



## Thema 1: Leichtigkeit, Synchronisation, Aktivierung

### relevant/geeignet für Klasse 5 bis Oberstufe

Trägheit zu Beginn der Stunde, teils demotivierte Schüler:innen, zerstreuter Fokus, vielleicht wurde gerade eine Arbeit geschrieben, die Kids haben schon einen langen Tag hinter sich oder sind noch nicht wach in der ersten Stunde: Als Lehrer:in vor einer Klasse zu stehen, die noch nicht richtig lernbereit ist, mag uns herausfordern. Statt direkt mit dem anstrengenden Unterrichtsstoff zu beginnen und dich als Lehrer:in „auf den Kopf zu stellen“, um die Klasse zu motivieren, mach es dir leicht. Hole mit deinen Schüler:innen die Leichtigkeit in den Raum mit einem Wake-Up.



### Ein Wake-Up ist mehr als ein Wachmacher

Wake-Ups sind kurze Sequenzen von 3–5 Minuten, mit denen du deine Schüler:innen und dich selber aktivierst und synchronisierst. Meiner Erfahrung nach sind nach einem Wake-Up alle im Raum wach, haben mindestens einmal gelacht und wenn ein Wake-Up zur Routine geworden ist, dann sind alle Kids „ready“ für das, was jetzt kommt. Wenn das Wake-Up vorbei ist, setzen alle sich viel bereitwilliger wieder auf ihren Platz und schaffen den Fokus auf den Unterrichtsgegenstand gemeinsam.

### Einführung in der Klasse

Im Folgenden findest du zwei Wake-Ups, die du ausprobieren kannst. Es ist wichtig, dass du diese Übungen entsprechend einführst.

Hier findest du einen Vorschlag, wie du das machen kannst:

„Ich sehe, dass ihr noch nicht ganz da seid, ihr seid müde/durch, oder? Wollen wir vor dem Unterricht noch kurz eine kleine Übung machen, die Spaß macht und wo ihr mal nicht an Unterricht denken müsst? Wir probieren das aus, ihr dürft danach gern sagen, ob ihr sowas öfter machen wollt, oder lieber nicht.“

Du als Lehrer:in schlägt also vor, ein Wake-Up auszuprobieren. Wenn es gut geklappt hat und die Schüler:innen es gut fanden bietest du an, regelmäßig Wake-Ups zu machen. Falls eins der Wake-Ups nicht gut ankommt, besteht immer die Möglichkeit, ein anderes Wake-Up zu testen. Je nach Klassenstufe funktionieren solche Übungen unterschiedlich gut. Während die jüngeren Schüler:innen sehr spielerisch und lebendig sein können, verhalten sich Oberstufenschüler:innen bei dem gleichen Wake-Up konzentriert und ruhig. Auf komplette Ablehnung bin ich noch nie gestoßen – eher auf neugierige Offenheit und Bereitschaft. Sehr wichtig ist: Bleibe immer im Gespräch mit den Jugendlichen und sei achtsam für ihre Bedürfnisse.



## Methode: Wake-Ups

Diese zwei Wake-Ups sind einfach und sofort umsetzbar. Sie eignen sich für alle Klassenstufen an der weiterführenden Schule.

### Wake-Up 1: „Alle Leute, die . . .“

- Alle Schüler:innen sitzen auf ihrem Platz. Eine Person steht und stellt ihren Stuhl weg.
- Nun sagst du als Lehrer:in: „Alle Leute, die etwas Schwarzes anhaben!“
- Jetzt stehen alle Personen auf, die schwarze Kleidung tragen und suchen sich einen neuen Platz.
- Wieder wird eine Person übrig bleiben.
- Entweder du oder diese Person überlegt sich eine neue Anweisung, z.B. „Alle Leute, die heute Morgen schon Wasser getrunken haben . . .“

Du als Lehrer:in solltest Rücksicht auf deine Klasse nehmen. Wenn einer stehenden Person nichts einfällt, dann sei du die Aushilfe. Du kannst auch vorher anbieten: „Wenn jemandem nichts einfällt, dann darf er mir gern ein Zeichen geben, dass ich die nächste Aussage nenne.“

So entsteht ein geschützter Raum für alle unsicheren Schüler:innen, die aber dennoch die Chance haben, aus sich herauszugehen und auch eine Aussage zu formulieren.

Du beendest das Wake-Up nach 3–5 Minuten und freust dich an der neuen Atmosphäre, die Leichtigkeit in deinen Unterricht bringen wird. Probiere es aus!

### Wake-Up 2: Auf und Ab

Dieses Wake-Up funktioniert wunderbar von Klasse 5 bis Oberstufe. Alle Schüler:innen sitzen so auf dem Stuhl, dass sie möglichst geräuschlos aufstehen können.

Kommuniziere die Regeln:

1. Ich sage ein Aussage. Wenn sie auf dich zutrifft, stehst du auf. Falls nicht, bleibst du sitzen.
2. Nur wenn ich jemanden dran nehme, wird gesprochen. Sonst sind alle leise.

Nun beginnst du mit Aussagen wie:

- „Ich gehe auf das xy-Gymnasium.“
- „In meiner Freizeit spiele ich Basketball.“
- „Mein Lieblingsfach ist . . .“
- „In den Weihnachtsferien fahre ich in den Urlaub.“
- „Ich stehe morgens vor 6 Uhr auf.“
- „In der Pause kann ich mich meist gut erholen.“
- „Für mich ist die beste Erholung in der Pause . . . (essen, quatschen, spielen, rausgehen, . . .)“

Die Beispiele sind beliebig erweiterbar. Was hier ganz zentral toll ist: Dieses Wake-Up hat viel mit Respekt und Beziehung auf Augenhöhe zu tun! Du erfährst – je nach Aussage – viel über deine Schüler:innen. Auch kannst du Themen diskutieren, z.B. was eine gute Pausenerholung ist.

Falls du magst, kannst du Aussagen auch anpassen auf deinen Unterrichtsgegenstand. Wenn du zum Beispiel das Thema „London“ im Englischunterricht durchnimmst, kannst du die Aussagen auf Englisch und themenspezifisch auswählen.



Weitere Wake-Ups inkl. Anleitung, Hinweisen und Videos findest du bei mir unter <https://www.ulla-riemer.com/>. Beziehe gerne auch deine Schüler:innen ein, die oft Vorschläge für kleine Wachmacher haben.