

Soziales Lernen 4

Von der ICH- zur WIR-Gesellschaft



Übungen aus Soziales Lernen 4

Band 4 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.

1.1.1 ICH: Zentriert und standfest¹

Gruppe: ab 8 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 15 – 30 Minuten

Ziel: Körpergefühl. Standpunkt einnehmen. Erdung. Zentrieren und die Mitte finden. Selbstwahrnehmung überprüfen. Achtsamkeit trainieren. Beobachter beobachten.

Partner-
arbeit

In Paaren zusammenfinden. A steht und wird seitlich von B mit den Händen weggedrückt. Wie reagiert A?

Es werden die Optionen Flucht oder Kampf ausprobiert, also entweder drückt A auch dagegen (Druck erzeugt Gegendruck) oder A läuft weg und B hinterher (B läuft ins Leere). Austausch zwischen den Partnern und/oder im Plenum:

Fragen-
Katalog

? **Wie fühlen sich die Optionen für A und B an?**

? **Welche Gedanken und Gefühle verursachen diese Reaktionen?**



A:

- ? **Wie bin ich mit dem Druck umgegangen?**
- ? **Wie konnte ich meinen Platz halten?**
- ? **Wie habe ich die Beziehung erlebt?**
- ? **Wie unterschiedlich habe ich den Druck von rechts und von links erlebt?**
- ? **Gab es eine Flucht- und eine Kampfseite?**
- ? **Wie war die Erfahrung, entspannt Widerstand zu leisten?**

B:

- ? **Wie habe ich A gespürt?**
- ? **Was genau habe ich bei A wahrgenommen?**
- ? **Konnte ich mich auf die Möglichkeiten von A einlassen?**
- ? **War ich im wohlwollenden Kontakt?**
- ? **Wie ist es mir gelungen, über meine Hand zuzuhören?**
- ? **Wie habe ich die Beziehung gestaltet und erlebt**

1.1.2 ICH: Meine Wohlfühlgrenze²

Gruppe: ab 8 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 15 – 30 Minuten

Ziel: Eigene Grenzen erkennen und andere Grenzen respektieren. Beobachter beobachten.

Partner- übung

A und B stehen sich in ca. 3 Metern Entfernung gegenüber. Der Schwerpunkt der Übung liegt hier auf der Wahrnehmung der gefühlten Intimgrenze von A.

B geht langsam auf A zu. A gibt B Rückmeldung über Veränderung in der Wahrnehmung. A sagt B, wann die Grenze des Personal Space erreicht ist. B bleibt dann stehen. Dann überschreitet B die Grenze von A, geht wieder zurück zur Grenze und geht anschließend langsam rückwärts wieder zurück. Wann fühlt A, wann B, dass die Entfernung so groß ist, dass es keinen Kontakt mehr gibt? Einige Male wiederholen. Rollentausch.



² In Anlehnung an:

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

Reflexion

- ? Woran bemerke ich meine Grenze?**
- ? Wie reagiert mein Organismus auf Grenzüberschreitung?**
- ? Welche Gefühle und Gedanken sind damit verbunden?**
- ? Wann verliere ich den Kontakt?**
- ? Wann ist ein für mich gelungener Kontakt möglich?**
- ? Wie ist es für mich, wenn ich spüre, dass ich die Grenze des anderen überschreite?**
- ? Wie fühlt sich das an?**
- ? Habe ich das sofort bemerkt oder erst später?**
- ? ...**
- ? ...**
- ? ...**

1.1.3 ICH: Die Welt aus unterschiedlichen Perspektiven³ - Teil 1

Gruppe: ab 8 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 15 – 30 Minuten

Ziel: Verschiedene Perspektiven einnehmen. Rollen wechseln und sich einstellen können. Empathie trainieren.

