



# ENERGIZER UND SPIELE

Zum ergänzenden Einsatz im  
Curriculum Jugend debattiert

Handreichung für Lehrkräfte

# Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>3</b>
<b>Die Spiele nach Inhalten und Lernzielen</b>	<b>4</b>
<b>AKTIVIERUNG</b>	<b>4</b>
Hartgekochte Eier	4
Schnick Schnack Schnuck mit Anfeuern	5
Springen und (verkehrt) sprechen	5
Kreisklatscher	6
Kreisklatscher mit Richtungswechsel	6
<b>BEWEGUNG UND KONTAKT</b>	<b>7</b>
Hochspringen und sich umdrehen	7
Gleichgewicht	7
Roboter und Maschinistin	8
Bahnhof	8
<b>ZUSAMMENARBEIT</b>	<b>9</b>
Magisches Ritual mit Stühlen	9
Vornamen als Kreuzworträtsel	9
<b>WAHRNEHMUNG UND KÖRPERSPRACHE</b>	<b>10</b>
Zirkusprobe	10
Sich gegenseitig beschreiben	10
Drei Veränderungen	11
<b>KONZENTRATION</b>	<b>12</b>
4 x 4 x 4	12
Rechnen, erzählen, spiegeln	12
60 Sekunden ohne „äh“	12
<b>AUFEINANDER EINGEHEN, SCHLAGFERTIGKEIT, KREATIVITÄT</b>	<b>13</b>
Baum, Haus, Hund	13
Auf Einwürfe mit positiver Grundhaltung reagieren	13
Sag deinen Satz!	14
Gegenstände beschreiben	15
Small Talk Bingo	16
<b>AUFTRETEN UND UMGANG MIT LAMPENFIEBER</b>	<b>17</b>
Übungssequenz zum sicheren Auftreten mit 5 Teilen	17
Teil 1: Sicherer Stand	18
Teil 2: Redebleistift	18
Teil 3: Vier-Finger-Atemübung	18
Teil 4: Sichere Stimme	19
Teil 5: Bühnenauftritt	20
<b>Impressum</b>	<b>22</b>

# Einführung

## Lernziele

Dieses unterstützende Kompendium hilft Schülern und Schülerinnen, auf spielerische Art und Weise an den Rändern des Lernfelds „Debatte“ tiefgehende Erfahrungen zu machen. Bei vielen Spielen und Übungen werden sie anders als gewohnt miteinander in Interaktion treten, Bewegung und Begegnung mit kognitiven Erkenntnissen teils humorvoll verknüpfen. Sie lernen dabei

- *soziale Kompetenzen auszubauen, in der Debatte zusammenzuarbeiten*
- *ihre Kontaktfähigkeit zu vergrößern (um sich beim Debattieren auch anderen präsentieren zu können und ihr Wissen zu teilen)*
- *ihre Frustrationstoleranz zu erhöhen*
- *ihre Selbstständigkeit zu erfahren und so*
- *von ihrer Selbstwirksamkeit überzeugt zu sein.*

Einige Spiele und Übungen lassen sich als zum Kontext der Debatte zugehörig beschreiben. Viele Spiele können aber auch einfach als Energizer eingesetzt werden.

## Spielerisches Training als Lernform

Bewegung und Spiel, in den Unterricht integriert, tragen zur psychischen, physischen, sozialen sowie kognitiven Entwicklung von Kindern bei.

Unser Zugang zu den Lerngegenständen ist „embodied“, das heißt, durch die sensorischen Aktivitäten des Organismus geprägt und in die Umwelt eingebettet.

Wahrnehmung und Bewegung können gezielt unterstützend eingesetzt werden, um Denken und Sprechen zu fördern im Sinne des Embodied Learnings. Bewegung und Kontakt wird als sinnerschließendes Handeln erlebt, wodurch der Transfer und Erwerb schulischen Wissens und Könnens erleichtert werden. Viele Übungen sprechen exekutive Funktionen des Gehirns an, also Impulskontrolle, Arbeitsgedächtnis und kognitive Flexibilität. Die Schüler und Schülerinnen sollen die Qualitäten, die man beim Debattieren braucht, spielend gestützt erwerben: sich selbst zu steuern und zu organisieren.

In vielen Übungen und Spielen in dieser Handreichung werden die Schüler und Schülerinnen sowohl visuell als auch auditiv und haptisch aktiv. Alle Spiele stärken dem Teamgeist, schärfen den Sinn für das Zusammenarbeiten und ermutigen zu Interaktion.

## Didaktisches Konzept

Diese Sammlung dient der Vorbereitung und/oder Ergänzung von Lerninhalten aus DU I und II.

Über den Weg der Stärkung einer positiven Gruppendynamik geht es zu vertiefenden Übungen, in denen das Sprechen in Perspektivübernahme, das Zuhören und aufeinander einzugehen geübt werden. Den Abschluss bildet eine Übungsfolge zur Stärkung der Selbstwirksamkeit durch das Umgehen mit Lampenfieber.

Die Spiele dienen der Etablierung bzw. Stärkung einer guten Lernatmosphäre, scheinen zum Teil etwas weiter vom Thema „Debatte“ entfernt. Dass es dabei aber auch um Kooperation, aufeinander zu achten und Präsenz geht, ist evident und wird nicht extra bei jeder Übung herausgestellt.

Die Erfahrung von Trainings an Schulen zeigt: Wo spielerisches Lernen unterstützend zu kognitiven Methoden eingesetzt wird, steigert sich die Leistung noch einmal.

## Die Spiele nach Inhalten und Lernzielen

### AKTIVIERUNG

#### Hartgekochte Eier

- *Material: Stifte oder Kreidestücke, Flipchart oder Tafel zum Umklappen, Stoppuhr*
- *Ziel: Aktivierung, Zusammenarbeit, Kreativität, Wortfindung*
- *Gruppengröße: nicht größer als 28*
- *Dauer: ca. 10 Minuten*

Man bildet je nach Klassengröße drei bis vier Gruppen. Eine Gruppe (Gruppe 1) bleibt zunächst im Raum, die anderen werden vor die Tür gebeten.

Die Anmoderation für die Gruppe 1 könnte in etwa so lauten:

*„Bitte haltet gleich auf dieser Flipchart möglichst viele Ideen fest, was man alles mit einem hartgekochten Ei tun kann. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Ihr habt dazu eine Minute Zeit. Um zu überlegen, wie ihr es als Team schafft, dass es möglichst viele Ideen werden, habt ihr vorher noch einmal eine Minute Zeit zur Beratung. Seid ihr bereit?“*

Dann wird die Zeit gestoppt. Nach der Beratungsminute geht die Gruppe an die Flipchart und schreibt ihre Ideen auf. Wenn ein Begriff sich doppelt, wird einer der beiden gestrichen. Am Ende werden alle Ideen gezählt und die Anzahl auf die Flipchart zu den Begriffen geschrieben. Das Flipchart-Blatt wird umgeblättert und die Gruppe mit dem Auftrag nach draußen geschickt, die nächste Gruppe hereinzuholen, aber draußen nichts zu verraten.

