

Energizer mit Bällen

Nach Pausen oder komplexen Einheiten fällt es oft schwer, weiterzumachen. Energizer sind kurze Auflockerungen und Spiele, die helfen, den Kopf freizubekommen. Die hier beschriebenen Varianten setzen auf ein überschaubares Maß an körperlicher Aktivität und den Einsatz von Bällen.

1 Einsatzmöglichkeiten

- zum Kennenlernen
- zur Auflockerung (um den Kopf freizubekommen)
- um dem Körper Bewegung zu verschaffen
- nach Pausen (um die Gruppe wieder zusammenzuführen)

2 So wird's gemacht

Klassisch: Zum Kennenlernen

Die TN stehen im Kreis. Nun wird ein Ball von einem zum anderen geworfen und dabei immer der eigene Name gesagt: „Dieser Ball kommt von Peter.“ Der Fänger bedankt sich, bevor er weiter wirft: „Danke, Peter! Ich bin Sabine.“ Nach einigen Runden wird das Verfahren geändert und man nennt – bei erhöhter Wurfgeschwindigkeit – den Namen des Empfängers: „Peter an Sabine!“ Diese Variante lässt sich beliebig variieren.

Variante 1: Meteoritenschwarm

Die TN stehen im Kreis. Man wirft nun einen Ball hin und her. Dadurch wird eine Reihenfolge festgelegt; es ist also wichtig, dass sich jeder merkt, woher er den Ball erhalten hat und wohin er ihn wirft. Der Ball muss am Ende wieder beim SL sein, und jeder muss den Ball einmal gefangen und weitergegeben haben. An dieser Abfolge ändert sich nichts, d.h. der Ball wird im nächsten Durchgang in derselben Reihenfolge weiter-

gegeben. Der SL nimmt nun einen zweiten, dritten, vierten... Ball hinzu.

Es können in etwa so viele Bälle eingesetzt werden, wie TN im Kreis stehen! Achtung: Keine Tennisbälle o.Ä. verwenden – hier eignen sich leicht zu fangende Koosh-Bälle.

Diese Form passt als Auflockerung in jedes Seminar.

Variante 2: Alle an den Ball!

Im Gegensatz zur Variante „Meteoritenschwarm“ wird hier nur ein Ball eingesetzt. Das Verfahren bleibt aber grundsätzlich gleich: Der Ball wird in einer festen Reihenfolge geworfen, um dann wieder am Ausgangspunkt anzukommen. Die Zeit für einen Durchlauf wird dabei gestoppt.

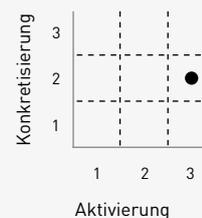
Wichtig ist dabei der klar formulierte Auftrag: „1. Der Ball muss bei jedem vorbeigekommen sein. 2. Es berührt immer nur einer den Ball. 3. Die Zeitmessung endet, sobald der Ball wieder am Ausgangspunkt ist.“

Der Auftrag an die Gruppe besteht nun darin, die erste gemessene Zeit zu verbessern, d.h. einen Durchgang möglichst schnell durchzuführen. In der Regel versucht sich die Gruppe zuerst an der Optimierung der Abstände und dem Umstellen im Kreis. Bis der „Königsweg“ gefunden ist, bei dem der Ball losgelassen wird und durch eine aus den Händen der TN gebildete Rinne läuft (um dann vom SL wieder aufgenommen zu werden), sind in der Regel einige Optimierungsschleifen erforderlich.

LERNZIEL



NEUN-FELDER-TAFEL



SOZIALFORM



LERNPHASE



MATERIAL & MEDIEN

Koosh-Bälle o.Ä., Stoppuhr, Begriffe zum Seminar auf Karten

VERWANDTE

→ A Bewegung/Tanz

VORTEILE & CHANCEN

- + aktiviert die TN
- + bringt Spaß in die Runde
- + kann bei manchen Themen mit dem Seminargegenstand verbunden werden

NACHTEILE & PROBLEME

- wird gelegentlich als unnötige Spielerei empfunden
- manche TN empfinden das Bällefangen in der Gruppe als Stress



5–15 Min



bis 18 TN



AKTIONSFORM

Diese Variante passt besonders gut in Seminare zu den Themen Projektmanagement und Teamarbeit.

Variante 3: Sonderaufgabe!

Gespielt wird wie in der Variante „Meteoritenschwarm“. Allerdings werden nur halb so viele Bälle eingesetzt, wie TN im Kreis stehen. Die Bälle werden geworfen und gelten als „Routineaufgaben“. Nun gilt es, einen weiteren Ball als „Sonderaufgabe“ zu definieren. Dieser Ball wird nun ebenfalls im Kreis geworfen, allerdings ist bei diesem Ball nicht auf die festgelegte Reihenfolge zu achten. Wichtig ist nur, dass man die Zielperson mit Namen anspricht und den Wurf dadurch ankündigt. Die „Sonderaufgabe“ wird für eine Menge Unruhe sorgen und dazu führen, dass es schwerfällt, die „Routineaufgaben“ zu meistern.

Diese Variante passt besonders gut in Seminare mit dem Thema Zeitmanagement.

Variante 4: Henne-Ei-Rennen!

