

Soziales Lernen 4

Von der ICH- zur WIR-Gesellschaft



Übungen 1 bis 5 aus:

Dieser Band aus der Reihe Soziales Lernen nutzt altbewährte gesellschafts- wissenschaftliche und psychologische Zugänge und Kommunikationsmodelle, um aufzuzeigen, dass es im 21. Jahrhundert höchst an der Zeit ist, wieder mehr auf Gemeinschaft und Wir-Qualitäten zu schauen. Einige Übungen regen dazu an, sich mit der eigenen Identität und eigenen Stärken auseinanderzusetzen und diese als Ressource nicht nur für die eigene Entwicklung zu nutzen, sondern sie fruchtbringend in eine Gemeinschaft einzubringen. Dabei steht wieder mehr der Blick auf das WIR im Mittelpunkt.

www.ipi.co.at

1.1 ICH und die Sache im Globe: Sich selbst spüren

1.1.1 ICH: Sich selber spüren: Phantasiereise

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 14 Jahren

Zeit: 30 - 50 Minuten

Ziel: Über das eigene Leben, die eigene Entwicklungsgeschichte reflektieren.

Einzelarbeit

Jeder Teilnehmer erhält ein Blatt Papier mit dem Fragenkatalog, den jeder für sich beantwortet. Die Aufgabe lautet: Wir setzen uns mit der Hexe (eventuell Hexenbild aufhängen oder austeilen) Kunigunde / dem Hexenmeister Kunibert auf den Besen und reisen in unsere Vergangenheit. Versetzt euch zehn (bei älteren Teilnehmern ev. 15 oder 20 Jahre, bei jüngeren entsprechend weniger) Jahre in eurer Entwicklungsgeschichte zurück. Versucht euch die Zeit herbeizuholen und beantwortet den Fragebogen dazu. Es kann dabei leise Hintergrundmusik für die Dauer der Phantasiereise laufen. Anschließend kommen alle wieder auf ihren Besen zurück in den Seminarraum / das Klassenzimmer und landen wieder in der Gegenwart. Jeder sucht sich einen Partner, mit dem er sich gerne über die Reise austauschen möchte, und dann werden die Antworten zu den Fragen und die Gefühle, die während der Zeitreise aufgetaucht sind, in Zweierteams ausgetauscht.

Plenum

Im Plenum soll jeder seine wesentliche Erkenntnis aus der Phantasiereise in die eigene Vergangenheit berichten. Daraus kann eine persönliche „Lebensweisheit“ abgeleitet werden.



**Fragen-
katalog**

- ? **Was habt ihr damals noch nicht gekonnt, was ihr heute könnt?**
- ? **Was habt ihr damals machen dürfen, was ihr heute nicht mehr machen dürft?**
- ? **Was habt ihr damals nicht machen dürfen, das ihr heute machen dürft?**
- ? **Wer waren damals die wichtigsten Bezugspersonen in eurem Leben?**
- ? **Wer sind heute die wichtigsten Bezugspersonen in eurem Leben?**
- ? **Wie habt ihr euch damals das Erwachsenwerden / das spätere Leben vorgestellt?**
- ? **Sind die Vorstellungen wahr geworden oder ist etwas ganz anders gekommen?**
- ? **Was war ausschlaggebend dafür, dass alles so eingetreten / gar nicht so eingetreten ist?**
- ? **Was habt ihr daraus für das eigene Leben abgeleitet (Lebensweisheit)?**

1.1.2 ICH: Emotion und Empathie

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 20 - 40 Minuten

Ziel: Körpersprache lesen lernen. Empathie für die Emotionen anderer entwickeln.

Partner- übung

Der Trainer verteilt Zettel mit Begriffen (oder kann rundherumgehen und den Teilnehmern verschiedene Begriffe ins Ohr flüstern), die Emotionen beschreiben. Derjenige, der das Wort erhält, versucht durch Pantomime und ohne Worte die Emotion darzustellen, der andere muss raten und stellt dann die nächste Emotion dar. Das Emotionenspiel kann in mehreren Runden ausgeführt werden. Es können dazwischen auch die Partner wechseln – reihum oder kreuz und quer.



Abb. 1: Bildquelle: <https://wikimedia.commons.org/>

Reflexion

Anschließend kurze Besprechung in der Großgruppe / im Plenum, wie es beim Darstellen der Emotionen, aber auch beim Raten ergangen ist. Alternativ kann die Übung auch im Plenum durchgeführt werden.