Mit den anderen beiden oder drei Gruppen wird gleich verfahren.

Am Ende werden alle wieder hereingeholt, die Flipchart-Blätter werden in aufsteigender Reihenfolge der Anzahl der gefundenen Ideen präsentiert und es gibt Applaus. Bei den Gruppen mit geringerer Anzahl von Ideen kann man die Originalität der Ideen besonders hervorheben, z. B. *„Das Ei ignorieren hat mir persönlich besonders gut gefallen...“*.

*Hinweis zur Auswertung:* Es ist interessant zu beobachten, wie die Gruppen sich organisieren. Wird der erstbeste Vorschlag genommen oder wird noch einmal über die Ziel-Mittel-Relation nachgedacht? Wessen Vorschlag wird genommen: Dessen, der ihn am dominantesten vorgebracht hat oder wird eine systematisch vorgehende Person gehört? Arbeiten in der Beratungsphase alle zusammen?

In der Regel sind die Gruppen am erfolgreichsten, in denen alle gleichzeitig schreiben.

In der Auswertung kann nach Gemeinsamkeiten mit dem Debattieren gefragt werden, z. B. dass es um die gemeinschaftliche Bewältigung einer Aufgabe geht. Wenn sich alle beteiligen können, ergibt sich eine größere Zahl an Ideen.

## Schnick Schnack Schnuck mit Anfeuern

- *Material: keins*
- *Ziel: Aktivierung und Stärkung des Gruppengefühls*
- *Gruppengröße: ab 12 Personen*
- *Dauer: ca. 5 Minuten*

Die Leitung fragt die Lerngruppe, ob sie das Spiel „Schnick Schnack Schnuck“ kennt. Ein anderer Name dieses Spiels ist auch „Schere, Stein, Papier“. Da dieses Spiel sehr bekannt ist, wird hier auf die Beschreibung verzichtet. Die Leitung erklärt nun die Besonderheit dieser Variante: Alle starten zeitgleich in Zweiergruppen mit dem Spiel. Wer gewonnen hat, kommt weiter, d. h., trifft auf einen Sieger oder eine Siegerin aus einer anderen Zweiergruppe. Wer verloren hat, wird zum „Follower“ des Siegers. Dies zeigt sich dadurch, dass man von nun an mit dem Sieger zur nächsten Begegnung mitgeht und beim „Schnick Schnack Schnuck“-Spielen die Person anfeuert, indem man ihren Namen skandiert. Bei dieser zweiten Begegnung entstehen wieder eine Siegerin und ein Follower. Nach dem nun schon bekannten Muster wird das Spiel fortgesetzt, bis es zur finalen Begegnung der letzten beiden Spieler kommt. Dadurch, dass die Namen von immer mehr Followern skandiert werden, entsteht eine dynamische und heitere Stimmung spielerischen Wettbewerbs.

*Tipp:* In der Regel funktioniert das Anfeuern sehr gut – sollte aber eine Gruppe etwas verhaltener sein und sich nicht so schnell trauen, lauter zu werden, kann man das Anfeuern auch erst einmal vorher exemplarisch üben.

## Springen und (verkehrt) sprechen

- *Material: keins*
- *Ziel: Aktivierung, Konzentration*
- *Gruppengröße: ab 4 Personen*
- *Dauer: ca. 5 Minuten*

Die Gruppe steht im Kreis mit ausreichend Abstand voneinander. Nun werden Bewegungsanweisungen gegeben (vor, zurück, rechts, links springen), die von der Gruppe laut wiederholt und durchgeführt werden sollen.

Je nach „Entwicklungsstufe“ stimmen Anweisung und Bewegung überein oder nicht.

- *Kinder: sagen und machen das Gleiche*
- *Jugendliche: sagen das Gleiche und machen das Gegenteil*
- *Erwachsene: sagen und machen das Gegenteil*

## Kreisklatscher

- *Material: keins*
- *Ziel: Aktivierung, Stärkung des Gruppengefühls, Zusammenarbeit, Kontakt*
- *Gruppengröße: ab 7 Personen*
- *Dauer: ca. 5 Minuten*

Die Gruppe steht im Kreis. Die Leitung nimmt mit einer Person Blickkontakt auf, Aufgabe ist es, zum genau gleichen Zeitpunkt zusammen einmal zu klatschen. Die angespielte Person nimmt mit einer weiteren Person den Blickkontakt auf und wieder klatscht man exakt zum gleichen Zeitpunkt. So wird die Kette immer weitergegeben. Ziel ist, immer schneller zu werden. Schaffen es zwei Personen nicht, genau gleich zu klatschen, wird wiederholt, bis es klappt.

Zur Auswertung kann die Frage gestellt werden, wann es besonders gut geklappt hat.

## Kreisklatscher mit Richtungswechsel

- *Material: keins*
- *Ziel: Aktivierung, Stärkung des Gruppengefühls, Blickkontakt*
- *Gruppengröße: ab 7 Personen*
- *Dauer: ca. 5 Minuten*

Die Gruppe steht im Kreis. Die Leitung erklärt, dass es drei Runden gibt. In **Runde 1** ist die Aufgabe, ein Klatschen einmal möglichst schnell im Kreis weiterzugeben.

**Runde 2:** Wenn jemand zweimal klatscht, ändert sich die Richtung.

**Runde 3:** Es gilt weiterhin, dass die Richtung nur wechselt, wenn jemand zweimal klatscht. Aber es ist nun erlaubt, „motivierend“ einen Partner in der falschen Richtung anzuschauen.

## BEWEGUNG UND KONTAKT

### Hochspringen und sich umdrehen

- *Material: keins*
- *Ziel: Körpersprache einsetzen und erkennen, in den Kontakt gehen*
- *Gruppengröße: ab 5 Personen*
- *Dauer: 5 Minuten*

Stühle und Tische werden an den Rand geräumt. Die Gruppe läuft zunächst durcheinander durch den Raum. Wenn zwei Leute sich begegnen, bleiben sie voreinander stehen und nehmen Augenkontakt auf. Ohne zu sprechen oder sich Zeichen zu geben, sollen sie möglichst gemeinsam hochspringen. Dann läuft man weiter und begegnet der nächsten Person, mit der man gemeinsam hochspringt, usw.

Nach zwei Minuten, wenn mehrere Begegnungen stattgefunden haben, gibt es eine zweite Runde. Nun gibt es zwei Optionen: Man kann entweder wieder gemeinsam hochspringen *oder* sich einmal um die eigene Achse drehen. Welcher Impuls umgesetzt wird, entscheidet sich in einem stummen Einigungsprozess, der aus dem Setzen und Lesen von Impulsen besteht.

Bei diesem Spiel wird viel gelacht, man kann es deswegen gut als Eisbrecher einsetzen.

