

Einen guten Einstieg gestalten

Anfangssituationen, Kennenlernen
und Warm-Up-Aktivitäten in
virtuellen Seminaren



Einen guten Einstieg gestalten

Anfangssituationen, Kennenlernen und Warm-Up-Aktivitäten in virtuellen Seminaren

Hintergrund dieser Methodensammlung

Die Kontaktbeschränkungen im Zuge der Covid-19-Ausbreitung stellten die Träger der politischen Bildung vor die Herausforderung, ihre Angebote im virtuellen Raum neu zu denken und führten zu einem flächendeckenden Entwickeln, Ausprobieren und Reflektieren von positiven und negativen Erfahrungen. Dabei wurde mit einer aktuellen Notwendigkeit an einen Prozess angeknüpft, der bereits vor einigen Jahren begonnen hat, ausgehend von der Frage, welche virtuellen Tools Bildungsprozesse, die klassischerweise in Präsenzformaten stattfinden, erweitern, erleichtern und modernisieren können, die zugleich auf Kommunikationsformen zurückzugreifen, die der aktuellen Lebensrealität von jungen Menschen entsprechen. Klassische Präsenzseminare wurden dafür adaptiert, aber auch neue Formate entwickelt und erprobt. Dabei stoßen die Formate auch an ihre Grenzen: reine Wissensvermittlung oder die mediale Umsetzung von Inhalten beispielsweise über Erklärfilme und Podcasts scheinen vielversprechend und mit wenig Aufwand umsetzbar – jedoch sind sie an sich noch keine Bildungsangebote. Sie können vielmehr Inhalte oder Medien darstellen, mit denen politische Bildungsprozesse angestoßen oder unterstützt werden können.

Dass gestaltete Bildungsprozesse bisher vorwiegend in Gruppen stattgefunden haben, ist mit den Wesensmerkmalen politischer Bildung verbunden: ein Lernraum ist ein erfahrbarer Raum, in dem Menschen auf Menschen treffen, im Verlauf zu einer Gruppe werden und in dem Kommunikation auf verschiedenen Ebenen abläuft. Kommunikation als Gespräch aber auch als Kontroverse findet in Begegnungen optimale Voraussetzungen. Deswegen sehen wir weiterhin einen großen Wert in Präsenzveranstaltungen und verstehen politische Bildung als Beziehungsarbeit, Dialog, kontroverse Diskussion und Reflexion, die mit dem Einnehmen, Teilen und Vertreten von Standpunkten einhergeht.

Wenn Begegnungen aufgrund vielfältiger Voraussetzungen – und dabei denken wir nicht nur an Kontaktbeschränkungen, sondern beispielsweise auch persönliche Voraussetzungen oder Einschränkungen sowie Mobilitätshindernisse – nicht möglich sind, sind virtuelle Formate eine wichtige Alternative und Bereicherung bzw. Ergänzung der Angebote.

Nach sorgfältiger Betrachtung der Standards politischer Bildung wird deutlich, dass die Rahmenbedingungen und Methoden sich den digitalen Möglichkeiten annähern können. Didaktische Grundprinzipien wie Freiwilligkeit der Teilnahme, dialogische Gestaltung und Prozessorientierung sind jedoch nicht verhandelbar.

Ziel und Anliegen dieser Sammlung

Die vorliegende Publikation ist ein Ergebnis der Austauschrunden mit den im Rahmen des Kinder- und Jugendplan des Bundes geförderten Jugendbildungsreferent*innen im Zuge der Programmkoordination durch den Bundesarbeitskreis. Neben

dem vielfältigen Erproben, Adaptieren und Neuentwickeln ist die Reflexion und Beschreibung einer Didaktik der virtuellen politischen Jugendbildung derzeit ein wichtiges Arbeitsfeld von ARBEIT UND LEBEN und anderen Trägern. Diese Publikation beschäftigt sich mit Anfangs- und Aktivierungssituationen und soll als lose Reihe mit Reflexionen von Methoden und digitalen Tools, die politische Bildungsprozesse mit Jugendlichen bereichern können, sowie Erfahrungsberichten aus der Praxis der Jugendbildungsreferent*innen und Teamer*innen fortgesetzt werden, um damit Qualitätskriterien für gute digitale politische Bildungsprozesse zu entwickeln und beschreiben.

Wir wollen damit eine Hilfestellung bei der Durchführung von Angeboten der politischen Jugendbildung im virtuellen Raum geben.

Neben momentan zahlreich erscheinenden guten Online-Sammlungen von technischen Kommunikationsplattformen und Tools, mit denen Moderationstechniken und Arbeitsformen virtuell adaptiert und gestaltet werden können, wollen wir insbesondere den Aspekt der Beziehungsarbeit und Einstiegsituationen in virtuellen Formaten in den Fokus rücken und Methoden vorstellen, die für den Einsatz im virtuellen Raum geeignet sind. Einige bekannte Energizer, Warm-Up-Aktivitäten und Spiele können auch im virtuellen Rahmen angewendet werden und werden hier zusammengestellt bzw. entsprechend adaptiert. Sie können aktivieren, Beziehung schaffen und für die folgenden Bildungsinhalte öffnen und Reize setzen, damit die Teilnehmer*innen und Teamer*innen bzw. politischen Bildner*innen einen guten Einstieg bzw. einen guten Draht zueinander finden.

