

## Trainings-Programm

### Europa und einander besser kennenlernen

Tag **1**

#### 1 Stop & Go und sich kennenlernen

##### **Aufwärmübung**

75 Min

##### **Ziel:**

Körperliches und mentales Aufwärmen und gegenseitiges Kennenlernen. Sicherstellen, dass alle Teilnehmer\*innen im Raum anwesend und gedanklich, emotional, sozial und körperlich bei der Sache sind.

##### **Material:**

Keines

##### **Räumlichkeit:**

Großer, offener Raum, in dem alle Tische und Stühle zur Seite geräumt wurden. Viel Platz für die Teilnehmer\*innen, um sich zu bewegen.

##### **Ablauf:**

Die\*der Trainer\*in bittet alle Teilnehmer\*innen, sich durch den Raum zu bewegen. Die Teilnehmer\*innen sollten den Augenkontakt mit den anderen suchen, während sie sich durch den Raum bewegen, und sich gegenseitig durch Zunicken und Anlächeln Aufmerksamkeit schenken.

Die\*der Trainer\*in teilt den Teilnehmer\*innen mit, dass sie auf ihren\*seinen Zuruf „Stop“ innehalten und beim Zuruf „Go“ sich wieder durch den Raum bewegen sollen. Dies wird mehrmals hintereinander geübt. Dann sagt die\*der Trainer\*in den Teilnehmer\*innen, dass sie beim Zuruf „Berühren Sie den Boden“ innehalten, in die Hocke gehen und den Boden berühren und beim Zuruf „Strecken Sie sich in den Himmel“ anhalten und sich so weit wie möglich in die Höhe strecken sollen. Dies wird mehrmals hintereinander geübt. Danach bittet

die\*der Trainer\*in, beim Zuruf von „Stop“ bzw. „Go“, „Berühren Sie den Boden“ bzw. „Strecken Sie sich in den Himmel“ genau das Gegenteil davon zu tun, d.h., bei der Aufforderung „Go“ stehen zu bleiben und bei der Aufforderung „Stop“ zu gehen. Dies wird mehrmals hintereinander geübt. Außerdem erklärt die\*der Trainer\*in, wenn sie\*er sagt „Gruppe 3“, „Gruppe 4“ oder „Gruppe 5“, rasch Gruppen aus 3, 4 oder 5 Personen zu bilden und dann den anderen zuerst ihren Namen und dann etwas über sich selbst zu sagen. Es sollte 3 Durchgänge geben und Teilnehmer\*innen sollten versuchen, in jedem Durchgang in eine andere Gruppe zu kommen. Sie haben für jeden Durchgang nur wenige Minuten Zeit, sodass die Übung zügig durchgeführt werden sollte. Jedes Mal, wenn die Teilnehmer\*innen sich in einer Gruppe zusammenfinden, erhalten sie von der\*dem Trainer\*in ein bestimmtes Thema, über das gesprochen werden soll. Die drei Themen könnten Folgende sein:

Durchgang 1 – Die Sache, für die sie sich am meisten begeistern können.

Durchgang 2 – Eine Stärke, die die Teilnehmer\*innen als Lehrer\*innen oder Künstler\*innen im Schulunterricht einbringen könnten.

Durchgang 3 – Ihre frühesten Erinnerungen.

Nach dem dritten Durchgang stellen sich alle in einem großen Kreis auf. Dann sollte sich eine\*ein Teilnehmer\*in nach der\*dem anderen in die Mitte des Kreises stellen und lediglich ihren\*seinen Namen sagen – mehr nicht! Dann teilen sich die Teilnehmer\*innen mit, was sie über diese Person im Rahmen der Gruppendiskussionen erfahren haben. Nachdem ein paar Dinge über die betreffende Person gesagt worden sind, stellt sich diese wieder in den großen Kreis zurück und die nächste Person geht in die Mitte. Dies wird so lange wiederholt, bis jede\*r einmal an der Reihe war.