Ohne Gemeinsamkeiten mit der Debatte überstrapazieren zu wollen, kann man aber doch darauf hinweisen, dass die beiden Partner und Partnerinnen in einem Pro- oder Contra-Team sich per Blickkontakt schnell abstimmen können, wer in der Freien Aussprache den nächsten Redebeitrag übernimmt.

### Gleichgewicht

- *Material: keins*
- *Ziel: Bewegung, Kontakt, Auflockerung*
- *Gruppengröße: ab 4 Personen*
- *Dauer: 2 Minuten*

Je zwei Personen stellen sich einander gegenüber, so, dass die Füße je einer Person nicht nebeneinander, sondern hintereinander stehen, also dass die Ferse an die Fußspitze reicht. Dann gehen beide Personen leicht in die Knie und geben sich die Hand. Sie versuchen, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Diese Übung kann man auch gut an die Übung zum sicheren Stand (s. S. 21) anschließen.

## Roboter und Maschinistin

- *Material: keins*
- *Ziel: Bewegung*
- *Gruppengröße: ab 9 Personen*
- *Dauer: ca. 7 Minuten*

Es werden Dreiergruppen gebildet. Zwei Personen, die Roboter, stehen Rücken an Rücken. Die Maschinistin steht dabei. Auf ein Zeichen der Leitung gehen alle Roboter einfach geradeaus, also in entgegengesetzte Richtungen. Die Maschinistin hat die Aufgabe, zu verhindern, dass die Roboter irgendwo im Raum oder an Personen anstoßen, muss daher beiden stetig hinterherlaufen und sie so drehen, dass sie nicht anstoßen.

Nach jeweils zwei Minuten wird getauscht.

## Bahnhof

- *Material: keins*
- *Ziel: In den Kontakt gehen*
- *Gruppengröße: ab 8 Personen*
- *Dauer: ca. 5 Minuten*

Die Leitung schildert das Szenario, dass die Gruppe sich auf dem Bahnhof befindet. Viele Leute laufen im Bahnhof herum. Die Schüler und Schülerinnen sind zum Bahnhof gekommen, weil sie jemanden abholen möchten, den sie schon lange nicht mehr getroffen haben und auf den sie sich sehr freuen. Leider haben sie aber ihre Brille vergessen und sie sind sehr kurzsichtig. Deswegen müssen sie genau hinschauen, wenn sie eine Person ausgespäht haben, auf diese freudig zulaufen und weil ja so kurzsichtig sind, müssen sie auch ziemlich nah an diese Person herangehen, um sicherzustellen, ob es die langerwartete Person ist. Da sie es nicht ist, entschuldigt man sich kurz und sucht weiter, geht also auf die nächste Person zu.

Diese Übung erfordert meist, dass Schüler und Schülerinnen „über den eigenen Schatten springen“. Aber da die Begegnungen kurz sind und man übertrieben sowohl die freudige als auch die Situation mit der Entschuldigung spielt, wird viel gelacht. Sie ist daher ein weiterer guter Eisbrecher.

## ZUSAMMENARBEIT

### Magisches Ritual mit Stühlen

- *Material: ein Stuhl pro Person*
- *Ziel: Aktivierung, Zusammenarbeit, aufeinander achten, Konzentration*
- *Gruppengröße: ab 5 Personen*
- *Dauer: 10 Minuten*

Die Stühle werden im Kreis gestellt, die Lehnen nach außen. Dann stellt sich jede Person hinter einen Stuhl. Die Stühle werden gekippt, so dass sie auf den hinteren Beinen stehen, die Schüler und Schülerinnen haben dabei eine Hand an der Lehne. Sie sollen nun um den Stuhlkreis herum gehen, ohne dass die Stühle mit den vorderen Beinen wieder den Boden berühren, die Stühle bleiben also gekippt. Beim ersten Versuch dürfen sie sich absprechen. Beim zweiten Versuch darf nicht mehr gesprochen werden. Der dritte Versuch soll sogar ohne Zeichen auskommen.

### Vornamen als Kreuzworträtsel

- *Material: Tafel, Kreide*
- *Ziel: Aktivierung, Zusammenarbeit, aufeinander achten, Konzentration*
- *Gruppengröße: ab 10 Personen*
- *Dauer: 10 Minuten*

Die Gruppe stellt sich vor der Tafel auf. Jede Person soll ihren Vornamen auf die Tafel schreiben, aber so, dass sich möglichst alle Namen wie bei einem Kreuzworträtsel Buchstaben teilen.

# WAHRNEHMUNG UND KÖRPERSPRACHE

## Zirkusprobe

- *Material: keins*
- *Ziel: Aktivierung und Stärkung des Gruppengefühls, Zusammenarbeit, Einsatz und Erkennen von Körpersprache*
- *Gruppengröße: ab 7 Personen*

Die Leitung erklärt das Setting: Die Gruppe ist bei der Hauptprobe für die am Abend stattfindende Aufführung des Zirkusprogramms. Dazu wärmt sie sich auf: Jede Person der Gruppe denkt sich eine kleine sportliche Bewegungsfolge aus. Das kann im Rückgriff auf bekannte Aufwärmübungen aus dem Sportunterricht geschehen, also z. B. Dehnübungen, auf der Stelle laufen o. ä. oder es kann auch eine selbst kreierte, lustige und ungewöhnliche Bewegung sein.

Eine oder mehrere Personen aber kommen zu spät zur Probe aus drei verschiedenen Gründen. Die Gründe werden mit der Gruppe ohne die Personen vereinbart (also während die Verspäteten draußen warten). Sie sollen so gewählt werden, dass sie mit Körpersprache und pantomimisch dargestellt werden können.

Die Personen, die draußen gewartet haben, werden nun hereingebeten und die Gruppe macht ihre Aufwärmübungen. Die Leitung fragt die Personen drei Mal nach den Gründen der Verspätung, dabei dreht sie der Gruppe den Rücken zu. Die Verspäteten haben aber Blickkontakt zur Gruppe. Während die Leitung der Gruppe den Rücken zudreht, zeigt die Gruppe pantomimisch / körpersprachlich an, was der erste (zweite, dritte) Grund ist. Die zu spät Gekommenen deuten die Gesten und sagen, was sie daraus lesen, z. B. „*Ich bin zu spät, weil mein Wecker heute Nacht gestohlen wurde.*“

Die Leitung dreht sich zwischendurch immer wieder einmal zu der Gruppe um und schaut, ob die Aufwärmübungen auch noch diszipliniert durchgeführt werden. In dem Moment, wo sich die Leitung umdreht, fällt die Gruppe in ihre ursprünglichen Aufwämbewegungen zurück. Sobald sich die Leitung aber wieder den zu spät Gekommenen widmet, wird wieder die Pantomime zur Unterstützung gezeigt.