Ein wichtiger Punkt ist grundsätzlich, in einer digitalen Veranstaltung mit Seminarcharakter auch informellem Austausch Raum zu geben und diesen in der Seminarplanung mit zu berücksichtigen. Spielerische Methoden sind dafür sehr gut geeignet, weil sie den Teilnehmenden die Möglichkeit geben, sich zu zeigen, etwas Persönliches preiszugeben – in dem Maße, wie sie es wollen oder können.

Dieser Aspekt ist im digitalen Raum besonders wichtig, weil virtuelle Seminare mehr Möglichkeiten bieten sich selbst zu verstecken. In Präsenzveranstaltungen sind alle Teilnehmenden physisch anwesend, alle sehen, hören, riechen einander, manchmal finden auch Berührungen statt. Auch Schweigen führt nicht zum Verschwinden, was im digitalen Raum leichter ist. Durch das Abstellen der Webcam und des Mikrofons ist der Kontaktbruch nahezu absolut.

Die Rolle von spielerischen Aktivitäten in der pädagogischen Arbeit und im virtuellen Kontext

Energizer und Spiele können die Dynamik in einer virtuellen Veranstaltung fördern und das Setting auflockern. Dabei geht es darum, sich auf die Seminarleitung und auf die anderen Teilnehmer*innen einzulassen. In einer neuen Gruppe suchen alle Teilnehmer*innen **Bestätigung**, dass das Seminar das Richtige ist, **Orientierung** über den Ablauf, **Sympathie** bei den anderen Teilnehmer*innen und einen **sicheren und geschützten Platz** darin. Mit den Bedürfnissen in einer Anfangssituation sind Ängste und Unsicherheiten vor Unbekanntem, vor Bewertung, Ablehnung, Zurückweisung und Verletzung verbunden (vgl. Bittl/Moree 2007: 106f.).

Die Seminarleitung muss hier besonders achtsam sein und gezielt Methoden auswählen, die den Bedürfnissen entsprechen und Ängste nehmen. In der pädagogischen Arbeit werden zu Beginn deswegen oft Spiele als Warm-Ups und zum Kennenlernen eingesetzt. Sie sollen wach machen, Reize für das Thema des Seminars setzen und aktivieren. Sie können ein Seminar auch abschließen. Ein wichtiges Hilfsmittel, um die richtigen Warm-Up-Aktivitäten auszuwählen ist dabei, so Karl-Heinz Bittl in seinem Text »Kultur im Spiel. Anregungen und Spiele«, die eigene Intuition: »Mit dieser Intuition kann ich mich in das folgende Thema einspüren und ein Bild entwickeln. Ebenso wichtig ist die Achtsamkeit gegenüber den Teilnehmenden und der Umgebung. Eines dieser Spiele spricht dich an und macht dir Lust zu spielen: dann nehme dieses und begeistere die anderen damit!«. Die Spiele sollten dabei selbst vertraut sein und der Seminarleitung Spaß machen. Im virtuellen Kontext muss das Element der Intuition um Momente der Reflexion des virtuellen Raumes und der technischen Möglichkeiten ergänzt werden.

Folgende Prinzipien werden von Bittl genannt, die auch im virtuellen Seminarkontext beachtet werden sollten:

- Spiele sind »frei«, sie werden nicht ausgewertet.
- Bei Bewegungsaktivitäten (auch virtuell vor dem Bildschirm) muss auf die Gefahren geachtet werden, die von einem Raum oder von Kleidung ausgehen können.
- Warm-Ups sind für alle da. Also mitmachen!
- Wer nicht mitspielen möchte, spielt nicht mit und es soll keinen Gruppen- und Erklärungszwang zu einem Warm-Up geben. Im Unterschied zu einer Übung ist eine Auseinandersetzung über die Teilnahme hinderlich.
- Beschämen und Vorführen vor der Gruppe ist kein gelungener Einstieg. Hier muss die Seminarleitung achtsam sein. Der Fokus muss auf der Integration, nicht auf Trennendem liegen.

Diskriminierungsbewusste Einstiege

Im Sinne einer diskriminierungsbewussten Haltung sollten auch Online Seminare einen geschützten Lern- und Erfahrungsraum für alle Teilnehmer*innen eröffnen. Dazu ist nach Beatrice Cobbinah (2019: 72) notwendig, dass die verschiedenen Machtverhältnisse in Inhalten und Methoden berücksichtigt werden, um (unbeabsichtigte) Ausschlüsse zu vermeiden. Deswegen sind partizipative Einstiege und geeignete Methoden wichtig, die dem zeitlichen Rahmen, dem Kreis der Teilnehmer*innen sowie den zu vermittelnden Inhalten entsprechend angepasst werden sollten. Da Teilhabe bestimmten Personen erschwert wird, ist beispielsweise eine verbale Vorstellungsrunde in diskriminierungsarmen Settings obligatorisch, damit alle Teilnehmer*innen die Möglichkeit haben zu sprechen und sich Raum zu nehmen. Sich selbst zu hören macht Beteiligung für Menschen, die ungern in Gruppen sprechen, am Anfang einfacher. Die korrekte Aussprache des eigenen Namens und der Hinweis auf die Möglichkeit der Nennung eines Pronomens erleichtert es den Teilnehmer*innen, nach ihrer Vorstellung angesprochen zu werden (vgl. Cobbinah 2019: 72).