 Beleidigung	 Lob
 Angriff	 Entschuldigung
 Provokation	 Reue
 Scham	 Antipathie
 Sympathie	 Unterlegenheit
 Freude	 Wut
 Angst	 Unschuld
 Einsamkeit	 Verzweiflung
 Enttäuschung	 Sorge
 Liebe	 Versöhnung
 Ärger	

1.1.3 ICH: Präsenz-Check¹

Gruppe: ab 8 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 15 – 30 Minuten

Ziel: Wahrnehmung überprüfen. Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung trainieren.

Plenum und Einzelarbeit

Der Trainer lässt der Gruppe einen Text lesen oder liest der Gruppe einen beliebigen Text (evtl. zur aktuellen Zeit passend, Zeitungsbericht, Passage aus einem Roman etc.) vor. Anschließend verteilt er die Frageblätter und lässt die Teilnehmer die Fragen beantworten. Sind alle damit fertig, werden die Antworten in der Gruppe besprochen.

Fragen-Katalog

Präsenz-Check²

- ? **Nehme ich, während ich lese oder zuhöre, meinen Körper wahr?**
- ? **Spüre ich Anspannungen?**
- ? **Spüre ich Verspannungen? – Wenn ja, wirke ich aktiv darauf ein?**
- ? **Wenn ich zwar etwas spüre, aber nicht aktiv darauf einwirke - was hindert mich daran?**
- ? **Wo war mein Aufmerksamkeitsfokus während des Lesens oder Zuhörens?**
- ? **Was kann ich tun, um die Dinge um mich herum und in mir aufmerksamer wahrzunehmen?**
- ? **Was ist eine konkrete Übung, die ich bis zur nächsten Stunde mehrmals täglich ausführen will?**

Reflexion

Die selbstgewählten Übungen werden beim nächsten Treffen der Gruppe reflektiert und es wird überprüft, welche Wirkung sie haben. (Dazu kann diese Übung mit einem anderen Text wiederholt werden.)

In Anlehnung an:

http://www.neueautoritaet.at/uploads/INA/service/Lesenswertes/K%C3%B6rperliche_Pr%C3%A4senz.pdf

2

Quelle:

http://www.neueautoritaet.at/uploads/INA/service/Lesenswertes/K%C3%B6rperliche_Pr%C3%A4senz.pdf

1.1.4 ICH: Body-Scan – Bei sich ankommen.³

Gruppe: ab 8 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 15 – 30 Minuten

Ziel: Selbstwahrnehmung überprüfen. Achtsamkeit trainieren. Innen-/Außenbalance herstellen. Beobachter beobachten.

Plenum

Diese einfache Übung kann im Stehen oder auch auf einem Stuhl sitzend durchgeführt werden. Der Text kann je nach Altersgruppe noch etwas angepasst werden, damit er auch für junge Teilnehmer verständlich ist. Die Füße stehen beckenbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt, die Arme hängen seitlich am Körper. Dann folgen die Teilnehmer den Instruktionen des Trainers.



³ In Anlehnung an:

http://www.neueautoritaet.at/uploads/INA/service/Lesenswertes/K%C3%B6rperliche_Pr%C3%A4senz.pdf

Body-Scan – Bei sich ankommen!⁴

Bitte schließen Sie⁵ die Augen, um sich besser auf Ihre innere Wahrnehmung konzentrieren zu können. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Füße und spüren Sie, wie Ihre Füße Kontakt zum Boden haben. Wo nehmen Sie Druck wahr? Wie nehmen Sie diesen Druck unterschiedlich für rechts und links wahr?

Erlauben Sie sich ganz langsam Ihr Körpergewicht ein klein wenig zu verlagern und spüren Sie, wie sich der Druck in den Füßen verändert. Dann finden Sie wieder Ihre Mitte.

Nehmen Sie Ihre Waden wahr, die Spannung in den Waden. Wandern Sie weiter zu den Knien, Kniekehlen. Sind beide Knie gleich gebeugt oder ein Knie mehr als das andere? Unterschiedliches Spannungsgefühl?

Ein Stück höher und Sie können ihre Oberschenkel vorne und hinten spüren.

Wie ist Ihr Gesäß? Angespannt? Oder entspannt?

