

## **Sammlung – WarmUp Übungen**

Dies sind Vorschläge für kleine Bewegungsinterventionen, die das digitale Training auflockern und gleichzeitig einen spielerischen thematischen Bezug herstellen. Diese Methoden sind erprobt, müssen aber zu den Trainer:innen passen, also gerne durch eigene Methoden ergänzen oder abwandeln.

- **Verwurzelt Stehen**
- **Völkerball**
- **Ja, richtig! Danke!!**
- **Farbenwünsche**
- **Gefühlsmonster**
- **Meine Stärke als ...**
- **Traumreise zur Kraft**

### **Verwurzelt Stehen – Erden und Körperhaltung**

Bitte sucht euch einen Platz an dem ihr gut stehen und die Arme in alle Richtungen ausbreiten könnt. Schiebt die Kamera weit genug weg, so dass ich euch weiterhin sehen kann. Schließt die Augen.

Wir stehen schulterbreit. Wir spüren in die Füße, nehmen wahr, wie die Fußsohlen in Kontakt zum Boden sind, wie wir unser Gewicht an den Boden abgeben. Verlagert das Gewicht in den Fußsohlen ein kleines bisschen nach vorne und hinten, ohne den Kontakt zum Boden zu verlieren. Spürt die ganze Länge der Fußsohlen, vom Fersenbein bis zu den Zehenspitzen. Verlagert jetzt das Gewicht in den Fußsohlen ein kleines bisschen von Seite zu Seite, ohne den Kontakt zum Boden zu verlieren. Spürt die ganze Breite der Fußsohlen, vom Kleinzehballen bis zum Großzehballen. Kommt zurück in die Mitte. Spürt, ob ihr auf beide Füße gleich viel Gewicht gebt. Stellt euch vor, dass ihr aus allen Poren der Fußsohlen feine tiefe Wurzeln schlagt.

Wir sind unten schwer und oben leicht. In der Vorstellung hängen wir an einem goldenen Faden, der unseren hinteren Scheitelpunkt mit dem Himmel verbindet. Das Steißbein wird von der Erde angezogen. Unsere gesamte Wirbelsäule ist zwischen Himmel und Erde aufgerichtet, verbindet Himmel und Erde.

Dabei sind die Kniegelenke durchlässig, nicht durchgedrückt, sondern nur locker gestreckt. Das Becken ist weich und durchlässig, wir testen mit kleinen inneren Kippbewegungen nach vorn und hinten (Hohlkreuz oder „Elvis the pelvis“) wo das Becken am natürlichsten aufgerichtet ist, so dass der untere Rücken sich entspannen kann. Das Steiß nach unten sinken lassen. Der goldene Faden am hinteren Scheitelpunkt (da wo das kleine Krönchen sitzt) richtet unsere Halswirbelsäule auf, sie ist hinten und der Kopf verändert seine Position leicht, so dass das Kinn etwas Richtung Brust sinkt. Die ganze Wirbelsäule zwischen Himmel und Erde aufgerichtet. Wir lassen die Schultern sinken, loslassen, lockerlassen. Unter den Achseln ist ein bisschen Luft, indem wir minimal die Ellenbogen ausdrehen, die Schultern blieben unten und locker.

Wir lösen ganz bewusst die Kau-Muskulatur, entspannen Ober- und Unterkiefer, lösen Zunge und Lippen. Wir entspannen sie Schläfen, glätten die Stirn.

Wir nehmen unseren Atem wahr, wir verändern nichts, wir atmen durch die Nase ein und aus, in ruhigem und gleichmäßigem Rhythmus, spüren, wie der Atem die Bauchdecke hebt und senkt. Alle Gedanken und Gefühle kommen zur Ruhe.

Wir stehen aufrecht aber locker, wie ein junger Baum im Wind. Der Atem bewegt jede Zelle unseres Körpers, mit dem Einatmen wachsen wir mit dem hinteren Scheitelpunkt zum Himmel empor, mit dem Ausatmen lassen wir locker, sinken ein wenig mit dem Steiß Richtung Erde.

*(aus dem Qi Gong – ab hier dann leichte Bewegungen / Armkreisen / Klopfübungen anleiten)*

### „Völkerball“ – ein Spiel mit Vorurteilen und Klischees

*Im realen Raum spielen wir das mit einem Ball im Kreis.*

*Im digitalen Raum formt jede Person einen kleinen Papierball aus Abfallpapier und stellt sich vor die Kamera – Abstand gut wählen, Oberkörper muss sichtbar sein.*

Eine Runde werfen üben:

Die werfende Person ruft erst den Namen einer ausgewählten Person und wirft erst nach Blickkontakt den Papierball in die Luft.