Achtung Zeit!

Die meisten Methoden dauern länger, je mehr Teilnehmende im virtuellen Seminar-»Raum« sind und je mehr sie zu erzählen bereit sind. Erfahrungsgemäß ist die Aufmerksamkeitsspanne vor dem Bildschirm kleiner als im Präsenzseminar.

Kategorien der Methoden

Zur Unterscheidung der gesammelten Methoden werden drei verschiedenen Kategorien genutzt, die jeweils farblich gekennzeichnet sind:

- **Kennenlernmethode**
- **Warm-Up-Aktivität**
- **Gemeinsame Zeit**

Verwendete Piktogramme

Die Methodenziele sowie die nötigen Hilfsmittel werden in der Sammlung anhand von Piktogrammen gelistet:

Ziel der Methode	Digitale Hilfsmittel	Analoge Hilfsmittel
 Kennenlernen	 Chat oder Pad	 Papier und Stifte
 Auflockerung	 Audioverbindung	 Seminar material
 Aktivierung	 Videokonferenz	 Post its
 Aufmerksamkeit	 Virtuelle Pinnwand	 Briefumschläge
 Bewegung	 Smartphone	 Postkarten
 Networking		 Goodies
 Konzentration		 Lieferdienst
 Pausensituation		

Einen guten Einstieg gestalten

Anfangssituationen, Kennenlernen
und Warm-Up-Aktivitäten in
virtuellen Seminaren



Kennenlernmethoden



Warm-Up-Aktivitäten



Gemeinsame Zeit

Steckbriefe

Vorgehen

Ein erstes Kennenlernen kann bereits vor der virtuellen Veranstaltung, beispielsweise über Einträge der Teilnehmenden auf virtuellen Pinnwänden (z. B. über *de.padlet.com*) mit Fotos und kurzen Steckbriefen anhand von vorgegebenen Kategorien und Fragen erfolgen.

Kennenlernmethode

Ziele



Kennenlernen

Hilfsmittel



Virtuelle Pinnwand

Ansichtskarten

Vorgehen

Alle Teilnehmenden malen eine Ansichtskarte, es kommt dabei nicht darauf an, dass diese besonders schön ist, sondern sie soll lediglich etwas über die Person erkennen lassen, die sie gemalt hat. Die Karte kann zum Beispiel Skizzen, Wörter und Bilder über den Wohnort, den Arbeitsplatz oder die Wohnung oder über Personen enthalten, mit denen sie beruflich oder privat zu tun hat. Sie kann aus einem Bild oder auch vielen kleinen Bildern bestehen, bei Bedarf können auch kurze erklärende Stichworte enthalten sein.

Anschließend werden die Ansichtskarten in die Kamera gezeigt oder Bilder davon hochgeladen und geteilt und alle Teilnehmenden sagen ein paar erläuternde Worte zu dem eigenem Bild.

Quelle: Bittl/Moree 2007: 110.

Kennenlernmethode

Ziele



Kennenlernen

Hilfsmittel



Videokonferenz
mit Webcam und
Mikrofon



Papier und Stifte

Gruppen-Landkarte

Vorgehen

Die Teilnehmenden setzen auf einer virtuellen Landkarte (z. B. über *de.padlet.com*) Markierungen zu ihrem Herkunftsort, Wohnort, Urlaubsorten, Sehensuchtsorten, historischen Orten oder ähnliches. Den Markierungen können Porträts, Bilder oder Erläuterungen angehängt werden.

Die Teilnehmenden erzählen kurz etwas zum markierten Ort.

Quelle: Adaptiert nach Bittl/Moree 2007: 110.

Kennenlernmethode

Ziele



Kennenlernen

Hilfsmittel



Videokonferenz



Virtuelle Pinnwand
mit Landkarten-
hintergrund

Namens-Geschichten

Vorgehen

Die Teilnehmenden werden aufgefordert reihum Geschichten zu ihren jeweiligen Namen zu erzählen. Die Seminarleitung beginnt. Orientierende Leitfragen hierfür sind:

- 1 Wer hat den Namen ausgesucht?
- 2 Was sind die Gründe für die Wahl des Namens?
- 3 Wird der Name gemocht?
- 4 Gibt es Spitznamen oder Anekdoten zu diesem Namen?
- 5 Was bedeutet der Name?
- 6 Wie will man sich anreden lassen?

Alternative

Optional kann an die Geschichte des Namens die Frage nach dem Pronomen, mit welchem jede*r angesprochen werden möchte, angeschlossen werden.

Quelle: Nach Bittl/Moree 2007: 109 und Bittl (o. J.).