## Sich gegenseitig beschreiben

- *Material: keins*
- *Ziel: Aktivierung, Beobachtung, Konzentration*
- *Gruppengröße: ab 10 Personen*
- *Dauer: ca. 5 Minuten*

Die Gruppe läuft durch den Raum. Dabei sollen sich die Schüler und Schülerinnen gegenseitig wahrnehmen. Nach einer Minute stoppt die Lehrkraft das Laufen und bittet die Schüler und Schülerinnen, sich zu zweit Rücken an Rücken zu setzen. Die Paare bilden sich danach, wer in wessen Nähe steht. Die Lehrkraft fordert dann die Paare auf, sich gegenseitig zu beschreiben nach der Kleidung, der Frisur, ob jemand eine Brille trägt, o. ä. Die Lehrkraft achtet darauf, dass keine abwertenden oder diskriminierenden Beschreibungen verwendet werden und interveniert entsprechend.

## Drei Veränderungen

- *Material: keins*
- *Ziel: Aktivierung, Beobachtung, Konzentration*
- *Gruppengröße: ab 10 Personen*
- *Dauer: ca. 8 Minuten*

Drei Personen werden gebeten, vor die Klasse zu treten und sich die Schüler und Schülerinnen, die ab diesem Moment in ein Freeze gehen, mit ihren Körperhaltungen einzuprägen. Dann gehen die drei vor die Tür. Die Klasse entscheidet, welche drei Körperhaltungen verändert werden. Sobald die entsprechenden drei Schüler und Schülerinnen ihre Haltung verändert haben, werden die drei Beobachter von draußen wieder hereingeholt. Sie schauen, beraten sich und benennen, was verändert wurde.

# KONZENTRATION

## 4 x 4 x 4

- *Material: keins*
- *Ziel: Aktivierung, Zusammenarbeit, aufeinander achten, Konzentration*
- *Gruppengröße: ab 8 Personen*
- *Dauer: ca. 5 Minuten*

Die Gruppe sitzt im Kreis. Es wird nicht gesprochen. Immer vier Personen stehen gleichzeitig auf, bleiben vier Sekunden stehen. Man steht insgesamt vier Mal auf.

## Rechnen, erzählen, spiegeln

- *Material: keins*
- *Ziel: Aktivierung, Zusammenarbeit, aufeinander achten, Konzentration*
- *Gruppengröße: ab 4 Personen*
- *Dauer: 4 bis 8 Minuten*

Vier Personen spielen miteinander: Personen A, B, C, D. Zwei der vier Personen sitzen einander gegenüber, die anderen beiden sitzen sich auch gegenüber, so dass alle vier ein Kreuz bilden.

Die ersten beiden spiegeln einander. A gibt Bewegungen vor, B macht sie spiegelgleich mit. C stellt B leichte Rechenaufgaben, die B auch ausrechnet, dann steigt D mit ein und stellt B offene Fragen, z.B. „Was sind deine Hobbys?“. Die Fragenden wechseln sich ab. Nach zwei Minuten werden die Aufgaben getauscht. Die Leitung kann nach der zur Verfügung stehenden Zeit entscheiden, ob jeder einmal jede Aufgabe übernimmt.

## 60 Sekunden ohne „äh“

- *Material: keins*
- *Ziel: Konzentration, Vermeiden von Füllwörtern*
- *Gruppengröße: ab 4 Personen*
- *Dauer: 2 Minuten*

Zwei Personen setzen oder stellen sich einander gegenüber und einigen sich, wer anfängt. Die Person, die anfängt, hat die Aufgabe, eine Minute über ein einfaches Thema, z. B. einen Lieblingsgegenstand, zu sprechen, möglichst ohne Füllwörter. Die andere Person stoppt die Zeit und gibt nachher eine Rückmeldung, ob und wie viele Füllwörter eingeflossen sind. Dann wird getauscht.

# AUFEINANDER EINGEHEN, SCHLAGFERTIGKEIT, KREATIVITÄT

## Baum, Haus, Hund

- *Material: Papier und Stifte*
- *Ziel: Aktivierung, Zusammenarbeit, aufeinander achten, Konzentration*
- *Gruppengröße: ab 4 Personen*
- *Dauer: 10 Minuten*

Jeweils zwei Personen bilden ein Team. Beide haben ein Blatt Papier vor sich und benutzen einen Stift gemeinsam, indem er während des Spiels von beiden gleichzeitig geführt wird. Die Aufgabe ist, zusammen ohne zu sprechen auf das Blatt einen Baum, ein Haus und einen Hund zu zeichnen. Danach sollen die beiden die Zeichnung noch mit einem Künstlernamen signieren und sich eine Note dafür geben.

Am Ende werden alle Zeichnungen zu einem Museumsgang an die Wand geheftet. Die Schüler und Schülerinnen sprechen darüber, ob ihnen Parallelen zum Debattieren auffallen.

## Auf Einwürfe mit positiver Grundhaltung reagieren

- *Material: keins*
- *Ziel: Aktivierung, Zusammenarbeit, aufeinander eingehen, Konzentration, den roten Faden behalten*
- *Gruppengröße: ab 3 Personen*
- *Dauer: 10 Minuten*

Die Gruppe teilt sich in Dreiergruppen auf. Eine Person fängt an, von einer Begebenheit zu erzählen, die sich wirklich zugetragen hat, also z. B. einem Urlaub, einer Feier oder ähnlichem. Die anderen beiden werfen zwischendurch suggestiv ein, was dann passiert ist. Das darf durchaus herausfordernd und lustig sein, z. B. „*Und dann tauchte doch plötzlich ein Schwein auf der Familienfeier auf...*“. Die erzählende Person nimmt diesen Einwurf mit einer positiven Grundhaltung auf, d. h., sie bejaht ihn und baut den neuen Umstand in die Geschichte ein, z. B. „*Ja, genau, das Schwein hatte sich verlaufen. Zuerst wollten wir es grillen, aber weil es so niedlich war, haben wir es in den Familienkreis aufgenommen.*“ Dann nimmt sie ihren roten Faden wieder auf und erzählt weiter bis zum nächsten Einwurf.

Eine Erzählung mit Einwürfen dauert drei Minuten, dann wird gewechselt.

Hinweis zur Auswertung: Bei diesem Spiel ist eine doppelte Aufmerksamkeit erforderlich. Es wird trainiert, spontan auf Einwürfe zu reagieren und den eigenen roten Faden wieder aufzunehmen. Dabei wird eine kooperative Grundhaltung verlangt. Die kooperative Grundhaltung im Sinne eines genauen Zuhörens und Eingehens auf Argumente (statt sie zu übergehen oder abzutun) braucht es auch in der Debatte.

*Hinweis zur Korrelation mit dem Curriculum:* Dieses Spiel lässt sich sehr gut vor der Übung „Genau anknüpfen“ aus DU 1 einsetzen.