Die ausgewählte Person soll den Ball „fangen“, d.h. sie wirft ihren eigenen Ball außerhalb des Bilds in die Luft und fängt ihn sichtbar vor der Kamera auf, dann wählt sie die nächste fangende Person aus, ruft den Namen, usw.

Wenn das Prinzip klar ist und alle ein bisschen geübt haben, **beginnt das Spiel:**

Namen aufrufen und Werfen wie eben, aber nun wird gleichzeitig mit dem Werfen **eine typische Sache/ ein Attribut** gerufen, die die werfende Person mit einem bestimmten Land verbindet, Beispiel: „Tee!“ (für Indien)

Die fangende Person fängt (ihren) Ball und ruft, was ihr spontan zu dem Hinweis als Erstes für **ein Land** in den Sinn kommt „Türkei!“

Da das nicht „stimmt“, dürfen alle anderen ihre Assoziationen in die Runde rufen, Russland, China, Friesland, ... (wenn es „stimmt“ natürlich trotzdem alle Assoziationen sammeln)

Dann weiter, die zuletzt fangende bestimmt die nächste Person, denkt sich selbst ein Land (Schweiz), und ruft beim Werfen laut etwas für das Land Typisches: „Gipfelsturm!“, die fangende Person ruft ein Land/ eine Region, wie es ihr spontan zu dem Begriff in den Sinn kommt „Kilimandscharo, Tansania!“, andere „Himalaya!“, „Spielplatz Berlin!“, ...

Das geht mindestens eine oder zwei Runden herum, die Moderation achtet darauf, wer noch nicht dran war.

*Variante: es bleibt bei der Werf-Reihenfolge der ersten Proberunde, dann ist das schon geklärt und spart Konzentration.*

#### **Auswertung / Weiterführung:**

die Moderation notiert im Hintergrund auf einem digitalen Whiteboard die Zuordnung Begriffe und Länder und teilt sie im Anschluss.

#### **Wie typisch ist typisch?** Kleiner Austausch

Das kann ein guter Einstieg in die Thematik interkulturelle Aspekte im Konflikt sein.

*(entwickelt in der HeldenAkademie)*

**„Ja, richtig! Danke!!!“ – ein Ratespiel mit viel Toleranz für Fehlinterpretationen**

*(geklaut bei Wiebke Wimmer: [wiebke-wimmer.de](http://wiebke-wimmer.de))*

Im digitalen Raum stellen oder setzen sich alle Teilnehmenden so vor die Kamera, dass mindestens der Oberkörper gut sichtbar ist.

Die Moderation definiert ein übergeordnetes Thema, z.B. „Gefühle“.

Die beginnende Person **stellt mimisch** ein Gefühl **dar**.

Eine vorher bestimmte Person **soll** das Gefühl **erraten**.

Ablauf:

Person A wählt die ratende Person aus, nennt ihren Namen B.

Person A macht eine pantomimische Geste/ nimmt eine Haltung ein, inkl. Gesichtsausdruck usw, die das ausgewählte Gefühl darstellen soll

Person B rät und sagt welches Gefühl sie gesehen hat

Person A sagt, **egal ob es richtig oder falsch** geraten war, mit Begeisterung und Inbrunst der Überzeugung: „**ja, richtig! Danke!!!**“

Und dann fährt Person B fort, wählt Person C, stellt ihr Gefühl dar, usw.

Die Idee dahinter ist, dass wir unterschiedliche Sichtweisen nebeneinander stehen lassen und es als Geschenk annehmen, wenn uns eine neue Sichtweise offeriert wird, die unsere eigene erweitert.

*(Danke an Wiebke Wimmer)*

**„Farbenwünsche“ – ein schnelles Spiel mit farbigen Dingen zum Einstieg und Wachwerden**

In der Runde:

Jede Person sucht in ihrem Umfeld zuerst etwas Farbigen, was ihre Stimmung wiedergibt, und sucht/ denkt dann an eine Farbe, die ihr jetzt gut täte

... einen Moment dafür Zeit geben, dann Start:

*Beispiel: ich bin total müde, da ist eine graue fusselige Katzenspielmaus, das passt – ich sehe eine orangefarbene Tasse > Orange täte mir jetzt gut, ein bisschen frisches, munteres Orange*

Die Moderation beginnt, hält ihre graue Maus in die Kamera und sagt, so fühle ich mich jetzt. Aber ich wünsche mir: Orange!

Alle Teilnehmer:innen suchen etwas Orangefarbenes in ihrer Nähe und halten es spontan in die Kamera (ggf. nach 15-30 Sekunden Stopp rufen)

Die nächste Person macht weiter ... oder: Wer nichts findet macht weiter ;) ...