Das Becken leicht kippen! Spüren Sie den Unterschied?

Wie nehmen Sie Ihren unteren Rückenbereich wahr? Können Sie dort die Spannung ein klein wenig mehr loslassen? Wie wirkt sich das auf den Rest des Körpers aus? Was nehmen Sie von Ihrem gesamten Rücken wahr? Welche Stellen spüren Sie, was spüren Sie nicht?

Ist Ihr Bauch entspannt oder halten Sie ihn fest? Wie nehmen Sie Ihren vorderen Brustkorb wahr?

Ist die Muskulatur so entspannt, dass Ihre Atembewegung frei fließen kann?

Nehmen Sie die Schultern leicht nach hinten und nach unten.

Spüren Sie Ihren Nacken und wie Ihr Kopf darauf balanciert? Machen Sie ganz kleine Bewegungen mit dem Kopf, um zu spüren, ob es eine angenehmere Haltung für Kopf und Nacken gibt?

Ist ihre Kiefern- und Kiefermuskulatur angespannt? Können Sie dort ein klein wenig loslassen und den Mund leicht öffnen, sodass die Zähne nicht mehr aufeinanderbeißen? Wie wirkt sich das auf den Nacken aus?

Erlauben Sie Ihrem Steißbein, mit Hilfe der Schwerkraft Richtung Erde zu ziehen/fallen, und gleichzeitig dem Kopf, Richtung Himmel zu schweben. Nehmen Sie die angenehme Dehnung im Rücken wahr, Sie richten sich auf, aufrichtig. Nehmen Sie die Stütze, die Ihnen Ihr Rücken bietet, wahr? Atmen Sie dreimal tief durch und lassen Sie weiterhin Ihre Aufmerksamkeit dort. Erlauben Sie Ihrem Steißbein, mit Hilfe der Schwerkraft Richtung Erde zu ziehen/fallen, und gleichzeitig dem Kopf, Richtung Himmel zu schweben. Nehmen Sie die angenehme Dehnung im Rücken wahr. Sie richten sich auf, aufrichtig.

Nehmen Sie die Stütze, die Ihnen Ihr Rücken bietet, wahr? Atmen Sie dreimal tief durch und lassen Sie weiterhin Ihre Wirbelsäule „wachsen“.

Öffnen Sie langsam die Augen, ohne die Präsenz für Ihren Innenraum zu verlieren, und nehmen Sie wahr, wie Sie sehen, was in der Wahrnehmung des Raumes anders ist?

⁴ http://www.neueautoritaet.at/uploads/INA/service/Lesenswertes/K%C3%B6rperliche_Pr%C3%A4senz.pdf

⁵ Je nach Alter und Zielgruppe und Beziehung zur Gruppe kann auch das DU verwendet werden.

Reflexion

- ? Wo war meine Aufmerksamkeit?
- ? Wie war es für mich, so lange konzentriert meinen Körper zu beobachten und zu spüren?
- ? Konnte ich dabei bleiben oder sind meine Gedanken weggewandert?
- ? Wie anders fühle ich meinen Innenraum nach dieser Übung?
- ? Wie habe ich den Raum wahrgenommen, als die Augen geöffnet wurden?
- ? Wie haben die Augen geschaut? Sehend, fixierend, empfangend?
- ?
- ?
- ?

1.1.5 ICH: Meine Schokoladenseiten⁶

Gruppe: ab 8 Personen

Alter: ab 8 Jahren

Zeit: 15 Minuten

Ziel: Die Selbstwahrnehmung und Beschäftigung mit eigenen Stärken ist Voraussetzung für die Entwicklung eines WIR-Gefühls.

Plenum

Jeder Teilnehmer erhält ein Stück Schokolade und einen kleinen Zettel, auf den er drei seiner Stärken - die Schokoladenseiten - schreibt. Anschließend werden die Zettel eingesammelt und einzeln vorgelesen. Die Teilnehmer dürfen raten, um wen es sich in der Beschreibung handelt. Derjenige, der den anderen errät, bekommt von diesem dessen Schokolade.



⁶ Aus: Friedensbüro Graz, Friedliches Miteinander in der Klasse
Handreichung für Klassenvorstände, Kennenlerntage und Erarbeiten von Klassenregeln; http://friedensbuero-graz.at/cms/fileadmin/user_upload/Schule/Materialien/Handreichung_Kennelerntage.pdf