## Sag deinen Satz!

- *Material: eventuell Karteikarten mit vorbereiteten Sätzen*
- *Ziel: Zuhören, Zusammenarbeit, aufeinander eingehen, Konzentration, den roten Faden behalten, ein Gespräch kooperativ steuern*
- *Gruppengröße: ab 3 Personen*
- *Dauer: 10 Minuten*

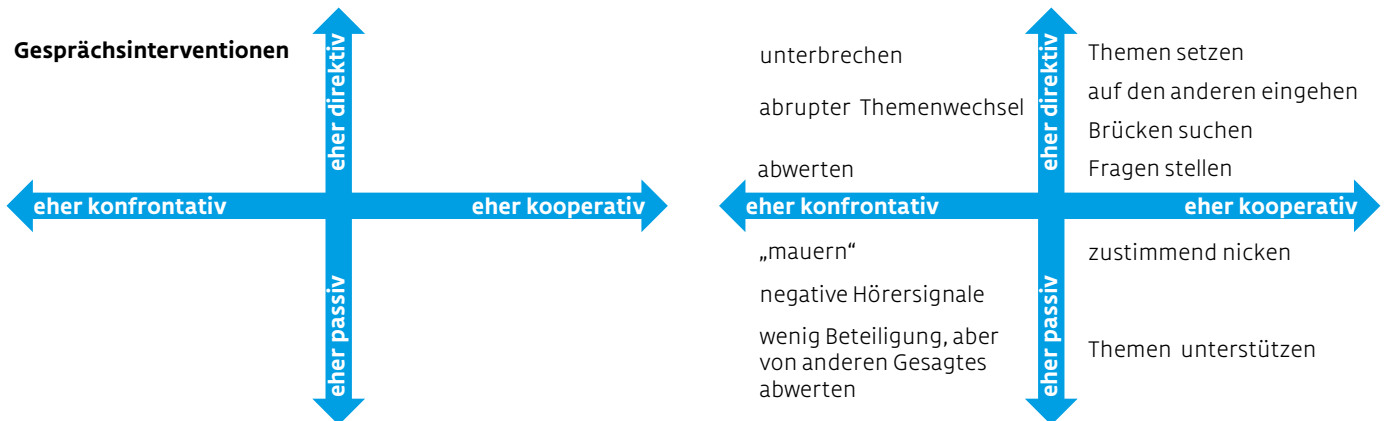
Alle denken sich einen Satz, der möglichst weit vom Unterrichtskontext entfernt ist, aber auch im Alltag nicht ohne weiteres fallen würde, z. B. „Wenn der Dampfkochtopf explodiert, dann hat man etwas falsch gemacht.“

Wahlweise kann man aber auch schon vorbereitete Sätze auf Karteikarten mitbringen, Vorschläge finden sich unten. Jede Person bekommt dann einen Satz, den sie den anderen nicht zeigen darf.

Die Gruppe teilt sich nun in Vierergruppen auf. Zwei Personen haben die Aufgabe, innerhalb von drei Minuten miteinander einen Small Talk zu führen, in dem sie irgendwann ihren Satz fallen lassen sollen, so, dass er nicht auffällt. Die anderen beiden hören zu und überlegen, ob die Sätze fallen und welche es sein könnten. Um ihre Aufgabe gut und kooperativ zu erfüllen, müssen die beiden im Small Talk sich gut zuhören, aber selbst auch lenken. Man darf den Small Talk nicht mit dem Satz eröffnen. Es ist *nicht* das Ziel, den Satz *zuerst* zu sagen. Nach drei Minuten wird unterbrochen und die beiden, die zugehört haben, äußern ihre Vermutungen über die Sätze. Danach wird getauscht.

*Hinweis zur Korrelation mit dem Curriculum:* Dieses Spiel lässt sich sehr gut vor der Übung „Den Überblick behalten“ aus „Debattieren unterrichten I“ einsetzen.

Im Anschluss kann man in einem Koordinatenkreuz festhalten, welche Gesprächstechniken beobachtet wurden.



*Variante:* Um das Verhalten der Spielenden von vornherein ins Kooperative zu lenken, kann man vor dem Spiel in dem Koordinatenkreuz sammeln lassen, welche Gesprächstechniken vorkommen können.

*Vorschläge für Sätze:*

- *Wenn der Dampfkochtopf explodiert, dann hat man etwas falsch gemacht.*
- *Zimmerpflanzen wachsen bei mir prima, ich habe einen grünen Daumen.*
- *Ich kann Knöpfe so gut annähen, dass sie nachher bombenfest sitzen.*
- *Ich spiele schon lange Lotto, habe aber noch nie etwas gewonnen.*
- *Die nächste Marslandung soll in zwanzig Jahren stattfinden.*
- *Staubsaugen finde ich lästig, ich spare auf einen Saugroboter.*
- *In Schottland ist es einen Sport, mit Baumstämmen zu werfen.*
- *Höhenverstellbare Schreibtische sind extrem praktisch.*

## Gegenstände beschreiben

- *Material: Gegenstände aus dem Haushalt, Sichtschutz, Papier und Stifte, bzw. Tablet zum Zeichnen*
- *Ziel: Präzise beschreiben, Zuhören, aufeinander eingehen, Vorstellungen bei anderen verstehen und dort ansetzen können, roten Faden behalten, Lesen von Körpersprache und Mimik, Perspektivübernahme, Finden von Kriterien für hörerorientiertes Sprechen*
- *Gruppengröße: ab 4 Personen*
- *Dauer: 10–15 Minuten*

Die Lehrkraft erklärt, worauf es bei dieser Übung ankommt: Das eigene Bild, die eigene Vorstellung von einer Sache, in diesem Falle eines Gegenstandes, soll so genau beschrieben werden, dass diese Vorstellung bei den Hörerinnen und Hörern ankommt. Damit das abgeglichen werden kann, wird das Bild, das beim Hören entsteht, von den Zuhörern mitgezeichnet. Die Hörer dürfen Fragen stellen.

Die Lehrkraft stellt einen Sichtschutz auf dem Pult auf und legt einen der von ihr mitgebrachten Haushaltsgegenstände (z. B. einen Löffel) dahinter. Die Schüler und Schülerinnen bereiten das Tablet oder ein Blatt Papier zum Zeichnen vor.

Eine Regel soll beachtet werden: Man darf nichts sagen, was auf die Funktion des Gegenstandes hindeutet, also nicht sagen, was es ist oder was man damit machen kann. Es darf alles genannt werden, was man sieht (Farbe, Form, Größe, Material).

Ein Schüler oder eine Schülerin kommt nun nach vorne, schaut sich den Gegenstand an und beginnt, ihn nach der genannten Regel und so zu beschreiben, dass mitgezeichnet werden kann. Dabei wird sowohl auf den Gegenstand als auch in die Gruppe geschaut.

Wenn die Hörer etwas nicht verstehen, sollen sie nachfragen. Tun sie dies nicht, kann der Blickkontakt der beschreibenden Person zur Gruppe helfen zu erkennen, dass man genauer formulieren muss.