Kennenlernmethode

Ziele



Kennenlernen

Hilfsmittel



Videokonferenz

Flaschengeist

Vorgehen

In diesem Energizer überlegen sich alle Teilnehmenden drei Wünsche und erzählen etwas zu sich und ihren Wünschen. Das Beschwören des »Flaschengeistes« kann durch die Moderation mit einer Lampe oder einer Flasche visuell dargestellt werden.

Alternative

Die Wünsche können auch in einer Wortwolke gesammelt werden, z. B. über *menti.com*. Außerdem können sie über Gifs oder Emojis visualisiert werden.

Die Aufgabe könnte es auch sein, spezifische Wünsche zu einem Thema der politischen Bildung zu sammeln.

Die Aktivität kann so eine Hinführung zu einer Wertediskussion zu den Themen Konsum, Gerechtigkeit, Engagement, Privilegien, Macht und Empowerment zur Umsetzung eigener Wünsche und Visionen sein.

Kennenlernmethode

Ziele



Kennenlernen



Auflockerung

Hilfsmittel



Chat



oder
Videokonferenz

Emoji-Challenge

Vorgehen

Alle Teilnehmenden denken sich einen Titel für einen Film, ein Buch oder ein Lied aus und erklären, für welche Kategorie sie sich entschieden haben. Dann müssen alle ihren gewählten Titel in ihrem Chat-Tool nur anhand von Emojis beschreiben. Nun gilt es gemeinsam zu raten. Sammlungen für Emojis gibt es z. B. hier: emojikopieren.de und emojipedia.org.

Alternative

Die Titel können auch in einem Pad gesammelt werden.

Beispiele

Die perfekte Welle = 🤵🏻🌊

Clockwork Orange = 🕒🔧🍏

Titanic = 🧊🚢

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aktivierung



Auflockerung

Hilfsmittel



Chat oder Pad



oder
Videokonferenz,
die auch Emojis
bereithält

Ich sehe was, was du nicht siehst

Vorgehen

In diesem Energizer wählen die Teilnehmenden ein zufälliges Objekt in ihrer Reichweite aus, das aber für die anderen Teilnehmenden nicht zu sehen ist und erklären, was es ist, sodass der Rest der Teilnehmenden raten kann. Je ungewöhnlicher, desto besser!

Nach einer Raterunde wird aufgelöst. Wer als erste*r gelöst hat, darf weitermachen.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aktivierung



Auflockerung

Hilfsmittel



Audioverbindung



Noch besser:
Videokonferenz

Touch Blue

Vorgehen

Die Seminarleitung wählt ein Adjektiv aus (haptisch oder visuell) und gibt den Teilnehmenden die Anweisung einen Gegenstand mit dieser Eigenschaft zu berühren. Zum Beispiel: »Berühre etwas Metallisches!«

Alle anderen Teilnehmenden müssen etwas mit diesem Attribut finden und berühren. Dies führt normalerweise dazu, dass sich Personen ausstrecken oder von ihrem Sitz springen, um etwas zu berühren, das der Beschreibung entspricht.

Wer zuletzt ein Objekt berührt, wählt das nächste zu berührende Attribut.

Alternative

Geht auch per Videoverbindung: Die Teilnehmenden holen etwas Metallenes oder Rotes vor die Kamera.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aktivierung



Auflockerung

Hilfsmittel



Videokonferenz

Das klingt doch wie ...

Vorgehen

Alle Webcams sind ausgeschaltet. Die Seminarleitung bittet eine*n Teilnehmende*n, einen bestimmten, allgemein bekannten Ton zu imitieren, z. B. ein altes DFÜ-Modem, den Ton eines Druckers, ein Star Wars-Lichtschwert oder Meereswellen.

Die anderen raten, welchen Sound sie hören. Die Teilnehmenden tragen ihre Antworten im Chat zusammen. So kann die Person, die den Ton erzeugt hat, mitlesen und bei richtiger Antwort die nächste Person bestimmen.

Alternative

Die Teilnehmenden schalten ihre Webcams aus und erzeugen in der Nähe ihres Mikrofons ein Geräusch mit etwas, was auf ihrem Schreibtisch liegt. Die anderen müssen raten, was das Geräusch verursacht hat.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aktivierung



Auflockerung

Hilfsmittel



Audioverbindung



Chat

In Form bringen

Vorgehen

Alle Teilnehmenden sind sichtbar im Galeriemodus, damit alle Miniaturansichten in einem Rasterformat angezeigt sind. Die Seminarleitung wählt eine Form, z. B. Dreieck, Herz, Quadrat, den Buchstaben A, Baum oder Haus.

Alle versuchen ihre Arme, Hände oder Körper so zu bewegen, dass diese Form im Galeriemodus zu sehen ist. Wenn das Team die Form erstellt hat, wird ein Screenshot gemacht.

