Mitte der Reihe steht.
- Wenn sich alle so weit sortiert haben und Ruhe eingekehrt ist, wird die eigentliche Aufgabe angeleitet. Der Stab soll gemeinsam zu Boden gelassen werden. Dabei sollen alle Finger zu jedem Zeitpunkt Kontakt zur Unterseite des Stabs haben. Der Stab darf nicht von oben berührt werden.
- Wenn es geklappt hat, sollte ausgiebig geklatscht werden.

## Hinweise:

- Der Stab bewegt sich üblicherweise nach oben, mitunter so hoch, dass die Arme in die Luft gereckt werden und der Stab dann abstürzt. Es ist normal, dass es einige Versuche braucht, bis es klappt. Das kann bei manchen Gruppen zu Frustration führen. Daher sollte diese Übung nur mit Gruppen gemacht werden, die sich schon ganz gut kennen bzw. die bereit sind für eine gemeinsame Herausforderung.
- Als Seminarleitung sollte man immer wieder helfen, den Stab in Anfangsposition auf den Fingern zu platzieren.
- Durch Fragen oder den Vorschlag erst in Ruhe eine Absprache zu treffen, kann man die Gruppe unterstützen.