Besonders für große Gruppen ist das Ball-Wettrennen geeignet (günstig sind 18 Personen oder mehr). Hierbei steht die Gruppe im Kreis und zählt abwechselnd durch: „Henne“ oder „Ei“. Gegenüberliegend im Kreis werden nun weiche, große Bälle ausgegeben. Auf ein Kommando geht es nun los, und man versucht, den Ball möglichst schnell nach rechts weiterzugeben. Dabei reicht man den Ball jeweils an einem Mitglied der Gegengruppe vorbei. Das Ziel besteht darin, den Ball der anderen Gruppe einzuholen. Das Auslassen von Gruppenmitgliedern oder Würfe sind nicht erlaubt – der Ball muss weitergereicht werden. Anstelle von großen Soft-Bällen kann man auch Kissen verwenden.

Diese Variante klärt zwar nicht die Frage, ob es zuerst Henne oder Ei gab, bringt aber in großen Gruppen viel Spaß!

Variante 5: Der „gedachte“ Ball!

Diese Variante kommt ohne echte Bälle und ohne gesprochene Worte aus. Die TN stehen im Kreis, und der SL beginnt, indem er einen „gedachten“ Ball

pantomimisch zu einem TN wirft. Der TN fängt den gedachten Ball und kann ihn ändern, der Ball kann zum Beispiel leichter oder größer werden. Das merkt man natürlich auch im pantomimischen Spiel: Das Werfen und Fangen wird je nach Ball ganz anders aussehen.

Variante 6: Drei-Wort-Assoziationen

Die oben beschriebenen Varianten dienen in erster Linie zum Einstieg oder zur Aktivierung, beispielsweise nach einer Mittagspause. Man ist aber nicht auf die Phase des Einsteigens begrenzt. So lassen sich im Rahmen der „Ballrunde“ auch assoziativ Begriffe sammeln. Die Leitfrage könnte zum Beispiel sein: „Wenn Sie an Projekte in Ihrem Unternehmen denken – welche Fehler fallen Ihnen ein, die den Projekterfolg verzögert oder verhindert haben? Sie dürfen maximal drei Worte sagen, bevor Sie den Ball weitergeben.“ Als Antwort kommt es bei dieser Art des Auftrags beispielsweise zu Aussagen wie „Überforderter Projektleiter“, „keine klaren Ziele“ etc. Diese kann man als SL am Flipchart sammeln. Die Begrenzung auf drei Worte führt dazu, dass recht schnell eine lange Liste an Begriffen gefunden wird.

Der Ball wird weitergegeben, solange die TN sich leicht damit tun, neue Aspekte zu finden. Danach kann die Fragestellung geändert werden, zum Beispiel mit einer direkten Umkehrung: „Und nun denken Sie an Dinge, die maßgeblich waren für den Erfolg von Projekten.“ Diese Art der Abfrage liefert schnell viel Input und stellt eine Alternative zu → **A Kartenabfrage** oder → **A Brainstorming** dar.

Variante 7: „In einem Satz erklärt“

Bei „In einem Satz erklärt“ werden zentrale Begriffe und Aspekte zum Seminarthema an eine Pinnwand gehängt. Der SL zeigt nun an, welcher Aspekt erklärt werden soll und wirft den Ball zu einem TN. Dieser hat die Aufgabe, den Begriff „in einem Satz“ zu erklären. Gelingt dies zur Zufriedenheit der Gruppe, dann wird die Karte umgedreht. Der TN wirft nun

den Ball weiter und benennt gleichzeitig den nächsten zu erklärenden Begriff. Die Gruppe spielt den Ball weiter, bis alle Karten erklärt und umgedreht sind. Die vorbereiteten Begriffe kann man auch weglassen. Dann ist immer der TN gefordert, der gerade eben eine Erklärung abgegeben hat. Dieser denkt sich den nächsten zu erläuternden Begriff aus und wirft den Ball der Person zu, von der er die Erklärung „in einem Satz“ hören möchte.

3 Didaktisch-methodische Hinweise

Achtung! Viele Menschen haben zuletzt in der Schule einen Ball fangen müssen und das damals nicht gern gemacht – nehmen Sie solche Bedenken ernst. Verwenden Sie deshalb keine Tennisbälle, sondern leicht zu fangende Koosh-Bälle/Wuschelbälle.

Energizer werden von Teilnehmern meistens sehr positiv aufgenommen, gelegentlich aber auch als unnötige Spielerei eingeschätzt. Je mehr Sinn dem Spiel gegeben wird, desto besser. Verknüpfen Sie entweder das Ballspiel mit dem Seminargegenstand, oder stehen Sie zum „lediglich“ aktivierenden Charakter: „Gegen das Suppen-Koma nach dem Essen hilft etwas Bewegung. Ich lade Sie ein, bei einem Spiel mitzumachen, das etwas Bewegung in den Seminarraum bringt. Ich fühle mich danach immer frisch und aufgelockert – schauen wir mal, ob es bei Ihnen auch so ist.“

Weitere Hinweise zu körperlich aktiven Aktionsformen finden Sie auch unter → **A Bewegung/Tanz (Special)**.

Literaturhinweise

Beermann/Schubach 2008;
Heckmair 2005

Autor

Jan-Torsten Kohrs