Alternative

Es kann auch ein abstrakterer Begriff dargestellt werden. Die Aufgabe könnte sein, dass alle eine Maschine bilden, die das Thema, z. B. die Klimapolitik der Bundesregierung oder die EU-Geflüchtetenpolitik abbildet. Das heißt nacheinander bildet jede*r Teilnehmende einen Teil der Maschine mit Geräuschen, Bewegungen und vervollständigt so die Maschine und das gemeinsame Bild.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aktivierung



Auflockerung

Hilfsmittel



Videokonferenz

Zeitmaschine

Vorgehen

Die Seminarleitung fragt eine*n Teilnehmende*n:

»Wenn du in der Zeit zurückreisen könntest,
in welcher Zeit würdest du landen?«

»Wie ist es da?«

»Wie geht es dir?«

»Was machst du dort?«

Nun können alle Teilnehmenden auch fragen:

»Würdest du zurückkommen oder bleiben?«

Alternative

Die Frage kann auch lauten:

»Wenn du jemanden aus der Vergangenheit treffen
könntest, wen würdest du gern treffen und warum?«

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aktivierung



Auflockerung

Hilfsmittel



Audioverbindung



oder
Videokonferenz

Fragenrunden

- 1 Bist du Frühling, Sommer, Herbst oder Winter? Warum?
- 2 Nenne einen Song, den du hasst, aber nicht weißt, warum.
- 3 Bei welcher olympischen Sportart wärst du dabei?
- 4 Welche Superkräfte hättest du gern und warum?
- 5 Nenne etwas, das du in der letzten Woche gelernt hast.
- 6 Welches Emoji beschreibt momentan deine Stimmung?
- 7 Was ist deine liebste geometrische Form und warum?
- 8 Wo liegt heute deine Aufmerksamkeit?
- 9 Wo wärst du jetzt gerade gerne und warum?
- 10 Auf welches Lebensmittel könntest du nie verzichten?
- 11 Du hast im Lotto gewonnen. Falls man dich sucht, du bist ...
- 12 Was ist heute dein Song?
- 13 Welche Farbe bist du heute und warum?
- 14 Was möchtest du heute wissen?
- 15 Über welche interessante Sache denkst du in letzter Zeit nach?
- 16 Was ist deine früheste Erinnerung?
- 17 Wenn du heute ein*e Superheld*in wärst, wer wärst du?

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Kennenlernen



Auflockerung



Aktivierung

Hilfsmittel



Chat oder Pad



oder
Audioverbindung



oder
Videokonferenz

Be with me

Vorgehen

Die Seminarleitung verschickt im Vorfeld einen Brief mit verschiedenen versiegelten Briefumschlägen, die nummeriert sind. In den Briefumschlägen können kleine Geschenke, Texte, Aufgaben, Postkarten oder ähnliches sein.

Zu einem festgelegten Zeitpunkt sagt die Seminarleitung: »So, wir öffnen nun den Briefumschlag mit der Nummer 6. Was ist denn bei euch drin?«

Achtung

Längere Vorbereitungszeit!

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aufmerksamkeit



Auflockerung

Hilfsmittel



Briefumschläge



Goodies



Texte, Aufgabe
oder Postkarten

Bis 20 zählen - Remote

Vorgehen

Aufgabe für die Gruppe ist es, gemeinsam bis 20 zu zählen. Dabei dürfen die Teilnehmenden allerdings keine feste Reihenfolge einhalten.

Sobald mehrere Personen die gleiche Zahl sagen, starten alle wieder bei 1.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aufmerksamkeit



Auflockerung

Hilfsmittel



Audioverbindung



Noch besser:
Videokonferenz

Get the... Remote

Vorgehen

Die Seminarleitung nennt einen Gegenstand, der sich im Haushalt aller Teilnehmenden befindet, und alle müssen losrennen und den jeweiligen Gegenstand in die Kamera halten.

Wer als erste*r den Gegenstand in die Kamera gehalten hat, darf den nächsten Begriff aufrufen.

Beispiele

Löffel

Sonnenbrille

Teller

Kugelschreiber

Weißes Blatt

Kissen

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aufmerksamkeit



Auflockerung

Hilfsmittel



Videokonferenz

Der Turmbau (oder Burgbau)

Vorgehen

Die Teilnehmenden bekommen den Auftrag einen Turm (oder schwieriger: eine Burg) aus den Gegenständen in ihrer Wohnung oder Umgebung zu bauen und bekommen dafür 1–5 Minuten Zeit.

Gekürt werden der größte Turm, der perfektste, die kreativste Lösung, die ungewöhnlichsten »Baustoffe«.

Alternative

Durch Abstimmungstools wie z. B. *menti.com* kann auch gemeinsam gekürt werden.

Beispiele

Tassen und Teller
Toilettenpapierrollen
Bücher

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aufmerksamkeit



Auflockerung

Hilfsmittel



Videokonferenz

Das bedeutet mir...

Vorgehen

Die Teilnehmenden werden in Zweier- oder Dreier-Gruppen eingeteilt und bekommen die gemeinsame Aufgabe. Anschließend gehen die Gruppen in Unterräume.

Die Aufgabe: Jede*r soll innerhalb der Gruppe einen Gegenstand vorstellen, der sich in Griffweite befindet.

Warum wurde der Gegenstand ausgewählt? Wo kommt er her? Was bedeutet er dem*der Besitzer*in?

