

## Methodendiskussion – Warm ups / Energizer

Die Methode der „Warm ups“ oder auch „Energizer“ ist ein häufig vernachlässigtes Thema bei der Planung von interkulturellen Trainings. Dabei können diese Kurzübungen / -spiele ein wesentlicher Beitrag zum Gelingen eines Seminars sein. Wesentlich ist jedoch, diese nicht einfach „mal so“ durchzuführen, sondern sie auf Inhalte, Zeitrahmen und Gruppe abzustimmen.

### Ziele

Warm ups / Energizer können mit verschiedenen Zielsetzungen in ein Seminar eingeplant werden.

- Thema einführen
- Konzentration fördern
- Bewegung ermöglichen
- Aufgeheizte Stimmung beruhigen
- Inhaltliche Pause zulassen
- Nach Pause aktivieren
- Spaß haben, auflockern
- In Kontakt kommen, kennenlernen
- Stimmung verbessern
- Angenehme und lockere Arbeitsatmosphäre schaffen
- Gruppendynamik aktivieren oder reflektieren
- Der Gruppe Raum geben
- ...

### Allgemeine Anregungen

- Warm ups sind kein „Muss“ in einem Seminar. Sie müssen zum jeweiligen Trainer\*innen-Stil sowie zum zeitlichen Rahmen des Seminars passen.
- Die Teilnahme bzw. das Mitmachen bei Warm ups sollte immer freiwillig und ein Ausstieg auch während der Übung jederzeit möglich sein.
- Wie bei allen anderen Übungen hängt das Gelingen von Warm ups auch von der Gruppe und deren Motivation und Interesse ab. Sie sollten also, soweit einschätzbar, zum Rahmen des Seminars und der Zielgruppe passen.
- Warm ups sind häufig Übungen / Spiele, die mit Bewegung, Koordination oder Wissen verbunden sind. Bei der Wahl der Übungen muss auf mögliche Barrieren und Ausgrenzungen geachtet werden. Übungen mit Körperkontakt sind im Hinblick auf Interkulturalität oder auch persönliche Grenzen zu vermeiden.
- Bei der Materialwahl sollte auf Teilnehmendenfreundlichkeit geachtet werden. So sollten z. B. Bälle gut zu fangen sein und nicht wehtun, wenn sie jemanden treffen.
- Es kann hilfreich sein, Alternativen zu einer geplanten Übung zu haben. So ist es möglich, sich auf unbekannte Räumlichkeiten und die Gruppe einzustellen.

Quelle: Marina Khanide im Rahmen der IQ Trainer\*innen-Weiterbildung

© 2019 IQ Fachstelle Interkulturelle Kompetenzentwicklung und Antidiskriminierung, c/o VIA Bayern e. V., München  
Mehr Informationen unter: [www.netzwerk-iq.de/fachstelle-interkultur-und-antidiskriminierung](http://www.netzwerk-iq.de/fachstelle-interkultur-und-antidiskriminierung)