Kommen Fragen oder Kommentare aus dem Publikum, achtet die Lehrkraft darauf, wie die beschreibende Person damit umgeht. Denn häufig werden Ideen, die schon nach einem konkreten Gegenstand fragen, aber falsch sind, nur verneint und es wird auf die nächste Frage gewartet. Die Lehrkraft kann in diesem Fall eingreifen und auf die Chance, die in dem Äußern einer falschen Vorstellung liegt, hinweisen:

Ein Trainingsziel ist auch, auf andere Ideen im Publikum zu hören, an diesen anzusetzen und von dort aus zu korrigieren, bzw. zu führen. Hier lässt sich wieder ein Querverweis zur Debatte ziehen: In der Übung „Genau anknüpfen“ wird auch am Argument des anderen angeknüpft, um es von dort aus zu widerlegen. Der Überzeugungsprozess arbeitet mit diesem Prinzip, dass an Vorstellungen der Hörer und Hörerinnen angesetzt wird.

Nachdem ein Gegenstand erkannt wurde, gibt es Applaus und die Zeichnungen werden mit dem Gegenstand verglichen.

Zur Auswertung wird lösungsfokussiert gefragt, was gut an der Beschreibung war. Die Ergebnisse an der Flipchart/Tafel festgehalten, z. B. „langsam sprechen“ oder „mit Vergleichen arbeiten“. Ca. fünf Durchgänge reichen meist, um genügend Ergebnisse zu erhalten. Man kann das Spiel nach einer exemplarischen Runde auch zeitgleich in mehreren Kleingruppen durchführen.

## Small Talk Bingo

- *Material: Papier und Stifte, bzw. Tablet zum Zeichnen*
- *Ziel: Zuhören, Perspektivübernahme, Vorwissen aktivieren*
- *Gruppengröße: ab 4 Personen*
- *Dauer: 10-15 Minuten*

### *Übungsbeschreibung:*

Es werden Viererteams gebildet. Zwei Personen führen zunächst den Small Talk, die anderen beiden spielen Bingo. Zum Bingo spielen wird ein Blatt Papier oder das Tablet mit Längs- und Querlinien so vorbereitet, dass neun Felder entstehen.


Die Spielleitung gibt nun einen Begriff vor, z. B. „Debatte“. Innerhalb von zwei Minuten schreiben die beiden, die Bingo spielen, neun Begriffe in die Felder, die sie in einem Small Talk über den Begriff Debatte antizipieren. Die anderen beiden überlegen in den zwei Minuten, was sie über den Begriff wissen und darüber austauschen können.

Nach den zwei Minuten Vorbereitungszeit beginnt das eigentliche Spiel. Die beiden Small Talker führen ihren Dialog, die anderen beiden hören zu und achten darauf, ob ihre Begriffe fallen. Ist das der Fall, wird das entsprechende Feld markiert. Ein Bingo hat man, wenn drei Felder nebeneinander quer, längs oder diagonal markiert sind.

Nach dem ersten Durchgang wird getauscht und mit einem neuen Begriff gespielt. Wer Bingo gespielt hat, führt danach den Small Talk und umgekehrt.

### *Auswertung:*

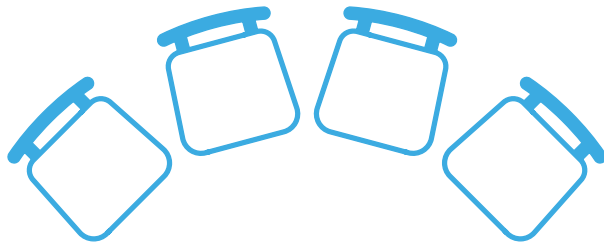
Die Spielleitung fragt nach den Begriffen, die ein Bingo ergeben haben. Darüber hinaus wird nach den Begriffen, die auch noch häufig genannt wurden, gefragt. Mit diesem Spiel lässt sich das Vorwissen einer Gruppe aktivieren und erfragen. Zudem trainiert es, sich in andere und ihr Hintergrundwissen sowie ihre Erfahrungen zu einem Thema hineinzu-denken. Damit ist die Übung verknüpfbar mit Theorie und Praxis zu den rhetorischen Begriffen der Anknüpfung („Ohröffner“) und des Pathos.

# AUFTRETEN UND UMGANG MIT LAMPENFIEBER

## Übungssequenz zum sicheren Auftreten mit 5 Teilen

- *Material: Tafel oder Flipchart, 4 Stühle, 5 Karten mit Zahlen von 1 bis 5 (pro Karte eine Zahl)*
- *Ziel: Körpersprache einsetzen und erkennen, sicher auftreten lernen*
- *Gruppengröße: ab 5 Personen*
- *Dauer: je nach Gruppengröße 10 bis 30 Minuten*

Die Leitung erklärt das Lernziel, das vorhandene Wissen über Körpersprache und sicheres Auftreten zu aktivieren. Vier Stühle werden vor der Klasse im Halbkreis aufgebaut.



Dann wird das Setting erklärt. Die vier Stühle stehen im Wartezimmer einer Arztpraxis, also in einem Raum, in dem fremde Menschen zusammenkommen, ohne viel miteinander zu reden.

Fünf Spieler und Spielerinnen sollen gleich in den Raum kommen und körpersprachlich einen Grad von Selbstsicherheit anzeigen, der ihnen durch eine Karte zugewiesen wird. Es gibt fünf Grade, wobei die 1 das unsicherste Auftreten zuweist und die 5 das sicherste. Alle Spieler und Spielerinnen kennen nur ihre eigene Zahl, müssen sich also gegenseitig im Spiel beobachten und ihr Spiel anpassen. Eine Person wird keinen Stuhl bekommen, so lässt sich Körpersprache im Stehen und im Sitzen beobachten. Und ein Stuhl weniger kann auch eine Spielsituation eröffnen, z. B. könnte eine selbstsichere Person ihren Stuhl einer weniger sicheren anbieten. Die Spielsituation selbst dauert nur so lange, bis alle ihre Plätze eingenommen haben. Am Ende rät das Publikum, wer welchen Grad von Sicherheit verkörpert.

Nachdem das Spiel erklärt wurde, fragt die Leitung, wer gerne bei dem Spiel mit dabei sein möchte.

Die Spieler und Spielerinnen treten vor die Tür und kommen dann einzeln in kurzem Abstand nacheinander herein und spielen ihre Rolle. Nach ca. 30 Sekunden kann man schon ein Freeze setzen und die Zuschauer erklären, wen sie welcher Zahl zuordnen und warum.

Nach einem Applaus für Spieler sowie Publikum werden Kennzeichen für sicheres Auftreten an der Tafel gesammelt, z. B.:

- *Sicherer Stand*
- *Blickkontakt zu anderen*
- *Raum einnehmen*
- *Gerade Haltung*
- *Gute Körperspannung*
- *usw.*

Diese Sammlung dient dann als Grundlage für eine Übungssequenz (s. o.).

*Hinweis:* Damit jede Gruppe Applaus bekommt, muss die Lehrkraft ggf. mit dem Klatschen beginnen.