Alle haben maximal 2 Minuten pro Gegenstand.

Wenn alle durch sind, kommen die Teilnehmenden wieder in den Haupt-Raum zurück.

Alternative

Jede*r wählt einen Gegenstand in Reichweite, den er*sie mit dem Gruppenthema, z. B. Klimagerechtigkeit, verbindet und erklärt die Auswahl.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Kennenlernen



Aufmerksamkeit



Aktivierung

Hilfsmittel



Videokonferenz
mit Unterräumen

Es war einmal... Silent Story

Vorgehen

Die Seminarleitung bitte alle darum die Mikrofone auszusuchen oder schaltet sie selbst ab. Nun schreiben alle gemeinsam im Chat eine Kurzgeschichte. Jede*r darf einen Satz schreiben, dann wird der*die nächste aufgerufen. Die Seminarleitung beginnt.

Beispiele für den Einstieg

- »Es stand einmal ein blaues Einhorn in einem Möbelgeschäft.«
- »Es war einmal ein Mensch, der gerne Bohnen aß.«

Alternative

- Der erste Satz kann auch einen inhaltlichen Rahmen bilden:
- »Es war einmal ein*e Auszubildende, der*die im Betrieb für mehr Klimagerechtigkeit eintreten wollte.«
 - »Es war einmal ein blaues Einhorn, das traurig war, weil es seinen Ausbildungsplatz verloren hatte.«

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aufmerksamkeit



Aktivierung

Hilfsmittel



Chat

Zwei Wahrheiten, eine Lüge

Vorgehen

Ein*e Teilnehmende*r soll zwei Wahrheiten und eine Lüge über sich aufschreiben und in den Chat posten. Die Lüge sollte dabei möglichst glaubhaft sein – nicht »Ich war schon auf dem Mond«.

Die Teilnehmenden raten anschließend gemeinsam, welche Aussagen wahr sind und welche gelogen ist. Dann ist der*die nächste dran.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Kennenlernen



Aufmerksamkeit

Hilfsmittel



Chat



Audioverbindung



oder
Videokonferenz

Dein Lieblingsmeme

Vorgehen

Die Seminarleitung wählt ein Meme-Thema aus, wie z. B. Grumpy Cat, Bad Luck Brian oder Hide the Pain Harold. Dann haben alle Teilnehmenden 5 Minuten Zeit, sich ihr Lieblings-Meme auszusuchen und in den Chat zu posten.

Alternative

Es geht auch ohne Thema und alle präsentieren einfach ihr Lieblingsmeme.

Meme-Sammlungen

knowyourmeme.com

www.pinterest.de

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Kennenlernen



Aufmerksamkeit

Hilfsmittel



Chat



Audioverbindung



oder
Videokonferenz

Dein eigenes Meme

Vorgehen

Alle Teilnehmenden sollen ein eigenes Meme erstellen. Dabei können sie sich, wenn sie möchten, an einem Thema wie Hide the Pain Harold, Expanding Brain oder Boardroom Meeting Suggestion orientieren.

Meme-Generatoren

www.iloveimg.com/meme-generator

<https://imgflip.com/memegenerator>

www.kapwing.com/meme-maker

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Kennenlernen



Aufmerksamkeit

Hilfsmittel



Chat



Audioverbindung



oder
Videokonferenz

Pick a Quiz

Vorgehen

Die Seminarleitung oder ein*e Teilnehmende*r darf sich ein Quiz aussuchen, dass alle ausfüllen.

Die Ergebnisse werden anschließend gemeinsam angeschaut.

Quiz-Sammlung

www.buzzfeed.com/de/quizzes

Achtung

Die Seminarleitung sollte darauf achten, dass es nicht zu einem Vorführen oder beschämenden oder belustigenden Situationen kommen kann.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Kennenlernen



Auflockerung

Hilfsmittel



Chat oder Pad



Audioverbindung



oder
Videokonferenz

Zeigt her eure Schuhe

Vorgehen

Jede*r Teilnehmende sagt 30 Sekunden etwas zum eigenen Schuh und hält ihn dafür in die Kamera.

Beispiel

Wo kommt der Schuh her?

Wo war der Schuh schon überall?

Warum wurde der Schuh heute angezogen?

War der Schuh schon einmal so richtig schmutzig und wenn ja, warum?

Alternative

Das Ganze geht auch mit einem Schlüsselbund:

Welche Schlüssel hast du dran?

Was ist dein Lieblingsschlüssel?

Welchen Schlüssel hast du am längsten?

Weißt du noch, was jeder Schlüssel aufschließt?

Was bedeuten kleine Anhänger?

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Kennenlernen



Aufmerksamkeit

Hilfsmittel



Videokonferenz

The goofy selfie

Vorgehen

Die Teilnehmenden bekommen eine Minute Zeit, um ein Selfie mit einer Grimasse von sich zu machen. Dazu dürfen sie auch Gegenstände in ihrer Umgebung nutzen. Während der Selfiephase werden die Webcams abgeschaltet.

