

Die Abkürzung „grumo“ steht für „Gruppenmontag“ ist eine Blog-Reihe von Irene Zavorsky und Gerda Kolb über die Arbeit mit und in Gruppen. Als Rahmengeschichte dienen die Zusammenkünfte von fünf Expertinnen, die sich mit unterschiedlichsten Aspekten ihre Arbeit mit Gruppen austauschen:

Beate, 31 J., AK-Mitarbeiterin, Wirtschaftswissenschaftlerin

Maria, 38 J., BRAK, Lehrgangsheiterin

Paul, 42 J., Gewerkschaftsschule, Administrator & Lehrgangsheiter

Yasemine, 45 J., Fachtrainerin, EPU

Rudi, 60 J., Trainer, selbstständig

Die insgesamt 32 #grumo-Beiträge sind frei zugänglich und verwendbar und am Refak-Blog zu finden: [blog.refak.at](http://blog.refak.at)

## #grumo\_12 Wie werden müde Gruppen wieder munter?

Wer kennt das nicht? Das Ende eines langen Seminartages, die Zeit gleich nach der Mittagspause, oder gar eine Abendeinheit und plötzlich ist alles furchtbar schwer: wie durch Wasser waten oder durch Zuckerwatte reden. Heute unterhalten sich unsere fünf Expert\*innen **Yasemine, Paul, Beate, Rudi** und **Maria** über ihre Erfahrungen mit Aktivierungsmaßnahmen, um müde Gruppen wieder munter zu machen.

### Ein Bett, ein Polster und Kaffee

Die Gruppe sitzt heute wieder mal in einem Kaffeehaus. Das nasse, kalte Wetter macht die Treffen im Freien undenkbar. Maria schaut grade nachdenklich in ihrem Cafe Latte und rührt das Zuckerkrönchen in den Milchschaum: „Wenn es so düster ist draußen, werde ich gar nicht richtig munter.“ meint sie und hält sich die Hand vor beim Gähnen. „Na passt doch wunderbar zu unserem Thema heute“ sagt Beate „wir schauen ja alle nicht gerade munter aus der Wäsche. Was bräuchten wir also um wieder munter und aktiv zu werden?“

Nach den üblichen Scherzen von „ein Bett und einen Polster“, „Kaffee intravenös“ und „das wird heut nix mehr, da kannst du machen was du willst“ kommen die fünf dann doch auf ein paar Vorschläge, mit denen sie schon gute Erfahrungen gemacht haben. Durch ihre unterschiedlichen Zugänge kommt eine ganz schön bunte Liste zusammen. Sie einigen sich, dass jede\*r hier kurz die Lieblingsmethoden beschreibt.

### Rudis Powernap

Rudi hat gute Erfahrungen gemacht, die Teilnehmer\*innen tatsächlich kurz „schlafen“ zu lassen. Er leitet eine Übung an, die er „Powernap“ nennt und wo 5-7 Minuten lang, die Teilnehmer\*innen ruhig sitzen, sich auf ihren Atem konzentrieren und den Körper tatsächlich ruhen lassen. Als Visualisierungshilfe dazu – damit der Kopf nicht anfängt to-do Listen zu erstellen während der Ruhephase – sagt er mit ruhiger Stimme dazu, dass sich die Teilnehmer\*innen ein Kugel vorstellen sollen, die beim Einatmen vorne nach oben wandert und beim Ausatmen hinten am Körper nach unten wandert. „Die meisten Atemübungen kann man gleichzeitig auch als Powernapping Übungen verwenden“ meint Rudi auf Mari-

as Nachfrage, ob es da wo eine Anleitung gibt dazu. „Der Atemrhythmus ist ein natürlicher Rhythmus und durch tiefes Ein- und Ausatmen wird die Entspannung angeregt. Meistens sind die Teilnehmer\*innen dann danach wieder munter, ich lade sie dann ein kurz aufzustehen und einen Schluck Wasser zu trinken, um sicher zu gehen, dass niemand weiter-schläft“ schmunzelt Rudi.

### **Murmelgruppen und Kaffeepausen**

Maria bietet sich gleich an weiter zu machen. Ihre Lieblingsintervention sind Murmelgruppen: quasi angeleitetes Tratschen. Dadurch bleibt die Gruppe bei den Inhalten, bekommt aber ein anderes Setting präsentiert. Die Murmelgruppen können auch den Raum kurz verlassen, oder sich nur im Sitzen zueinander umdrehen. Sie müssen nicht unbedingt Ergebnisse präsentieren sondern sollen sich zum Thema kurz austauschen. „Mir macht es dann auch nichts aus, wenn sie kurz über andere Sachen reden“ Maria zuckt mit den Achseln. „Grade bei Kursen am Abend ist es mit der Konzentration oft schon schwierig und die kurze Pause vom Zuhören ist meist hilfreich. Wenn die Müdigkeit ganz groß ist hänge ich nach der Murmelgruppe gleich eine kurze Kaffeepause an“.

### **Improtheater und Bewegung**

Beate und Yasemine sind beim Austausch drauf gekommen, dass sie beide Improvisationstheater-spiele mit Spontaneität und Bewegung mögen. Angefangen von Bewegungsspielen wie „Obstsalat“ (<https://www.spielewiki.org/wiki/Obstsalat>) oder „Hexe – Zwergerin – Riesin“ ([https://www.scout-o-wiki.de/index.php/Zauberer, Zwerg, Riese](https://www.scout-o-wiki.de/index.php/Zauberer,_Zwerg,_Riese)) bis zu Reaktionsspielen wie „Whiskey Mixer“ (<https://www.burgtheater.at/whiskey-mixer>) oder den guten alten Sternball (Ball wird immer in der selben Richtung im Kreis geworfen). Die beiden überschlagen sich fast mit Beispielen. Paul, Maria und Rudi schwirrt schon bald der Kopf. Beate verspricht eine Spielesammlung ([http://www.impro-theater.de/dmdocuments/spielesammlung\\_zapalot.pdf](http://www.impro-theater.de/dmdocuments/spielesammlung_zapalot.pdf)) auszuschicken für alle, die sich die Übungen genauer anschauen wollen. „Am besten ist es aber“ meint Yasemine „wenn man mal einen Workshop (<https://12vorfuchs.org/workshops/>) oder ein offenes Training (<https://12vorfuchs.org/veranstaltungen/offenes-training-mit-anmeldung/>) bei einer Improtheatergruppe besucht. Die meisten Spiele lassen sich wirklich schwer erklären. Es ist besser die mal auszuprobieren.“ Beate nickt zustimmend.

### **Zaubern**

Jetzt blicken alle gespannt auf Paul und seine Idee, um die Aufmerksamkeit einer schon müden Gruppe zu bekommen. Paul nimmt einen Teebeutel und beginnt eine Geschichte zu erzählen, von einer kleinen Fee, die unbedingt fliegen wollte, aber kein gutes Material hatte: die Zündschnur ihrer Rakete war abgerissen, der Treibstoff ausgelaufen und sie hatte die Rakete am falschen Ende gezündet. Fast schon hatte die Fee alle Hoffnung aufgegeben, als die Rakete schlussendlich doch abhob. Paul schaut in verzauberte Gesichter und sagt: „Die Geschichte erzähle ich und sag „wenn man glaubt es geht gar nicht mehr, dann geht’s immer noch ein Stückchen weiter“. Teebeutelrakete (<https://www.youtube.com/watch?v=XkGICvlhSTE>)