## Teil 1: Sicherer Stand

- *Material: keins*
- *Ziel: bewusst stehen, entspannt stehen*
- *Gruppengröße: ab 1*
- *Dauer: 3 Minuten*

Wenn Aufregung beim Auftreten vor der Gruppe besteht, wird die Muskulatur oft so angespannt, dass der Stand unruhig und unsicher wird. Diese kleine Übung hilft, entspannt zu stehen.

Man steht, die Füße hüftbreit, mit aufgerichteten, aber nicht hoch gezogenen Schultern. Die Knie sollen nicht durchgedrückt sein. Dann pendelt man leicht um die eigene Achse in einer kreisförmigen Bewegung aus den Fußgelenken heraus, wobei man den Kreis langsam immer kleiner werden lässt. Am Ende steht man mit gutem Bodenkontakt.

Danach kann man gut die Übung „Gleichgewicht“ anschließen (s. S. 7).

## Teil 2: Redebleistift

- *Material: keins*
- *Ziel: die körpereigene Gestik aktivieren*
- *Gruppengröße: ab 1*
- *Dauer: 5 Minuten*

Diese Übung zur körpereigenen Gestik bietet sich an, wenn Unsicherheit darüber besteht, wie man seine Hände in der freien Rede einsetzt, z. B. bei Lampenfieber. Dann ist der natürliche Fluss der Gestik oft gehemmt. In diesem Fall kann man gut mit dem Redebleistift üben.

Die Schüler und Schülerinnen stellen sich in Dreiergruppen auf, ein Bleistift wird locker mit beiden Händen in Höhe der Gürtellinie gehalten, dabei fängt man an zu sprechen, z. B. können die Schüler und Schülerinnen sich darüber austauschen, was sie noch an dem Tag vorhaben. Durch die Hilfe mit dem Stift kommt die eigene Gestik in Fluss. Es empfiehlt sich ein Bleistift, kein Kugelschreiber, mit dem man herumklicken könnte.

## Teil 3: Vier-Finger-Atemübung

- *Material: keins*
- *Ziel: Atem beruhigen*
- *Gruppengröße: ab 1*
- *Dauer: 5 Minuten*

Wenn durch das Lampenfieber die Atmung in den Stressmodus wechselt, hilft diese Atemübung: Die Schüler und Schülerinnen stellen sich mit gutem Bodenkontakt auf, locker in den Knien, die Schultern gerade. Die Leitung verweist auf vier Atemzonen im Körper, die man beim Atmen erspüren kann:

- *hinter den Schlüsselbeinen*
- *hinter dem Brustbein*
- *hinter dem Bauchnabel*
- *im Bauch*

Diese vier Atemzonen sollen nun nacheinander erspürt werden, von oben nach unten. Dazu nimmt man parallel den

- *Zeigefinger*
- *Mittelfinger*
- *Ringfinger*
- *kleinen Finger*

folgenderweise zu Hilfe: Zuerst führt man die Hände so zusammen, dass sich nur die Daumen und die Zeigefinger locker berühren und atmet drei Mal ein und aus, wobei man sich auf den obersten Atemraum konzentriert. In der Art und Weise geht man alle Finger und Atemräume von oben nach unten durch.

*Erläuterung:* Entspannt sich die Atmung, kann das Sprechtempo angemessen gestaltet werden. Die Stimme schwingt besser und das Risiko, dass sie „flattert“, sinkt deutlich.

## Teil 4: Sichere Stimme

- *Material: keins*
- *Ziel: sicheres und präsentenes Sprechen*
- *Gruppengröße: ab 1 Person*
- *Dauer: 5 Minuten*

Wie die Stimme klingt, hängt mit vielen Faktoren zusammen. Auf der körperlichen Ebene lassen sich schon ein paar dieser Faktoren beeinflussen, so dass die Schüler und Schülerinnen lernen können, ihre Stimme sicherer einzusetzen. Diese Tipps helfen:

**Ausatmen:** Die Lehrkraft verdeutlicht den Zusammenhang zwischen Stress und der Veränderung der Atmung von der erwünschten Sprechatmung (Costo-abdominal-Atmung) hin zur Hochatmung (Clavicular-Atmung). Gegen die Hochatmung hilft, gezielt auszuatmen. Das geht einerseits durch eine Übung wie das Abspannen (s. u.), aber auch durch für das Publikum nicht sicht- und hörbares konzentriertes Ausatmen durch die Nase.

**Abspannen:** Auf „f“ die Luft langsam aus dem Körper ausströmen lassen, dann durch die Nase wieder einströmen lassen. Diese Übung aktiviert das Zwerchfell und vertieft die Atmung.

**Tiefschlüsse:** Die Lehrkraft weist darauf hin, dass durch Stress und Hochatmung häufig eine Veränderung der Sprechmelodie eingeleitet wird, nämlich, dass am Satzende die Stimme nicht zum Punkt, sondern nach oben geführt wird. Das Satzende klingt dann wie eine Frage, nicht wie eine Aussage. Das nennt man „Hochschluss“, angestrebt wird das Gegenteil, der „Tiefschluss“. Dazu kann man eine Übung durchführen, indem man die Schüler und Schülerinnen sich zu dritt zusammenstellen lässt und sie bittet, einander zu erzählen, z. B. was sie noch nach dem Unterricht vorhaben. Sie sollen dabei auf das Tiefschließen am Satzende achten.

*Erläuterung:* Abgesehen davon, dass eine Aussage sicherer klingt mit einem Tiefschluss am Ende, ist es auch so, dass man sein Sprechtempo besser gestalten kann, wenn man auf bewusste Tiefschlüsse achtet. Eine Pause entsteht automatisch.

*Vertiefender Tipp:* Die Pause soll bewusst ausgehalten, bzw. gestaltet werden. Die Schüler und Schülerinnen achten darauf, dass sie kein Füllwort in die Pause setzen.

*Positive Nebenwirkung:* Die Stimme bleibt so meist eher im Bereich der Indifferenzlage und klingt nicht unangemessen emotional.

**Inneres Metronom herunterfahren:** Das innere Tempo der Aufregung wird in die Schlagzahl eines Metronoms übersetzt, z. B. „presto“. Dann stellt man sich vor, wie das Metronom langsam herunterfährt. Danach fängt man in ruhigem Tempo an zu sprechen.

**Korkensprechen:** Mit einem Korken zwischen den Schneidezähnen, auf den man nur locker beißt, werden ein paar Sätze gesprochen. Dann nimmt man den Korken heraus und spricht ohne den Korken weiter. Dabei soll bewusst darauf geachtet werden, wie es sich anfühlt zu artikulieren und wie es klingt. Die durch die Dehnung verbesserte Kieferöffnung und das kleine muskuläre Training verbessern die Artikulation und meist auch die Resonanz der Stimme.

**Gähnen:** Durch Gähnen wird der Kehlkopf, der bei Aufregung höher steigt und somit Stimmhöhe und Resonanz ungünstig beeinflusst, wieder tiefgestellt und entspannt.

