

## HANDLUNGSANLEITUNG

## Wie Sie mit Müdigkeit und Unlust umgehen können

**„Heute bin ich müde“, eine harmlose Äußerung, die Sie sicherlich leicht als Lehrende hinnehmen können. Was ist jedoch, wenn die ganze Gruppe in Folgen von Müdigkeit Unlust und Antriebslosigkeit zeigt? Setzen Sie Ihr pädagogisches Handwerkszeug ein, um einen lebendigen und erfolgreichen Unterricht durchzuführen. Und sorgen Sie für Abwechslung und Bewegung.**

Wenn Sie den Eindruck haben, die Konzentration lässt aufgrund von Müdigkeit nach, erlauben Sie sich und den Lernenden eine kurze Unterbrechung, die dazu dient, die Konzentration wieder zu erlangen. Man kann einiges tun: Öffnen Sie mal die Fenster, machen Sie eine Pause, ermuntern Sie dazu, einen Schluck zu trinken. Setzen Sie Bewegungsübungen ein, bei denen man sich dehnt, streckt oder abklopft oder Spiele, die von der Fixierung auf den Lernstoff ablenken und munter machen.

Ein aufmunterndes Spiel, das die Pause noch effektiver werden lässt, möchten wir Ihnen im Folgenden vorstellen:

### Die „Tücherjagd“

Dieses Spiel kann zwischen Arbeitseinheiten oder nach einer Mittagspause, also in klassischen Ermüdungsphasen, durchgeführt werden, um den Teilnehmenden wieder „Leben einzuhauchen“. Es vereint die Gruppe, aktiviert den Kreislauf und schafft ein kurzweiliges und lebhaftes Ereignis.

### Zielgruppe

Das Spiel ist für verschiedenste Gruppen mit zehn bis achtzehn Teilnehmenden geeignet.

### Voraussetzungen

Sie brauchen für das Spiel zwei – möglichst verschiedenfarbige – Tücher, die nicht schnell reißen, z.B. zwei Küchenhandtücher, und genügend Platz für den Kreis.

### Einsatz

#### Schritt 1 – Motivierung

Laden Sie Ihre Teilnehmenden zu einem kleinen Spiel ein und sagen Sie auch, warum Sie es anbieten („Wir tun was gegen das Suppenkoma!“), und dass es nicht

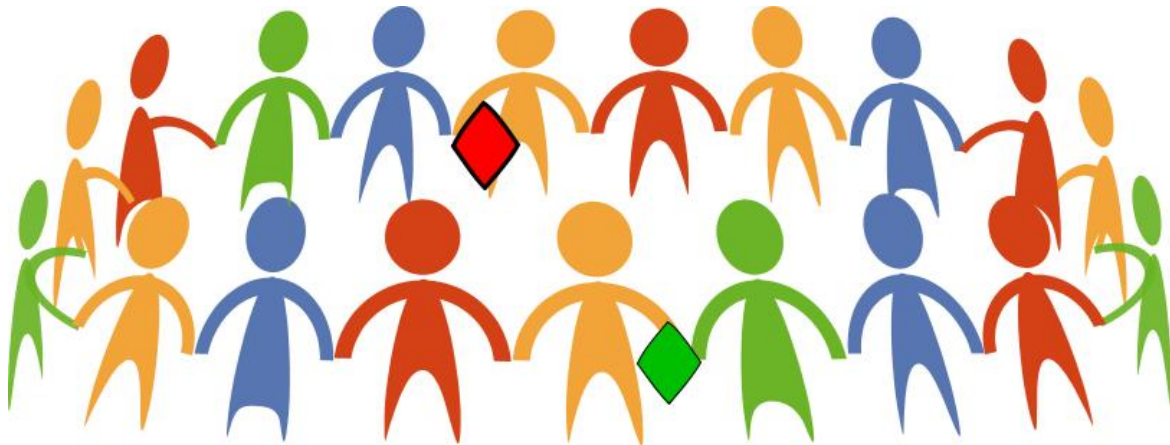


mehr als zehn Minuten dauern wird. Danach bilden die Teilnehmenden einen Kreis mit Bewegungsfreiraum nach vorne und hinten.

### Schritt 2 – Spielregel

Bilden Sie durch Abzählen (1, 2, 1, 2 ...) zwei gleich große Gruppen, wobei die Teilnehmenden jedoch an ihrem Platz im Kreis stehen bleiben. Das heißt, die Gruppenmitglieder aus Gruppe 1 stehen immer abwechselnd mit denen aus Gruppe 2 in der Runde.

### Schritt 3 – Durchführung



Tücherjagd (Bild: Edith Adam/[josephluis](https://www.josephluis.com/), CC BY-SA 3.0)

Geben Sie nun jeweils ein Tuch der einen und – auf der gegenüber liegenden Seite des Kreises – der anderen Gruppe. Jede Gruppe bildet eine Mannschaft. Nun haben die Mannschaften die Aufgabe, ihr Tuch so schnell wie möglich innerhalb ihres Teams im Uhrzeigersinn weiterzureichen. Wenn es ein Team schafft, das Tuch der Gegenmannschaft zu „überholen“, hat es gewonnen.

Geben Sie ein deutliches akustisches Startsignal. Wichtig ist auch, dass in der Hektik niemand verletzt wird. Wenn jemand nicht mitspielen möchte, kann er oder sie sich setzen und zuschauen.

### Pro & Contra

Der Erfolg des Spieles hängt vom Temperament und von der Spielfreude der Gruppe ab. Motivierend ist für die Teilnehmer auch, wenn sie merken, dass Sie selbst Spielbegeisterung haben. Sie können auch selbst mitspielen. Zudem spielt Fairness



eine wichtige Rolle, damit es nicht zu Frustrationen kommt. Denn der kleine Muntermacher soll für die nächste Arbeitsphase aktivieren.

### Weiterführende Hinweise

**„Pausen – Entspannung muss sein“**

Quelle:

Idee entnommen aus: Groß, H. (2016). Munterbrechungen. 22 aktivierende Auflockerungen für Seminare und Sitzungen. Berlin: Schilling Verlag.

*CC BY SA 3.0 by Melanie Rudolph und Edith Adam für wb-web*



Dieses Material steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 DE. Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>.