*Variation: Wenn eine Farbe nicht (ausreichend oft) gefunden wird, dann darf sich die Person eine andere Farbe wünschen*

Bis 10 Minuten, je nach Größe der Gruppe

*(entwickelt: Beate Müller)*

### **Gefühlsmonster**

Auf der Webseite der Gefühlsmonster von Lilli Höch-Corona gibt es einen Gefühle-Scan:  
<https://scan.gefuehlsmonster.de/de/>

Erklärung gibt es dort

Spontan mit der Gruppe entscheiden, ob die Ergebnisse geteilt werden – per Bildschirm-teilen oder Screenshot auf ein gemeinsames Whiteboard  
Oder nur die letzten Monster sammeln: so wie ich mich fühlen möchte – ein Stärke-Bild

*(Danke an Lilli Höch-Corona)*

### **Meine Stärke als ... Sprachmittler:in**

Es geht reihum:

Start – die Moderation sucht die erste Person aus, sagt ihr spontan was sie denkt, was deren Stärke als ... Sprachmittler:in ist.

Diese Person nimmt das an, sagt dann, was sie selbst denkt, was ihre Stärke ist.

Sie sucht dann die nächste Person und sagt der, was sie denkt was deren Stärke ... ist, usw. usf. bis alle dran waren

Abschluss:

Jede schreibt ihre Stärken auf ein Papier auf, die zugeteilte und die selbst formulierte Stärke. Das bitte aufbewahren und ab und zu anschauen :)

*(entwickelt: Beate Müller)*

### Traumreise – wo ich Kraft tanken kann

*Diese Traumreise muss vorbereitet werden. Sie soll dahin führen, dass wir alle einen persönlichen inneren Ort haben, einen imaginären Ort, an dem wir Kraft tanken können. Aber zuerst müssen die Phantasie und die Erinnerung auf Trab gebracht werden, z.B.:*

Wir haben alle schon Situationen erlebt, wo wir uns sicher und geborgen gefühlt haben, obwohl um uns herum ein riesiges Durcheinander war, wo wir uns fähig und mutig und kraftvoll gefühlt haben, obwohl wir eine neue Herausforderung meistern mussten. Oder wir haben etwas gesehen was für uns so ein Gefühl ausstrahlt, symbolisiert.

Vielleicht habt ihr z.B. einmal gesehen, wie ein Fels in einem wilden Fluss mit großer Ruhe und Masse und Gelassenheit das wilde tosende Wasser um sich herumströmen lässt und dabei keinen Zentimeter verrückt?

Oder habt ihr das Bild von einem starken Baum vor Augen, ein großer, mächtiger, alter Baum mit einer schönen Krone, einem dicken Stamm und tiefen festen Wurzeln, dessen Äste und Blätter im Sturm hin und hergezerrt werden, aber der Baum macht einfach jede Bewegung des Windes mit und steht da, seit hundert Jahren schon, ohne zu brechen?

Wart ihr mal auf einer Berghütte im Schneegestöber eingeschlossen, außen ein einziges kaltes weißes Wirbeln, in dem man nichts mehr erkennen kann, und drinnen alles in warmen Holzfarben, Kerzenlicht, Woldecken, heißer Tee oder Kakao und ein Feuer, das im Kamin prasselt? Oder es war ein Beduinenzelt und draußen tobte der Sandsturm?

Saßt ihr beim Großvater auf seinen Knien, als Kind, nachdem ihr gefallen wart, und er hielt euch mit seinen großen Händen sanft fest und erzählte euch mit seiner ruhigen Stimme die Geschichte vom Seiltänzer, der immer wieder und wieder abrutschte und dennoch immer weiter trainierte, bis er eines Tages mit einem bunten Schirm in der Hand von Kirchturmspitze zu Kirchturmspitze lief, über sich den Himmel und unten die staunende Menge.

Der Tag in der Schule/ bei der Arbeit/ in der Familie, an dem du dein schönstes Kleidungsstück trugst in deiner Lieblingsfarbe, du standst allein vorne, vor den anderen und auf einmal warst du dir so sicher, du hast genau gewusst, was zu tun ist und hast einfach losgelegt: vorgetragen, gerechnet, gesungen, übersetzt, getanzt, ... und alle waren mucksmäuschen still, weil du so in deiner Kraft warst. Und als du fertig warst, haben alle gelacht und applaudiert und die Lehrerin, oder war es jemand anderes, hat dir aus den Augenwinkeln ein kleines, verbündetes Lächeln geschickt. ...

