

10-Minuten-Übung:

Türöffner-Impulse

Ob im Präsenzunterricht, im Distanzunterricht, in der Online-Konferenz, manchmal braucht es einen anregenden Impuls für die Anfangssituation in der Gruppe. Die Türöffner-Impulse können motivieren und dazu einladen, die eigene Befindlichkeit wahrzunehmen und auszudrücken, sich einzubringen und sich zu zeigen. So können die Gruppenmitglieder aufmerksam werden füreinander und der Einstieg ins eigene und gemeinsame Arbeiten, Lernen oder Gespräch erleichtert werden.



Foto: Oleg Astakhov

Vorbereitung:

In der Vorbereitung sollte die Leitung/Lehrperson das Setting der Zusammenkunft bedenken. Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

- Unter welchen äußeren Bedingungen trifft sich die Gruppe?
- Wie gut kennen sich die Gruppenmitglieder?
- Wie hoch könnte das Redebedürfnis sein?
- Wie wortgewandt oder scheu sind die Einzelnen?
- Wie geübt im Umgang mit persönlich orientierten Impulsen sind die Einzelnen?
- Aus welchen Gründen ist die Gruppe zusammengekommen?
- Welche Impulsform ist den Umständen angemessen?
- Was tut zum Einstieg gut?

Ob der Türöffner-Impuls in der 1. oder 2. Person Singular formuliert wird, liegt in der Entscheidung der Lehrperson. Einige der nachfolgenden Beispiele veranschaulichen die Sprachform.

Je nach Frage/Impuls sowie Gruppengröße wird die Gesprächsrunde nur wenige Minuten oder bis zu einer Viertelstunde dauern.

Einladung zur Blitzlichtrunde/zur Ankommensrunde:

Die Lehrkraft/Leitung lädt zur Runde ein und erläutert kurz das Vorgehen. Damit sich niemand gezwungen fühlt, etwas sagen zu müssen, ist es hilfreich, die Eigenverantwortung der Einzelnen hervorzuheben.

Bewährt hat sich ein Satz wie: *Jede/jeder kann etwas sagen, niemand muss etwas sagen.* In Kurzform: Jede/r kann, niemand muss!

Beispiele für Türöffner-Impulse:

- *Auf einer Skala von 0 (sehr mies) - 10 (hervorragend) steht meine gute Laune jetzt gerade bei ...*

Präsenz-Variante: Aufstellung auf einem Zahlenstrahl

Online-Variante: mit Handzeichen am Bildschirm anzeigen: oben = hervorragend, unten = mies; die Zahl von 1-10 benennen

- *Wenn meine Stimmung, die ich gerade habe, ein Tier wäre, dann wäre es ein ...*
- *Welches Symbol einer Wetterkarte passt gerade zu dir?*
oder: *Dieses Symbol einer Wetterkarte passt gerade zu mir:*

Diese Übung ggf. am Ende des Zusammenseins nochmals wiederholen und überprüfen:
Gab es Veränderungen? Worauf sind sie möglicherweise zurückzuführen?

- *„Mein Radius“ (für digitale Formate)*
Breite deine Arme waagrecht aus und dreh dich einmal um die eigene Achse. Nimm einen Gegenstand, der innerhalb des Kreises liegt, und zeige ihn den anderen.
- *Wo wäre ich und was würde ich tun, wenn ich jetzt nicht hier wäre?*
- *In den letzten 48 Stunden war das Beste für mich: ...*
oder: *Was war in den letzten zwei Tagen für dich das Beste?*
- *Für die nächsten zwei Stunden wünsche ich mir ...*
- *Welchen Ratschlag könntest du dir heute selbst geben?*
- *„Der Fünf-Finger-Check up“*
So geht es mir heute. Oder: Das kann ich jetzt über mich sagen.

An den Fingern abzählen und mit fünf Wörtern etwas über sich selbst sagen.
Das können einzelne Wörter sein oder ein Satz mit fünf Wörtern.

Beispiele:

Neugierig, bereit, offen, munter, satt

Lieber Schule als daheim sein.

Müde, müde, müde, will Ruhe

Reli ist mir heute egal.

Ich habe heute gute Laune.