Nach einer Minute gibt die Seminarleitung ein Signal, dass es weitergeht. Alle halten das Display ihres Smartphones vor die Webcam, auf denen das Selfie zu sehen ist.

Alternative

Wenn es für alle ok ist und eine schriftliche Fotoerklärung vorliegt, können die Selfies auch gesammelt und in die Seminardokumentation aufgenommen werden.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aufmerksamkeit

Hilfsmittel



Videokonferenz



Smartphones
mit Kamera

Hide your camera

Vorgehen

Alle Teilnehmenden verdecken ihre Kamera mit den Post-its oder deaktivieren die Videoübertragung, wenn keine Post-its zur Hand sind. Die Seminarleitung liest Statements vor. Alle Teilnehmenden, auf die die Aussagen zutreffen, decken die Kamera auf oder aktivieren sie.

Beispiele

Ich habe heute schon mehr als zwei Kaffee getrunken.

Ich habe mehr als zwei Geschwister.

Ich habe schon einmal ein Seminar von Arbeit & Leben besucht.

Alternative

Die Teilnehmenden können sich eigene Statements ausdenken.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Kennenlernen



Aufmerksamkeit

Hilfsmittel



Videokonferenz



Post-its

Imaginärer Ball

Vorgehen

Eine Person fängt an und wirft einer anderen Person in der Video-Anzeige über, unter oder neben sich einen imaginären Ball zu. Die benachbarte Person nimmt den Ball am Bildrand imaginär auf.

Der Ball verändert beim Zuwerfen seine Größe und sein Gewicht – mal ist er sehr groß, dann winzig klein, manchmal federleicht, dann plötzlich so schwer, dass man ihn kaum stemmen kann.

Quelle: Adaptiert nach Bittl/Moree 2007: 120.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aufmerksamkeit



Bewegung



Aktivierung

Hilfsmittel



Videokonferenz im Galeriemodus (die Darstellung der Videos muss bei allen Teilnehmenden gleich angezeigt werden)

Die Töne eines Sommergewitters

Vorgehen

Die Teilnehmenden schließen die Augen.

An einem warmen Sommertag zieht plötzlich ein Gewitter heran und einige große, dunkle Wolken sorgen für extreme Lichtverhältnisse. Es fängt leise an zu tröpfeln. Die Blätter an den Bäumen fangen an leise und sanft zu rauschen und rascheln, als immer mehr ein böiger Wind zu wehen und pfeifen beginnt. Der erste Donner kündigt das Unwetter an. Es wird immer lauter, je näher der Donner herankommt. Der Regen wird heftiger und kommt mit der Zeit in Sturzbächen vom Himmel herab. Nach und nach wird es immer lauter.

Alle Teilnehmenden bringen ihre Wettergeräusche oder beliebige Phantasietöne ein. Dann zieht das Gewitter langsam wieder ab und die Sonne kommt mit einem Regenbogen zurück.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aufmerksamkeit



Konzentration



Aktivierung

Hilfsmittel



Videokonferenz

Grimassenparade

Vorgehen

Die Person, die in der Videogalerie oben links angezeigt wird beginnt. Sie wendet ihren Kopf nach links, macht eine Grimasse, dreht den Kopf dann langsam nach rechts und schaut die Person nebenan an. Diese übernimmt die Grimasse und dreht wieder den Kopf nach rechts, um die Grimasse weiterzugeben.

Am Ende der Reihe wird die Grimasse an die erste Person der zweiten Reihe weitergegeben. Die Spielleitung kann indessen auch eine Maske von links in die Runde geben, die die andere Reihe kreuzt.

Diese Maskenparade kann drei oder vier Runden lang fortgesetzt werden.

Quelle: Adaptiert nach Bittl/Moree 2007: 120.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aufmerksamkeit



Bewegung



Aktivierung

Hilfsmittel



Videokonferenz im Galeriemodus (die Darstellung der Videos muss bei allen Teilnehmenden gleich angezeigt werden)

Rhythmusrunde

Vorgehen

Eine Person gibt einen Rhythmus vor, die anderen stimmen ein.

Durch Klatschen, Laute oder kurze Singstücke wird daraus eine richtige Symphonie zum Einstimmen.

Quelle: Bittl/Moree 2007: 115.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aktivierung

Hilfsmittel



Videokonferenz

Einweckglas

Vorgehen

Jede Person stellt sich vor, dass sie sich in einem Einmachglas befindet und versucht, sich daraus zu befreien, indem er*sie die entsprechenden Bewegungen nach oben und unten, zur Seite, nach vorne und hinten macht.

Die imaginären Glaswände werden solange berührt, bis auf ein Klatschen der Seminarleitung das Glas plötzlich zerspringt.

Quelle: Bittl/Moree 2007: 115.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aktivierung



Bewegung

Hilfsmittel



Videokonferenz

Energie finden

Vorgehen

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, durch den Raum zu gehen und die Schwere ihres Körpers wahrzunehmen.

