©Anja Stieghorst

INTERAKTIVE FRIEDENSAUSSTELLUNG FÜR JUGENDLICHE

Was trägt mich?

‚Halt mal! Ich bin nicht neutral' – Aktion 1

Ziel: Wer bin ich? Was trägt mich? Woran orientiere ich mich? Was gibt mir Halt? Damit befassen sich diese Aktionen.

Zielgruppe: flexibel; je nach Alter und Möglichkeit der Gruppe die Methoden wählen
Gruppengröße: flexibel
Raumbedarf: Bewegungsraum, Sitzmöglichkeiten
Zeitrahmen: Die einzelnen Teile sind unabhängig voneinander und alternativ zu nutzen.
In Kombination Einstieg + Textraum ab 30 Minuten

1.1	15 Min.	Steckbriefe „Ich bin ich – Du bist Du – Wer sind wir?"
1.2	10 Min.	Vier-Ecken-Spiel „Was trägt mich?"
1.3	15 Min.	Kleine Phantasiereise + Bild
1.4	10 Min.	Körperübungen Halten & gehalten werden
1.5	20 Min.	Textraum ‚Was mich trägt'

Materialien: 1.1 je ein Steckbrief p.P., Stifte
1.2 Spielbegriffe für die Ecken
1.3 ggf. Decken oder Isomatten, Zettel und Stifte
1.4 - - -
1.5 Textraum, Zettel & Malstifte (Buntstifte, Filzstifte oder Wachsmaler)

Ablauf:

1.1 Steckbriefe „Ich bin ich – Du bist Du – Wer sind wir?

Einstieg ins Thema mit Kennenlernaktion

Alle bekommen einen Steckbrief und bis 5 (oder 8) Minuten Zeit, sie auszufüllen.
Hinweis: Schreibt nur das drauf, was ihr auf veröffentlichen wollt! Notiert eure ersten Gedanken – es geht nicht um die perfekten Antworten, sondern unm das, was ‚oben' liegt.

Aktion zu Steckbrief - Finde Gleiches - Finde Einzigartiges

Ich stelle einzelne Sortieraufgaben und ihr tauscht euch aus und versucht, so schnell wie möglich die Aufgabe zu lösen.

Aufgaben:

- Lieblingssüßigkeit (Herz) – finde Personen mit der gleichen Lieblingssüßigkeit
- Muntermacher (Sonne) – Finde zwei Personen mit anderen Muntermachern als Deine
- Talente/Was ich gut kann (Siegertreppchen) - Finde jemand, mit dem gleichen oder ähnlichen Talent

- **Lieblingsschulfach (Herz)** – Finde jemanden mit einem Lieblingsschulfach, was du nicht magst!
- **Wurzeln/Lebensbedingungen (Rahmen)** - Finde alle, die einen sehr ähnlichen Lebensrahmen haben wie du
- **zum Monster werde ich…(Monster)** – Finde jemand mit gleichen/ähnlichen Dingen, die sie/ihn wütend machen, wie deine

Zusatz - falls Zeit & Stimmung passt:

- Finde jemand mit möglichst vielen gleichen/ähnlichen Antworten zu deinen
- Finde jemand mit möglichst vielen unterschiedlichen Antworten zu deinen

Kurze Runde zum Abschluss: Gab es für dich etwas Überraschendes?

1.2 Vier-Ecken-Spiel „Was trägt mich?“

Einstieg ins Thema mit kleinen Austauschrunden

- Vorbereitung: Am besten an die 4 Raumecken 4 Stühle stellen.
- Aufgabe: In die 4 Ecken kommen vier verschiedene Begriffe. Ordne dich so schnell wie möglich dem Begriff zu, zu dem du das höchste Echo in dir fühlst – egal ob positiv oder negativ. Alle, die bei einem gleichen Begriff gelandet sind, tauschen sich kurz aus, warum sie da stehen. Wenn alle Gruppen fertig sind, kommen die nächsten Begriffe. Es empfiehlt sich, möglicherweise nur drei oder vier Austauschrunden zu machen, es sei denn, die Gruppe mag diese Form besonders gerne.

Ich lasse mich tragen.	Ich trage jemanden.	Ich bin selbstständig.	Ich lehne mich an.
Religion	Kultur	Familie	Heimatland
Ich	Du	Wir	Ihr
Unsicherheit	Flexibel	Sicherheit	Starr
religiöse Regeln	Grundgesetz	Menschenrechte	Postkartensprüche
Unwissen	Glauben	Wissen	Raten
Selbstbewusst	auf der Suche	Ratlos	kein Interesse
Anker	Kompass	Fundament	Wegweiser

1.3 Kleine Phantasiereise

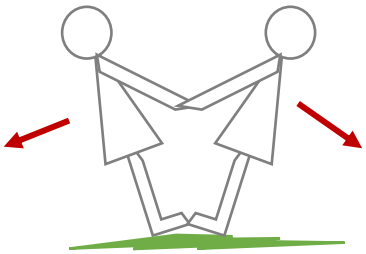
Einstieg ins Thema mit individueller Übung

Vorbereitung: Findet einen guten Platz, an dem ihr eine Weile bequem Stehen, Sitzen oder Liegen könnt.