**Konsonantisch sprechen:** In einer kleinen Sprechübung sollen die Schüler und Schülerinnen beim Sprechen die Konsonanten übertrieben artikulieren. Danach sprechen sie wieder normal. Die Artikulation kann dadurch verbessert werden.

**Einsummen:** Schließlich kann man sich ein wenig vor dem Sprechen in seiner Indifferenzlage einsummen. Diese findet sich leicht, indem man z. B. seine Telefonnummer aufsagt. In dieser entspannten Lage auf „mh“ tönen.

## Teil 5: Bühnenauftritt

- *Material: keins*
- *Ziel: körperlich ruhig mit Aufregung beim Auftritt umgehen*
- *Gruppengröße: ab 5 Personen*
- *Dauer: je nach Gruppengröße 10 bis 30 Minuten*

Das Thema „Auftreten vor anderen“ und „Lampenfieber“ sollte schon angesprochen worden sein. Den Schülern und Schülerinnen sollte schon bekannt sein, dass der Körper autonome Stressbewältigungsstrategien entwickelt, die zwar lästig sind (wie Herzklopfen etc.), mit denen man aber umgehen lernen kann. Eine Möglichkeit dazu ist die Übung „Bühnenauftritt“. Ziel dabei ist es, einen Satz zum Publikum mit einer guten Auftrittsspannung zu sprechen und die Wechselwirkung mit dem Publikum zu erspüren.

Dabei geht um Haltung, Spannungsaufbau durch Aufnahme von Blickkontakt, entspannendes Ausatmen und den bewussten Umgang mit dem Zeitempfinden. Gemeinsam wird im Unterrichtsgespräch geklärt, wie ein guter Spannungsaufbau für den Auftritt funktioniert. Auch an Übungen, die zuvor schon erprobt worden sind, kann hier erinnert werden:

- *Sicherer Stand (s. S.19)*
- *Eventuell Redableistift mitnehmen (s. S.19)*

**Zeitempfinden einschätzen:** Die Zeit vergeht für die auftretende Person subjektiv schneller, daher fangen viele Schüler und Schülerinnen sofort an zu sprechen, kaum, dass sie aufgetreten sind. Hier hilft der Tipp: „Warte erst ein, zwei Sekunden bewusst, bevor du deinen Satz sagst.“

**Blickkontakt zur Gruppe:** Es muss nicht jede Person einzeln angeschaut werden, es reicht, den Blickkontakt auf einige Personen zu verteilen, die an verschiedenen Stellen im Raum sitzen. Tipp: In einigen Ratgebern liest man, dass zwischen die Köpfe oder darüber geschaut werden soll. Das ist nicht zu empfehlen. In einem kleinen Raum wird das bemerkt. Und man gewinnt durch das Anschauen der Personen im Publikum mehr Selbstsicherheit, da man positive Hörerreaktionen wahrnimmt. Die Furcht vor negativen Reaktionen ist in der Regel unbegründet. Wer ins Publikum schaut, kann auch die Erfahrung machen, selbst mächtig zu wirken oder Unterstützung zu bekommen.

**Ausatmung bewusst einsetzen:** Das Ausatmen entspannt den Sprecher und unbewusst auch das Publikum. Das Zwerchfell holt sich die Luft, die man zum Sprechen braucht. Das Sprechtempo wird ruhig und die Stimme klingt sicher.

**Sprechen im Kontakt zur Gruppe:** Wenn diese Techniken besprochen und geübt worden sind, probieren die Schüler und Schülerinnen ihren „Bühnenauftritt“: Die Schüler und Schülerinnen kommen nun einzeln nach vorne und sprechen je einen Satz im Kontakt zur Gruppe. Wichtig ist dabei, dass der Satz mit einer inneren Haltung, einem Interesse gesprochen wird, z. B. „Ich möchte eure Aufmerksamkeit“. Tipp: Eventuell Sätze auf einem Handout austeilen. Nach jedem Auftritt gibt es tobenden Applaus. Niemand in die Übung zwingen.

**Auswertung:** Kein Auftritt wird einzeln kommentiert. Nachdem alle probiert haben, wird nach allgemeinen Beobachtungen gefragt, die nicht auf Personen bezogen werden. Was hat gut gewirkt? Warum? Wie ist die Zeitwahrnehmung vor der Gruppe? Wie vom Platz aus?

**Tipps gegen Lampenfieber:** Das innere Metronom herunterfahren (s. S. 23) sowie die Aufregung positiv werten und als Energie in die Situation mitnehmen.

**Paradoxe Intention:** Manchen Rednern und Rednerinnen hilft es, sich aus dem Spektrum der autonomen Körperreaktionen genau das „vorzunehmen“, was man am meisten fürchtet. So kann man sich z. B. vornehmen, auf jeden Fall dem Publikum „so richtig etwas vorzuzittern“.

**Ziele formulieren:** Bei jeder Übungssituation setzt man sich nur ein Ziel. Hierbei geht es um Ziele, die man selbst bewusst ansteuern kann. Jede Person weiß in der Regel selbst gut, was sie am liebsten oder dringendsten verändern möchte. So kann es z. B. für die eine Person wichtig sein, zunächst am Blickkontakt zu arbeiten, für die andere ist es das Sprechtempo. Dieses Ziel wird mit drei Qualitäten formuliert:

- *positiv (was man genau möchte, nicht, was man nicht mehr will)*
- *konkret (z. B. „souverän“ zu sein wäre zwar positiv formuliert, aber zu ungenau. Besser: „Ich atme aus vor Sprechbeginn.“)*
- *realistisch (was man sich selbst zutraut)*

In der nächsten Situation werden die Ziele erweitert. Schritt für Schritt können die Schüler und Schülerinnen sich so ihren souveränen Auftritt erarbeiten.

## Impressum

Energizer und Spiele zum ergänzenden Einsatz im Curriculum Jugend debattiert

Autorin: Xenia Multmeier

1. Auflage 2024

Foto: Dominik Buschardt

Weitere Informationen zu Jugend debattiert:

**[www.jugend-debattiert.de](http://www.jugend-debattiert.de)**

### **Jugend debattiert**

Gemeinnützige Hertie-Stiftung

Grüneburgweg 105

60323 Frankfurt am Main

Tel.: 069 – 66 07 56-146

E-Mail: [info@jugend-debattiert.de](mailto:info@jugend-debattiert.de)

Diese Handreichung ist ausschließlich für den internen Gebrauch bestimmt. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Es darf weder im Ganzen noch in Teilen weitergegeben, vervielfältigt und in ein Netzwerk eingestellt werden.

Jugend debattiert ist eine Initiative des Bundespräsidenten und steht unter seiner Schirmherrschaft. Träger von Jugend debattiert sind die Gemeinnützige Hertie-Stiftung und die Heinz Nixdorf Stiftung in Kooperation mit der Kultusministerkonferenz, den Kultusministerien und den Parlamenten der Länder. Jugend debattiert wird gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung.