

## Jugendliche in herausfordernden Zeiten motivieren 20 Übungen für Sek1 und Sek2, um Energie zu mobilisieren und Jugendliche in herausfordernden Zeiten unterstützen.

Sie fragen sich vielleicht auch „was ist los, mit diesen Schüler:innen, die ihre Kamera beim Unterricht nicht mehr einschalten?“ Sie sehen Jugendliche, denen momentan Energie und Motivation fehlt sich für die Schule ein zu setzen, die überhaupt das Gefühl von Sicherheit verlieren.

Dieses „sich ausklinken“ hat vielleicht zum Teil damit zu tun, dass das, was Schule vor allem attraktiv gemacht hat, durch viel Online-Unterricht wegfällt: als Mensch wahrgenommen zu werden, sich erproben können, Spaß haben mit Freund:innen, „Tapetenwechsel“ und Struktur durch Unterrichtszeiten. Dazu kommen dann noch mögliche Stress-Faktoren im Elternhaus durch räumliche Bedingungen, (drohende) finanzielle Probleme, (drohende) Erkrankungen oder anderes.



### Was können Lehrkräfte tun?

Die Schule hat den Auftrag Fachthemen, die für einen Mittelschul-Abschluss oder eine Matura unbedingt gelernt werden sollen, zu unterrichten.

Die Vermittlung der schulischen Inhalte ist wichtig und kann Ihnen momentan viel Kopfzerbrechen verursachen. Wenn allerdings bei Schüler:innen kein Antrieb mehr besteht, ist es schwer, Inhalte zu vermitteln. Momentan ist es genauso wichtig, Jugendliche bei der Bewältigung dieser herausfordernden Zeit zu unterstützen. Wenn Schüler:innen (SuS) das Gefühl von Sicherheit und Halt vermittelt bekommen und ihnen geholfen wird, mit all den neuen Gegebenheiten umzugehen, fällt ihnen das leichter.

Alles was den Austausch miteinander fördert, es ermöglicht gemeinsam Spaß zu haben und Zusammenhalt stärkt, ist hilfreich für das Wohlbefinden. Hier folgen einige Übungen dazu, die mit der ganzen Klasse online gemacht werden können. Sehr wichtig ist, dass Gruppen immer wieder neu gemischt werden, damit alle mit allen einmal in einer Gruppe sind. So entsteht mehr Vertrautheit unter allen SuS.

Voraussetzung: alle SuS brauchen ein Gerät mit Internetzugang und Kamera. Idealerweise einen Laptop. Hilfreich ist es, wenn die Lehrkraft sich mit Padlet auskennt. Das ist ein Plattform, auf der mit einer ganzen Gruppe gleichzeitig gearbeitet werden kann.

○ „Jeder der...“

**Dauer:** ca. 10 min.

**Ziel:** Auflockerung, Kennen lernen, Motivation Kamera anzuschalten

Alle kleben ihre Kamera mit einem Post-it ab (je bunter desto besser). Die Lehrkraft stellt Fragen.

**Ja** = Post-it entfernen in die Kamera lächeln

**Nein** = Post-it dran lassen

*Mögliche Fragen:*

- Wer hat heute gut geschlafen?
- Wer sitzt im eigenen Zimmer?
- Wer hat heute schon gefrühstückt?
- Wer hat eine Jogginghose an?

○ **Maximal verkleiden**

**Dauer:** 5-10 min

**Ziel:** Jugendliche mobilisieren, Energie aktivieren, Steigerung der Motivation

Jede/r (auch Moderator:in) hat 1 Minute Zeit, um sich mit so vielen Gegenständen wie möglich (die im Raum herum liegen) zu verkleiden.

Anschließend präsentieren sich alle in ihrer Verkleidung vor der Kamera.

- Wer hat sich am lustigsten verkleidet?
- Wer hat die meisten Verkleidungsgegenstände gefunden?
- Eventuell kann ein/e Gewinner:in gekürt werden.

○ **Gegenstand**

**Dauer:** je nach Gruppengröße, ca. 1-2 min pro Person

**Ziel:** Möglichkeit, um sich besser kennen zu lernen, Motivation, Auflockerung

Jede:r sucht einen Gegenstand, den sie/er in der näheren Umgebung (Schreibtisch oder auch Zimmer) findet, um über die eigene Befindlichkeit und Gefühle zu sprechen.

*Mögliche Fragestellungen:*

- Welcher Gegenstand darf heute nicht auf meinem Schreibtisch fehlen und warum?
- Welchen Gegenstand in meiner Nähe mag ich sehr gerne und warum?

Moderator:in beginnt und erläutert, wie die Übung gemeint ist.

*Beispiele:* „Hier ist meine Teetasse, die muss immer mit dabei sein, weil ich gerne Tee trinke.“; „Dies ist mein Lieblingsstift, den brauche ich damit ich motiviert bin.“; „Dieses Schmuckstück habe ich von meiner Freundin geschenkt bekommen und es erinnert mich an sie.“ etc.

### ○ **Mein liebstes Bild**

**Dauer:** je nach Gruppengröße, ca. 1-2 min pro Person

**Ziel:** Möglichkeit, um sich besser kennen zu lernen, Motivation, Auflockerung  
Vorab sollte man die Schüler:innen auffordern, ein Bild / Foto (Urlaubsbild) vorzubereiten und als Datei auf dem eigenen Laptop/Handy bereit zu halten.

Abwechselnd wird dieses Bild dann entweder auf Padlet.com hochgeladen oder über die Videoplattform gezeigt und vorgestellt:

- Warum habe ich dieses Bild gewählt?
- Was ist/war das Besondere an diesem Tag/Bild? Was habe ich erlebt?
- Welches Gefühl habe/hatte ich an diesem Tag/bei diesem Erlebnis/diesem Bild?

Dadurch erfährt man etwas von den anderen und kann sich später über bestimmte Dinge wiederum austauschen, die man über den-/diejenige erfahren hat.

### ○ **Touch Blue**

**Dauer:** ca. 10 min

**Ziel:** Auflockerung, Motivation die Kamera anzuschalten

Die Lehrkraft nennt eine Farbe, zum Beispiel „Blau“. Alle müssen in ihrer näheren Umgebung (möglich eingrenzen auf ein Zimmer) einen Gegenstand in genau dieser Farbe suchen und in die Kamera zeigen, wer ist am schnellsten?

*Tröstpreis:* Der Letzte darf eine neue Farbe nennen

### ○ **Das 7. Bild**

**Dauer:** ca. 10 min je nach Gruppengröße

**Ziel:** Kennenlernen, Auflockerung, Motivation

**Material:** Alle SuS haben ein Handy oder Tablet mit Kamerafunktion

Alle suchen das 7. letzte Foto aus der Fotogalerie (Alternative ein Foto aus den letzten oder ersten 5 Fotos aussuchen) auf seinem Handy und erläutert das Bild kurz:

- Was ist zu sehen?
- Was ist an diesem Tag passiert?
- Wie habe ich mich an diesem Tag/ dieser Situation gefühlt?

Die Lehrkraft sollte kurz demonstrieren, wie die Übung funktioniert, mit einem eigenen Bild.

*Variante:* Auftrag für Kleingruppen in Breakoutsessions oä., um sich näher kennen zu lernen (je nach Gruppengröße).

### ○ **Nasenspitzen schreiben**

**Dauer:** 5 min

**Ziel:** Aktivierung, Bewegung, Motivation

Alle TN schalten ihre Kamera an und stehen auf.

Mit der Nasenspitze wird über den gesamten Bildschirm ein vorher gewähltes Wort geschrieben. Um das Wort mit seiner Nasenspitze schreiben zu können, muss man in die Knie gehen, sich strecken, nach links und rechts bewegen.

*Variante:* Jemand schreibt ein Wort und die anderen müssen es erraten.

## ○ **Drei Gegenstände**

**Dauer:** ca. 10 min, je nach Gruppengröße

**Ziel:** Auflockerung, Kennen lernen, Bewegung, Aktivierung

Jede:r muss innerhalb einer gewissen, vorgegebenen Zeit drei Gegenstände auf dem Schreibtisch oder in der näheren Umgebung suchen:

- 1 Ding, welches man täglich verwendet
- 1 Ding, welches man ab und zu verwendet
- 1 Ding, welches einem peinlich ist

Sind alle wieder zurück, können die Gegenstände kurz vor der Kamera präsentiert werden.

## ○ **Ich-Bild gestalten**

**Dauer:** ca. 40 Min.

**Ziel:** SuS überlegen sich was sie ausmacht, fühlen sich wahrgenommen, lernen einander wieder anders kennen.

Alle Schüler:innen bekommen in einer vorgehenden Stunde den Auftrag, für sich einen Tisch/eine fotografierbare Fläche zu gestalten, mit Gegenständen oder Symbolen, die für etwas Bestimmtes stehen. Dinge:

- die ihr/ihm persönlich wichtig sind,
- die sie/ihn ausmachen,
- die ihr/ihm guttun

*Wichtig:* überlegt euch, ob ihr das Bild den anderen in der Klasse auch tatsächlich zeigen wollt. Jeder Teilnehmer/ Jede Teilnehmerin fotografiert diesen Tisch dann selber ab (Die Gegenstände sollen am Foto einigermaßen gut sichtbar sein) und ladet das Bild entweder auf Padlet oder in MS Teams hoch oder es wird in der Breakoutgruppe vom eigenen Computer aus freigegeben.

Die Klasse wird nun in willkürliche Breakoutgruppen von 4 Personen geteilt. In jeder Kleingruppe präsentieren die SuS nacheinander ihren eigenen „Tisch“, indem sie das Foto auf ihrem Bildschirm freigeben (ca. 5 Minuten pro Person). Die anderen zwei stellen Fragen und versuchen sich ein Bild von der Person zu machen. Wie würdet ihr diese Person einordnen: Himmel Erde Feuer Wasser?

- Dies setzt voraus, dass sie selber ein mit dem Handy gemachtes Bild evt. auf ihren Computer schicken können, und wissen, wie man den Bildschirm freigibt.
- Ab der 6. Schulstufe: Eine *alternative Möglichkeit* ist, dass die Lehrkraft Gruppeneinteilungen bekanntgibt und die Schüler:innen ihr Bild über Whatsapp an die beiden anderen Mitschüler:innen schicken.

## ○ **Schätze sammeln**

**Dauer:** 15 Min.

**Ziel:** SuS fokussieren bewusst auf schöne und angenehme Erfahrungen.

Was hat dir in der vergangenen Woche gutgetan, was hat Spaß gemacht. Es muss nicht gleich eine Skitour sein, auch die Berücksichtigung von ganz kleinen Dingen, die uns guttun ist wertvoll. Z.B. die Katze, die was Verrücktes gemacht hat, oder jemand hat dich angelächelt, oder die Sonne die dich gewärmt hat, ein feines Gespräch, die erste Knospen, ein nettes Wort, ein Schmetterling ...

Die SuS überlegen für sich mindestens 3 Sachen und tauschen sich dann aus in 2er Breakout-Gruppen (+- 6 Min.).

### **Abschluss im „Plenum“:**

- Wie war es mindestens 3 Sachen finden zu müssen?
- Was war schwer?
- Was ist euch aufgefallen?

Erstens bestimmt das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten unsere Stimmung. Zweitens ist es so, dass wenn es uns nicht so gut geht, die Aufmerksamkeit nur mehr auf nicht angenehme Sachen gerichtet wird (wenn wir dem nicht gegensteuern).

## ○ **Gemeinsamkeiten finden**

**Dauer:** ca. 10-15 min

**Ziel:** Kennen lernen, Auflockerung, Motivation

In Kleingruppen (Breakout-Sessions) zu zweit oder mehr sollen drei Gemeinsamkeiten gefunden werden. Diese Gemeinsamkeiten können dann kurz in der Großgruppe präsentiert werden.

Die „Wettbewerbsvariante“: In Breakoutgruppen mit ca. 3 Personen wird ein „Schreiber“ bestimmt (der Jüngste/ der Älteste/ wer mit dem Vornamen als erste im Alphabet kommt...) und sollen die SuS in 3 Minuten so viele Gemeinsamkeiten wie möglich finden. Eine Person schreibt mit. Die Lehrkraft holt nach 3 Minuten alle Gruppen. Die Schreiber:innen berichten wie viele Begriffe sie haben und lesen diese stichwortartig vor.

## ○ **Stadt - Land - Fluss**

**Ziel:** Austausch miteinander fördern, Spaß haben

SuS werden in willkürliche Vierergruppen geteilt. Eine Person wird von der Kleingruppe gewählt, die alle Antworten notiert. Die Teams treffen sich zu viert in Breakoutgruppen. Die Lehrkraft „zieht“ einen Buchstaben (z.B. ein Säckchen mit Buchstaben von Scrabble) und „zieht“ ein Thema (je nach Altersgruppe): Prominente, englische Könige vom 10. bis zum 15. Jahrhundert, Pizzabeläge, Flüssen, Getränke oder Trinkgefäße (wer Gummistiefel schreibt, sollte hier auch die passende Geschichte parat haben). Doppeldeutige Kategorien sind

klasse: Etwas Heißes, etwas Scharfes oder Dinge, die blau sind. Sucht nach Orten zum Knutschen, zum Verstecken, den ersten Orten, die ihr nach Corona besucht, ... (Siehe Liste mit Vorschlägen)

- Eine in der Vierergruppe notiert von nun während einer Minute so viele Antworten wie möglich auf einem Blatt Papier. Wenn die Zeit um ist wird das Blatt hochgehalten.
- Es könnte zum Schluss dann auch bewertet werden wer die originellsten Antworten hat (und nicht wer die meisten hat).

### ○ **Gezeichnete Begriffe raten**

**Ziel:** Spaß haben, Kooperation, in Englisch, Spanisch oder Französisch auch möglich

**Materialien:** Stoppuhr (am Handy), eine vorbereitete Liste mit Begriffen (siehe Vorschläge weiter unten), Blatt mit den Namen pro Team und Stift um die Punkte zu notieren. Die SuS sollen über ein Laptop oder Tablet verfügen, am Handy ist das Zeichnen nicht möglich.

Die Klasse wird in (zwei oder) drei Teams geteilt. Die Lehrkraft hält die Stoppuhr bereit und die Liste mit Begriffen. Jedes Team wählt einen Namen für sich und bekommt eine Nummer (1, 2 oder 3). Dann beginnt das Team 1. Sie bestimmen die erste Zeichnerin/ den ersten Zeichner in ihrer Gruppe. Über Teams wird das Whiteboard freigegeben. Die Lehrkraft schreibt dem Zeichner/ der Zeichnerin im persönlichen Chat den ersten Begriff von der Liste und startet sofort die Stoppuhr. Der /die Zeichner:in von Team 1 fängt zum Zeichnen an und die anderen im Team 1 versuchen zu erraten was es darstellt. Wenn sie das Wort erraten bekommen sie einen Punkt. Nach 30 Sek. (genau auf Stoppuhr achten!) dürfen die beide anderen Teams auch mit raten. Nach 1:30 wird gestoppt und darf nicht mehr geraten werden.

*Oder*

Auf der Website [skribbl.io](https://skribbl.io) können SuS in einem privaten Raum mit Mitschüler:innen um die Wette malen und raten.

### ○ **Gemeinsames Kunstwerk**

**Dauer:** 5-10 min.

**Ziel:** Motivation, Aktivierung, Kooperation

**Aufgabenstellung:** Gestaltet gemeinsam ein Bild / Kunstwerk. Zum Schluss präsentiert ihr es in der Großgruppe (wählt eine/n Gruppenmoderator:in, der/die das Bild zum Schluss vorstellt).

Auf einer Videoplattform kann entweder über Google Jamboard (<https://jamboard.google.com>) oder über eine Whiteboard-Funktion der jeweiligen Videoplattform als Gruppenaufgabe (möglich auch in Kleingruppen) ein gemeinsam gestaltetes Kunstwerk entstehen. Dabei sollen der Fantasie keine Grenzen gesetzt werden, es kann frei gemalt werden.

**Fragestellungen:** Stellt euer Bild kurz vor und erklärt, was ihr euch dabei überlegt habt. Habt ihr das Bild vorher besprochen oder hat jeder wild darauf losgemalt? War es schwierig gemeinsam ein Bild zu malen?

○ **Englisch** <http://tscheck.in/>

**Ziel:** Ins Gespräch kommen, sich besser kennenlernen, Englisch lernen

Es werden Gruppen von maximal 5 Personen gebildet. Auf der Seite <http://tscheck.in/> werden nach Zufallsprinzip (Sinn) Fragen gestellt, die von einzelnen Personen beantwortet werden. Mittels dieser manchmal philosophischen Fragen können SuS ihre Sprachfertigkeiten in Englisch trainieren. Auch lernen die SuS in den Kleingruppen sich besser kennen.