Aufgabe:

- Konzentrier dich nur auf dich. Das ist möglicherweise einfacher, wenn du die Augen schließt. - - Achte darauf, wie dein Atem fließt. Spür, wie dein Körper ganz automatisch und ohne, dass du ihn steuern musst, gleichmäßig ein- und ausatmet. Du kannst eine Hand auf deinen Bauch oder an deine Seite legen und spüren, wie dein Körper sich weitet, wenn du einatmest und schmaler wird, wenn du ausatmest. Achte auf deinen Atemrhythmus. - -
- Wie liegst/sitzt/stehst du? Spür den Boden, auf dem Du liegst oder auf dem deine Fußsohlen aufliegen. Spürst du den Boden, der dich trägt? Spür, wie stabil er ist und wie stark. Ist der Boden warm oder kalt? - - -

- Stell dir vor, der Boden ist nicht nur der Fußboden hier, sondern alles, was dich in deinem Leben trägt. Was ist das? - - -
- Vielleicht sind das andere Menschen? Oder bist Du selber das? - - -
- Gibt es vielleicht besondere Orte, die dich gut tragen? - - -
- Phantasiere deinen Boden und gestalte ihn mit Bildern von allem, was dich in deinem Leben sicher und stabil macht. - - -
- Füge auch das zu, was dir Orientierung gibt. Vielleicht Menschen oder Worte, Überzeugungen oder eine Religion? Was ist das für dich? - - -
- Fehlt dir noch etwas, was dein Leben stark und stabil macht? - - -
- Schau dir deinen Boden noch einmal gut an. Was gefällt dir besonders gut? Du könntest an den Stellen vielleicht noch etwas Phantasie-Glitzer verteilen. - - -
- Jetzt verabschiede dich von deinem Phantasieboden und komm langsam hier in den Raum zurück. - - -
- Jetzt nimm dir ein Blatt, zeichne einen Umriss von deinem Fuß oder deinen Füßen darauf und halte das fest, was dir persönlich von deinem Phantasieboden gut in Erinnerung ist. Du tust das nur für dich. Was du schreibst oder zeichnest, musst du nicht teilen. (ca. 5 Minuten)
- Tut euch zu zweit zusammen und tauscht euch kurz aus: wie war die Phantasiereise für euch? Was habt ihr für einen Boden entdeckt?



1.4 Körperübungen Halten & gehalten werden

Einstieg ins Thema mit Körperübungen in Duos

- Wir werden einige kleine Körperübungen machen zum Thema ‚Halten' und ‚Gehalten werden'.
- Tut euch zu zweit zusammen. Gut ist, wenn ihr etwa gleich groß oder ähnlich schwer seid.
- Legt allen Schmuck an den Händen ab und auch Uhren.
- Haltet euch an den Handgelenken fest (allerdings ohne Daumen! Sonst gibt es eine Quetschgefahr) Sorgt dafür, dass ihr euch gut und sicher gegenseitig halten könnt.
- Schaut euch gegenseitig an und versucht euch gut möglichst ohne Worte zu verständigen.
- Jetzt geht beide ganz langsam mit den Füßen nach innen und hängt euch in den gegenseitigen Halt. Findet miteinander ein gutes Gleichgewicht.
- Haltet euch, so lang es sich gut anfühlt.
- Dann geht mit den Füßen wieder auseinander und schüttelt einmal die Arme aus.
- 2. Durchlauf: versucht, euch diesmal noch mehr reinzuhängen – geht das?
- ggf. 3. Durchlauf: schließt die Augen, wenn ihr ‚hängt'. Wie fühlt sich das an?
- Tauscht euch danach zu zweit kurz aus: wie war das? Was hat sich wie angefühlt? War die Übung schwierig/leicht?

1.5 Textraum ‚Was mich trägt'

- Vorbereitung: Raum – den Textraum großzügig verteilt auslegen, Malsachen bereitstellen. Ggf. Musik anstellen. Gruppe - eine der Einstiegsübungen

- Aufgabe: Gleich könnt ihr gleich den Textraum begehen. Flaniert/Spaziert gemütlich durch den Raum. Überall liegen Texte oder Bilder. Lasst eure Blicke schweifen. Schaut euch nur die genauer an, wo euer Blick von selber hängen bleibt.
- Wenn ihr das Gefühl habt, ihr habt das Wichtigste gesehen, nehmt euch ein Blatt und gestaltet euren Boden mit allem, was euch gut gefällt und was euch guttut. Das können auch Texte oder Bilder etc. sein, die nicht hier liegen. Wir werden eure Blätter nachher anschauen. Tut also nichts drauf, was niemand von euch wissen soll.
- Austausch-Duos (Musik aus!):

Wie war die Textraum-Aufgabe für dich? Hast Du etwas entdeckt? Was? Gab es Überraschendes? Hilfreiches? Unangenehmes? ... Was trägt dich? Worauf vertraust du?

- Abschluss mit allen im Kreis:

teilt (eins), was ihr teilen mögt (Erkenntnis, Erfahrung, Fundstück, Fragen...)

Hinweise

Gut wäre es, mindestens eine der Einstiegsübungen zu machen, bevor man in den Textraum geht. Es ist auch möglich, mehrere dieser Einstiegsübungen zu machen. Umso besser die Gruppe sich kennt und miteinander gut klar kommt, umso weniger ist im Vorfeld nötig.

Nutzbar für die Arbeit z.B.

…als Abschluss der Einheit ‚Halt mal! Ich bin nicht neutral'.