### **Hinweis für Trainer\*innen:**

Die\*der Trainer\*in sollte sicherstellen, dass die Übung in einem flotten Tempo durchgeführt wird. Bei den Gesprächen in den Kleingruppen hingegen sollte die\*der Trainer\*in sicherstellen, dass jede\*r die Möglichkeit bekommt, etwas über sich zu sagen. Wenn alle im großen Kreis stehen, sollte die\*der Trainer\*in darauf achten, dass sich die Personen im Kreis daran erinnern, was ihnen erzählt wurde, was normalerweise einen gewissen Moment der Ruhe verlangt, während sich die Teilnehmer\*innen an das Gesagte zu erinnern versuchen und sich daran gewöhnen zu sprechen.

Am Ende der Übung sollte die\*der Trainer\*in zu einer Reflexion anregen: Wie hat es sich angefühlt, in der Kreismitte zu stehen? Wie hat es sich in der Gruppe angefühlt? War es schwierig, sich am Ende daran zu erinnern, was die Teilnehmer\*innen gesagt haben? Warum, wenn ja?

Die\*der Trainer\*in sollte in der abschließenden Reflexion hervorheben, dass die Aktivität so konzipiert ist, dass Teilnehmer\*innen körperlich, sozial, emotional und gedanklich angeregt werden – was der Fall ist, wenn Teilnehmer\*innen (und Schüler\*innen!) körperlich, sozial, emotional und gedanklich so involviert sind, dass sie zu 100% bei der Sache sind. Dies verbessert Vertrauen und Wohlbefinden und führt zu guten Ergebnissen. Wenn sich die Teilnehmer\*innen in die Kreismitte stellen und ihren Namen sagen, werden sie auch dazu ermuntert, voll dabei zu sein und sich im Workshop einzubringen. Die bloße Anwesenheit von Schüler\*innen in einem Klassenzimmer bedeutet nicht automatisch, dass sie auch etwas lernen wollen. Aktivitäten wie diese bringen Menschen dazu, mit Engagement bei der Sache zu sein.

»Geben Sie den Teilnehmer\*innen genügend Zeit und arbeiten Sie ohne Eile. Vergessen Sie nicht, dass es der erste Tag für die Teilnehmer\*innen ist und sie jede Menge Informationen aufnehmen müssen. Lassen Sie sich aber auch nicht zu viel Zeit, da sie sonst schnell das Interesse verlieren könnten. (Gregor Ruttner, BiondekBühne, Österreich)

Vor allem im zweiten Teil der Aktivität, wenn die Teilnehmer\*innen gebeten werden, das Gegenteil von dem zu machen, was sie gesagt bekommen, z.B. sich zu bewegen, wenn es "Stop" heißt, ist es wichtig, dass die\*der Trainer\*in die Reihenfolge der Anweisungen ständig ändert und sich nicht an eine feste Abfolge aus "Stop", "Go", "Berühren Sie den Boden" und "Strecken Sie sich in den Himmel" hält.«

Jenny Karaviti, TENet-Gr, Griechenland

»Die Übung kann für manche Teilnehmer\*innen eine echte Herausforderung sein. Sie müssen ihnen als Trainer\*innen ein Gefühl von Selbstsicherheit vermitteln.«

Piotr Idziak, MIK, Polen





Erstellt von der Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V. (BKJ) und der internationalen Stiftung Creativity, Culture and Education (CCE) in Zusammenarbeit mit zahlreichen europäischen Partnern. Finanziert durch die Stiftung Mercator und unterstützt durch die Europäische Union im Rahmen des Aktionsprogramms Erasmus+ Youth in Action.

Diese Arbeit gibt lediglich die Meinung der Autor\*innen wieder. Die Europäische Kommission ist nicht für die Verwendung der Informationen verantwortlich, die diese Arbeit umfasst.

Freie Verwendung als Open Educational Resource (OER) gestattet und empfohlen.



Diese Arbeit ist durch die Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0 Lizenz geschützt (CC BY-SA 4.0).

Bitte wie folgt zitieren: "Europe in Perspective. Transnational Training on Diversity in Cultural Learning" by German Federation for Arts Education and Cultural Learning (BKJ) and Creativity, Culture and Education (CCE), Lizenz: CC BY-SA 4.0.

Kontakt: [info@bkj.de](mailto:info@bkj.de)

Die Lizenzvereinbarung kann unter folgendem Link abgerufen werden:  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de> | Diese Arbeit ist online abrufbar unter: <https://europe-in-perspective.eu>