○ **Black Stories**

**Ziel:** gemeinsam Spaß haben

**Materialien:** Im Handel sind „Black Stories“- Kartensets erhältlich. Das sind Karten worauf eine meistens sehr dramatische Situation beschrieben wird. Es ist jemand gestorben oder ein Unfall ist passiert. Die Karten haben auf der einen Seite eine kurze Situationsbeschreibung und auf der anderen Seite eine Erklärung was passiert ist.

Das Raten ist in Gruppen von rund 8 SuS am nettesten, also eine Klasse wird in 3 oder 4 Breakoutgruppen geteilt. Jeweils eine Person pro Gruppe bekommt über E-Mail die Situationsbeschreibung und die Erklärung dazu. Die anderen Personen in der Gruppe versuchen durch Fragen stellen heraus zu finden, was wirklich passiert ist.

○ **Wahrheit oder Pflicht**

**Ziel:** gemeinsam Spaß haben, einander anders/besser kennenlernen

**Materialien/Vorbereitung:**

Alle Namen der SuS werden auf Zettel notiert und in ein Glas oder Hut gegeben (Alternative: Online-auswahlverfahren Wheelpicker <https://tools-unite.com/tools/random-picker-wheel> )

Zuerst werden die SuS aufgefordert in einem Padlet Fragen, die man bei „Wahrheit“ stellen kann und Aufgaben, die bei „Pflicht“ ausgeführt werden sollen, zu notieren (Vorschläge finden sie auch im Anhang). *Wichtiger Hinweis:* was würdest du gerne wissen wollen von deinen Mitschüler:innen und wärst du selber auch bereit zu beantworten.

Die Fragen und Aufgaben (jeweils mindestens so viele wie Schüler:innen) werden von der Lehrkraft in ein Doc übernommen (evt. selektiert und/ oder ergänzt mit untenstehenden Fragen) und nummeriert. Dieses Blatt soll die Lehrkraft entweder ausdrucken oder als Dokument am eigenen Bildschirm für sich bereithalten

**Ablauf:** Bei diesem Spiel wird nach dem Zufallsprinzip eine Person aus der Klasse ausgewählt. Z.B. die Lehrkraft, zieht einen Namen aus dem Glas (jede/jeder kommt einmal an die Reihe). Diese Person darf „Pflicht“ oder „Wahrheit“ wählen und nennt dann eine Zahl.

Die betreffende Aufgabe (Pflicht) oder Frage (Wahrheit) wird von der Lehrkraft vorgelesen (gewählte Nummern werden durchgestrichen). Es ist jedem/jeder erlaubt einmal die Antwort zu verweigern.

○ **Wer bin ich?**

Eine Abwandlung vom klassischen Spiel, indem alle SuS sich jeweils selbst einen Namen ausdenken (auf einem Zettel vor sich hinlegen), den die anderen erraten müssen.

Eine Möglichkeit das Spiel mit der Klasse online zu spielen:

<https://www.werbinich.online>



## **Anhang - Vorschläge**

### **Vorschläge „Stadt – Land - Fluss“**

**Schreibt so viele Begriffe wie möglich mit de, gewählten Beginnbuchstaben und zu folgenden Themen:**

In der Küche

Ein Trinkgefäß

Pizzabeläge

Getränke

Städte

Länder

Sportarten

Entspannungsmöglichkeiten

Hobbys

Flüsse

### **Vorschläge Begriffe für Skribble mit der Klasse**

Joshi

Kettenraucher

Bananenrepublik

Mundschutzverweigerer

Klassenvorstand

Igelfrisur

Chillen

Innerer Schweinehund

Musikunterricht

Bridgerunde

Couchpotato

Misthaufen

Hundehäufchen

Ofenkartoffel

Glühwein

Topsportler

Formel 1-Auto

Schulheft

### **Vorschläge/Beispielfragen für Pflicht oder Wahrheit**

#### **Wahrheit**

- Was ist das Verrückteste, das du bereits während einer Online-Unterrichtsstunde gemacht hast?
- Welche schlechte Eigenschaft hast du?
- Welche Tiere magst du gar nicht?
- Wenn du ein Tier wärest, was wärest du dann?
- Welche drei Sachen würdest du mitnehmen auf eine einsame Insel?
- Wenn du nochmal geboren werden könntest, würdest du dann eher Junge oder Mädchen sein wollen? Warum?
- Wärest du lieber reich und dumm oder lieber blitzgescheit und arm?
- Wenn du bei der Lotterie €100.000.- gewinnen würdest, was würdest du damit machen?
- Wohin würdest du dich am liebsten Beamten.
- Wenn du alles werden könntest was du willst, welchen Beruf hättest du dann in 10 Jahren?
- Womit kann man dich beeindrucken?
- Was machst du, wenn dir langweilig ist?
- Warst du schon mal in eine:n der Anwesenden verliebt?
- Wer ist für dich momentan die wichtigste Person?
- Würdest du eine Woche ohne Handy überleben?
- Was kannst du sehr gut?
- Bist du verliebt?
- Wer ist dein Lieblingslehrer/ deine Lieblingslehrerin?
- Welcher Superhero wärest du gerne? Und warum?
- Was ist das Peinlichste, das dir je passiert ist?
- Welche gute Eigenschaft hast du?
- Was macht dir Stress?

- Wenn du einen Jungen/ ein Mädchen sehr gerne magst, traust du dich dann das ihm/ ihr zu sagen?
- Was ist die beste Methoden, um zu entspannen – für dich?

**Pflicht:**

- Schreibe einer Person in der Klasse etwas ganz, ganz nettes über den persönlichen Chat.
- Suche schnell einige Gegenstände und verkleide dich.
- Diese Aufgabe erzählt die Lehrkraft nur der Person dir gerade dran ist: Umschreibe den Begriff „Spam“ die SuS sollen raten was du meinst.
- Erzähle einen Witz
- Stelle dein Lieblingstier dar, die anderen sollen raten was es ist.
- Singe ein Lied
- Wichtig: Lehrkraft zeigt diese Aufgabe nur der betreffenden Person: Stelle „Faultier“ pantomimisch dar, die Klasse soll raten welches Tier du darstellst.
- Sage deine Lehrkraft was sie im Unterricht besser machen kann.
- Spiele eine berühmte Person/ eine Serienfigur nach, die anderen sollen raten wer es ist.
- Mache eine Person in der Gruppe ein schönes Kompliment
- Zeige der Gruppe das 7. letzte Foto auf deinem Handy und erkläre, wieso du es gemacht hast.
- Tanze zu einem Lied
- Zeige etwas Peinliches in deinem Zimmer
- Sage ein Gedicht auf
- Wichtig: Lehrkraft zeigt diese Aufgabe nur der betreffenden Person: Stelle „Wut“ pantomimisch dar, die Klasse soll raten welches Gefühl du darstellst.
- Wichtig: Lehrkraft zeigt diese Aufgabe nur der betreffenden Person: Stelle „Fahrradfahren“ pantomimisch dar, die Klasse soll raten welcher Sport du darstellst.
- Mache deiner Lehrkraft ein Kompliment
- Bringe alle anderen zum Lachen
- Spiele 30' ein Huhn
- Nenne eine Sache über dich wegen der du schon Komplimente bekommen hast.
- Wichtig: Lehrkraft zeigt diese Aufgabe nur der betreffenden Person: Stelle pantomimisch dar wie du einen saftigen Pfirsich isst, die Klasse soll raten was du isst.
- 

Bei Fragen und für weitere Informationen und Materialien:

**akzente Salzburg****Fachstelle Suchtprävention**

Glockengasse 4c, 5020 Salzburg

[www.akzente.net/suchtpraevention](http://www.akzente.net/suchtpraevention)

[suchtpraevention@akzente.net](mailto:suchtpraevention@akzente.net)

+43 (0) 662 / 849291-44

Dieses Handout wurde erstellt von akzente Salzburg, Fachstelle Suchtprävention und enthält Übungen aus dem Lebenskompetenzprogramm plus ([www.akzente.net/plus](http://www.akzente.net/plus)) sowie Online-Spiele, welche durch Bettina Bachschwöll ([www.bachschwuell.at](http://www.bachschwuell.at)) inspiriert wurden.