Dann werden verschiedene Impulse gegeben, die von den einzelnen Personen in Bewegungen umgesetzt werden sollen:

»Du hast die Vorstellung, dass du ein Ball bist, der im Raum herum hüpf...«

»... dann wirst du zu einer Feder ...«

»... der Wind pustet leicht...«

»... dann kommt ein Sturm auf ...«

»... schließlich landest du wieder und kommst an diesem Ort an.«

Quelle: Bittl/Moree 2007: 115.

Warm-Up-Aktivität

Ziele



Aktivierung



Bewegung

Hilfsmittel



Videokonferenz

Be with me - Erweiterung

Vorgehen

Die Seminarleitung verschickt im Vorfeld Päckchen mit Stiften, Zetteln oder (süßen) Snacks und einem kleinen persönlichen Gruß an alle Teilnehmenden.

Anlässlich des Seminars können die Snacks dann gemeinsam in der Pause verzehrt werden.

Alternative

Bewusster könnte man auch eine Tütensuppe, Teebeutel, Instantcafé und flache Kekse oder Müsliriegel aus dem Biohandel schicken. Dies ließe sich auch mit der Verschickung von Seminar material kombinieren.

Achtung

Längere Vorbereitungszeit!

Gemeinsame Zeit

Ziele



Auflockerung



Pausensituation



Netzwerken

Hilfsmittel



Briefumschläge



Goodies



Seminar material

Be with me - Noch eine Erweiterung

Vorgehen

Eine Idee ist es, gemeinsame Seminar-Pausen anzubieten, die – perfektioniert, wenn auch nicht ganz unkritisch ob der prekären Arbeitsstrukturen im Lieferdienstgewerbe – auch mit einem zentral über die Veranstalter organisierten Catering über flächen-deckend agierende Lieferdienste gestaltet werden könnten.

Beispielsweise könnte um 13 Uhr eine Pizza an der Haustür auf alle Teilnehmer*innen warten.

Achtung

Regional-nachhaltige Services mit vermutlich faireren Arbeitsbedingungen gibt es eher in Großstädten.

Gemeinsame Zeit

Ziele



Auflockerung



Pausensituation



Netzwerken

Hilfsmittel



Lieferdienst

Quellen und weitere Anregungen

Albers-Heinemann, Tobias (2020): Analoge Bildungsformate im digitalen Raum – Ideen für eine sinnvolle Umsetzung, online unter: <https://erwachsenenbildung-ekhn.blog/analoge-bildungsformate-im-digitalen-raum-ideen-fuer-eine-sinnvolle-umsetzung> (letzter Abruf 19.09.2020).

Alvensleben, Laïla von (2018): Online Warm Ups & Energizers, online unter: <https://www.mural.co/blog/online-warm-ups-energizers> (letzter Abruf 19.09.2020).

Bittl, Karl-Heinz (o. J.): Kultur im Spiel. Anregungen und Spiele.

Bittl, Karl-Heinz, Moree, Dana (2007): Abenteuer Kultur. Transkulturelles Lernen in der deutsch-tschechischen Jugendarbeit. Tandem, Plzeň.

Bittl, Karl-Heinz, Moree, Dana (2007): Wertekiste. Transkulturelles Lernen mit Werten. Europa-Direkt und andere (Hg.).

Cobbinah, Beatrice (2019): Methodische Aufbereitung von diskriminierungs-bewussten Bildungsangeboten. In: Deutsches Institut für Menschenrechte: Maßstab Menschenrechte. Bildungspraxis zu den Themen Flucht, Asyl und rassistische Diskriminierung. Berlin.

Daresay (o. J.): Check-in Generator for meetings, online unter: <https://checkin.daresay.io> (letzter Abruf 19.09.2020).

Morley, Laura; Bodegraven, Joël van; Mcnamara, Natasha; Cheung, Roni (o. J.): Remote Working Toolbox / Remote Energizers, online unter: <https://www.hyperisland.com/business-solutions/remote-working-toolbox/remote-energizers> (letzter Abruf 19.09.2020).

Smart, James (2020): 20 online energizers for virtual teams and remote meetings, online unter: <https://www.sessionlab.com/blog/online-energizers/#warm-up-energizers> (letzter Abruf 19.09.2020).

TechDecisions (2016): How to Warm Up Your Virtual Classroom with These 5 Icebreakers, online unter: <https://mytechdecisions.com/mobility/how-to-warm-up-your-virtual-classroom-with-these-5-icebreakers> (letzter Abruf 19.09.2020).

Weinert, Till (2020): Remote Energizer – der Kick für deine Online-Meetings, online unter: <https://www.novatec-gmbh.de/blog/remote-energizer> (letzter Abruf 19.09.2020).

Impressum

Verantwortlich

Bundesarbeitskreis ARBEIT UND LEBEN e.V.
Robertstraße 5a
42107 Wuppertal

Bundesgeschäftsführerin: Barbara Menke
Telefon 0202 / 97 40 40
E-Mail bildung@arbeitundleben.de
Web www.arbeitundleben.de



Recherche, Zusammenstellung und Redaktion

Konstantin Dittrich
Kristin Lehmann
Carolin Pfeifer
Johannes Smettan

Layout und Satz

Lena Haubner, Weimar

Diese Publikation wurde durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplan des Bundes gefördert.

Gefördert vom:

