



## Munterbrechungen® Aktivierende Auflockerungen für die Seminarpraxis Harald Groß

**Wach, konzentriert und mit lustvollem Schwung - sind möglichst viele Teilnehmenden in diesem energetischen Zustand, dann lassen sich in Seminaren und auf Konferenzen mit Leichtigkeit gute Ergebnisse erzielen. Mit den Munterbrechungen® können Sie aktiv Einfluss auf die Energie der Teilnehmenden nehmen – mit spürbarer Wirkung, auch bei langen oder anstrengenden Veranstaltungen.**

### Nicht gleich einschlafen

Wozu Munterbrechungen? Ich möchte Ihnen ein kleines, aber prägendes Erlebnis erzählen, das zur Geburtsstunde des Titels „Munterbrechungen“ wurde. An einem Samstag übernahm ich an einer Berliner Hochschule eine neue Kursgruppe. An sich nichts Ungewöhnliches. Das Seminar begann wie viele andere auch mit einer Kurzvorstellung aller Teilnehmer. Das lief zunächst ganz gut. Dann kam eine Studentin in der Mitte des Tischhalbkreises an die Reihe. Nach einer ungewöhnlich langen Pause begann sie mit gedämpfter Stimme und ernstem Blick: „Mein Name ist Birgit. Ich komme aus Sachsen-Anhalt, und ich bin eigentlich immer gut drauf, aber nicht an einem Samstagmorgen um 8.30 Uhr. Ich bin mal gespannt, wie Sie es schaffen wollen, dass ich nicht gleich einschlafe, sondern bis 17.30 Uhr durchhalte.“

Zack! – Die Studentin hatte laut ausgesprochen, was vielleicht manche anderen Studierenden auch dachten – und was sicher viele Lernende in vielen Kursen befürchten. Schlagartig war es still im Raum. Ein wenig Zeit für mich, um über diese ehrliche Aussage nachzudenken: „Halb neun bis halb sechs – das ist eine lange Lernzeit. Was kann ich also anbieten, damit der Tag nicht ganz so „furchtbar“ wird, wie Birgit es formulierte.“

### Was kann ich bieten?

Drei gute Bedingungen fielen mir auf die Schnelle ein:

1. Unser Thema hat Bezüge zum Alltag der Lernenden. Dadurch wird es für viele unerwartet spannend.
2. Wir lernen und arbeiten mit den aktivierenden Munterbrechungen®.
3. Ich selbst bin der Erste der Lust hat auf gute und gewinnbringende Lerntage!  
Also Sorge ich auch dafür.

Keine schlechte Ausgangslage also. Ich wusste aber, dass ich noch etwas in petto hatte: Kleine Aktivitäten zur Auflockerung,

mit denen ich es ihnen und auch mir selbst erleichtern würde, über die lange Lernzeit hinweg konzentriert zu bleiben – und sogar noch Spaß an diesem Arbeitstag zu haben.

### Es geht ganz schnell!

Die Munterbrechungen®, das sind eine Vielzahl von kurzen, oft ganz einfachen Übungen, mit denen Sie den Seminartag immer wieder unterbrechen und die Lernenden überraschen können. Es geht ganz schnell – höchstens 7 Minuten, oft nur 3 oder 5. Diese wenigen Minuten sind gut investiert. Denn sie wirken sich spürbar aus auf die Lern- und Arbeitsfähigkeit der Teilnehmenden. Sie bringen Spaß, Abwechslung und Bewegung in Arbeits- und Denktage. Auch auf die Zusammenarbeit in der Gruppe nehmen sie Einfluss und tragen zum gegenseitigen Kennenlernen bei. Und sie bringen Abstand von den „ernsten“ Inhalten, Fachfragen oder Aufgaben und sorgen für Leichtigkeit zwischendurch. Ich merke: Ich will gar nicht mehr ohne unterrichten, trainieren und moderieren!

### Kleiner Hebel – große Wirkung!

Als kleines Beispiel stelle ich Ihnen eine der einfachsten Munterbrechungen® vor, den Positionswechsel. Hier gilt die Formel: „Kleiner Hebel – große Wirkung!“

In vielen Veranstaltungen präsentieren Teilnehmende in Gruppen Arbeitsergebnisse. Das ist prima, denn so sind alle aktiv beteiligt. Oft habe ich jedoch beobachtet, dass die Konzentration bei den Zuhörern von Präsentation zu Präsentation nachlässt und es immer unruhiger wird. Das muss nicht sein. Mit dem Positionswechsel können Sie mit wenig Aufwand gegen wirken, indem Sie einfach erklären:

### Platzwechsel in 30 Sekunden

„Das Ergebnis von Gruppe 2 haben wir gehört. Vielen Dank. Bevor Gruppe 3 ihre Ideen vorstellt, bitte ich Sie alle, aufzustehen und Ihren Platz zu wechseln. Bitte nehmen Sie einen Platz ein, auf dem Sie heute noch

nicht gesessen haben. Aber Achtung: Sie haben nur 30 Sekunden Zeit. Dann müssen alle an ihrer neuen Position angekommen sein.“

So können Sie richtig Schwung in den Raum bringen. Beim ersten Mal sind die Leute oft irritiert, fragen sich: „Meint er das jetzt ernst?“. Hier ist ein klares, kraftvolles Auftreten gefragt. Der schnelle Wechsel sorgt für Dynamik: beim Einzelnen, denn jeder kommt in Bewegung; in der Gruppe, denn die Leute tauschen sich innerhalb des Gewusels aus, wer schon wo gesessen hat. Oft wird dabei viel gelacht. Aber auch die Weiterarbeit verändert sich: Es macht einfach einen Unterschied, wenn die Teilnehmer aus neuen Perspektiven auf die nächste Präsentation schauen und in neuen Konstellationen nebeneinander sitzen: Sie sind wacher, aufnahmefähiger und können dem Geschehen mit einer neu gewonnenen Konzentration folgen.

### Munterbrechungen® sind ab Herbst im Handel

21 weitere, einfache und wirkungsvolle Munterbrechungen und viele Varianten werden in meinem neuen Buch beschrieben, zum Beispiel „Waldi, der Wadenbeißer“ oder „King-Kong-Atmung“. Der Band erscheint im Herbst 2009 im Schilling Verlag Berlin. Bis 15. Oktober bestellbar mit 20 % Subskriptionsrabatt unter [www.schilling-verlag.de](http://www.schilling-verlag.de).

**Harald Groß**, geboren 1974 in der Spielstadt Ravensburg, arbeitete nach dem Studium der Sozialpädagogik als Bildungsreferent bei der Katholischen Kirche. 2001 verließ er das Schwabenland und wurde Berliner. Neben dem Weiterbildungsmanagement-Studium bei Prof. Dr. Klaus Döring (TU) gründete er die Firma Orbium Seminare. Lern-, Lehr- und Moderationsmethoden sind seine Leidenschaft, die Entwicklung immer neuer munterer Methoden sein Vergnügen. Die Lust am Munterrichten gibt er an Ausbilder, Trainer, Lehrer und Professoren weiter. Dem Buch „Munterrichtsmethoden“ folgen nun im Schilling Verlag die „Munterbrechungen“.

### Orbium Seminare

**Harald Groß**

**Wissmannstraße 22-23**

**12049 Berlin**

**Telefon: 030 290 446 17**

**info@orbium.de**

**www.orbium.de**

Sie haben Lust, die Munterbrechungen® näher kennen zu lernen? Gelegenheit dazu gibt es zum Beispiel am 23. August 2009 bei „Tipps und Tools“ in Köln:

[www.tippsundtools.de](http://www.tippsundtools.de)

**Immer aktuell:** Auf dem Munterrichtsmethoden-Blog finden Sie neue Methoden, Anregungen für die Seminarpraxis und Veranstaltungstipps für Trainer und Dozenten:

[www.munterrichtsmethoden.bblogs.de](http://www.munterrichtsmethoden.bblogs.de)