Wir alle haben solche Erinnerungen, Phantasien, innere Bilder von Situationen, die für unsere eigene Stärke stehen können, für ein Gefühl der Sicherheit, für Geborgenheit, für eine Quelle der Kraft, die uns weiterträgt.

Ich möchte euch jetzt kurz **mitnehmen auf eine kleine Reise** zu diesem imaginären Ort in unserer Phantasie, an dem jede:r von uns, an dem **du** Kraft tanken kannst:

Schließe jetzt die Augen und lasse deine Gedanken treiben zu dem Tag, zu dem Gefühl, dem Ort, wo du dich richtig wohl gefühlt hast, stark gefühlt hast, sicher gefühlt hast, wo du einfach nur richtig warst ...

Wo warst du? Wie war dieser Ort? Wie sieht er aus, ist es hell oder dunkel, weit oder eng, bist du schon dort oder nähertst du dich noch? Bist du in der Natur oder in einem Haus? Was ist um dich herum? Ist es warm, feucht, kühl, heiß, kalt, trocken ...? Was kannst du hören, ganz kleine Geräusche um dich herum, ... oder etwas Gewaltiges, Lautes ...? Hörst du etwas in dir selbst? Oder einen vertrauten Menschen? Was für Gerüche sind da? Heißer Kaffee, Rauch vom Holzfeuer, die Haut einer geliebten Person, zertretene Nadelbaumzapfen, Vanillesoße, wie riecht es an deinem Ort? Was schmeckst du? Hast du noch den Geschmack des Essens auf der Zunge? Wie schmeckt es an diesem Ort?

Woran merkst du, dass du dich gut fühlst, dass du richtig bist? Wie fühlt sich dein Körper an, wie geht dein Atem, fühlst du dich schwer oder leicht, getragen oder trägst du? Sind deine Muskeln angenehm angespannt und warm, oder liegst du entspannt im Gras? Ist noch jemand da? Ein Mensch, eine Gruppe, ein Tier? Ist dieses Wesen nah, kannst du es spüren, oder weißt du nur, dass es da ist? Was für eine Verbindung habt ihr gerade?

Bleibe da. Bleibe mit allen deinen Sinnen an diesem Ort und sauge dieses Wohlgefühl in dir auf, dieses bei-dir-selbst-Sein, dieses in-der Kraft-Sein, tanke dich voll damit. ...

Mach ein Foto, einen imaginären Schnappschuss von dir an diesem Ort und hänge das Foto in deiner Phantasie, in deinem Gedächtnis auf – in die Luft, an einen Balken, stelle es vor dich auf den Tisch – so dass du es immer aus dem Augenwinkel leicht sehen kannst. Du weißt wo es ist. Immer wenn du es anschauen wirst, wirst du dich an dieses wohle Gefühl erinnern, in dem du jetzt an deinem Ort der Kraft bist.

Nimm diesen Schnappschuss mit in dein Alltagsleben.

Es wird langsam Zeit zu gehen. Schau dich noch einmal um, schnapp dein Foto, sag Adieu für heute, in dem Wissen, dass du wiederkommen wirst so oft du magst. Verabschiede dich von deinem Ort wie von einem/r guten Freund:in, die du bald wieder treffen wirst.

Stehe auf, und kehre zurück in unseren gemeinsamen Raum hier. Lass dir Zeit, komme langsam zurück. Ist das Foto noch in deiner Hand? Vielleicht steckst du es in eine Tasche an einen sicheren Ort. Oder du lässt es da in der Luft hängen, du kannst es von überall sehen, wenn du es brauchst.

Wir kommen zurück, zusammen in unserem gemeinsamen Raum, die Augen offen und wach, wir sind wieder da, wir sehen uns gegenseitig.

Einmal strecken und recken und dehnen und gähnen

Wie ist es euch ergangen? Wart ihr dort angekommen?

Nimm dieses innere Bild von dir an deinem Ort mit - das ist dein Bild für schwierige Situationen im Alltag. Wann immer du das Gefühl hast, überrannt zu werden, überfordert zu sein, wann immer du Kraft tanken willst, schau dir deinen Schnappschuss an und geh für einen Moment zurück an deinen Ort der Kraft und zurück in das Gefühl der Komplettheit, das du dort hast. Nimm dir den Freiraum, das zu tun – niemand kann uns in den Kopf schauen. Nimm dir eine kleine Pause und geh auf deinen Kurztrip, wann immer du das brauchst.

Mach dir eine kleine Notiz oder Skizze von deinem Raum. Bewahre den Zettel gut auf.

(ca 10 Minuten)

*(Text: Beate Müller)*