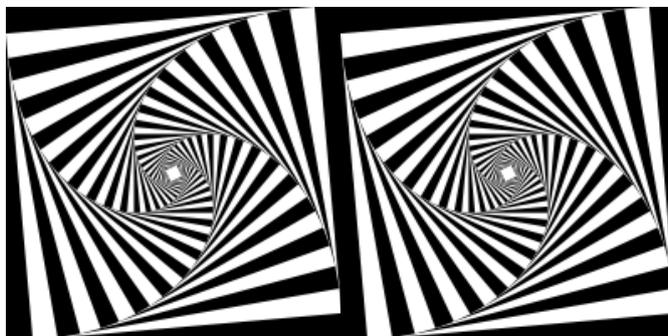
Plenum

Die Teilnehmer beschreiben in Einzelarbeit die Welt aus unterschiedlichen Perspektiven und welche Gefühle sie in der jeweilig eingenommenen Perspektive hätten. Anschließend werden die Beschreibungen vorgelesen und besprochen.

Die Teilnehmer versetzen sich zum Beispiel in die Rolle eines Kindes, von Eltern, eines Arbeitgebers oder Arbeitnehmers, eines Menschen mit Migrationshintergrundes, eines sehr alten Menschen, usw. und versuchen, die Fragen aus dieser Perspektive zu beantworten.

Fragen-Katalog

- ? **Wie fühlen sich die unterschiedlichen Perspektiven an?**
- ? **Welche Unterschiede gibt es?**
- ? **Welche Gemeinsamkeiten?**
- ? **In welcher Perspektive fühle ich mich wohl? In welcher unwohl?**
- ? **Warum ist das so?**
- ? **Kann ich das ändern? Wenn ja, wie?**
- ? **Ist es schwierig, eine andere Perspektive einzunehmen? Wenn ja, warum?**
- ? **Wo fällt es schwer, wo ist es leichter? Warum meinen Sie, ist das so?**



³ Schick, Andreas (2011), Werte bilden, Werteerziehung in der Grundschule „Klarigo“, Weinheim und Basel, Beltz

1.1.4 ICH: Die Welt aus unterschiedlichen Perspektiven⁴ - Teil 2

Gruppe: ab 8 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 15 – 30 Minuten

Ziel: Verschiedene Perspektiven einnehmen. Rollen wechseln und sich einstellen können. Empathie trainieren.

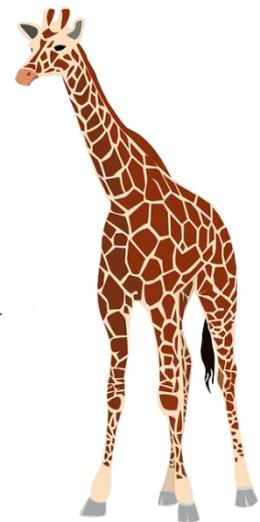
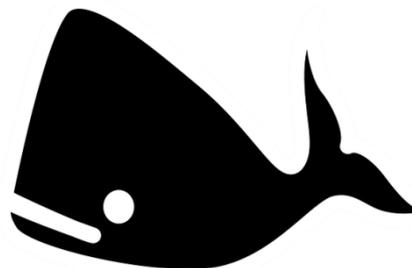
Plenum

Die Teilnehmer beschreiben in Einzelarbeit die Welt aus unterschiedlichen Perspektiven und welche Gefühle sie in der jeweilig eingenommenen Perspektive hätten. Anschließend werden die Beschreibungen vorgelesen und besprochen.

Die Teilnehmer versetzen sich zum Beispiel in die Rollen verschiedener Tiere wie zum Beispiel einer Giraffe, einer Ameise, eines Vogels oder eines Haifisches, usw. und versuchen, die Fragen aus dieser Perspektive zu beantworten.

Fragen-Katalog

- ? **Wie fühlen sich die unterschiedlichen Perspektiven an?**
- ? **Welche Unterschiede gibt es?**
- ? **Welche Gemeinsamkeiten?**
- ? **In welcher Perspektive fühle ich mich wohl? In welcher unwohl?**
- ? **Warum ist das so?**
- ? **Kann ich das ändern? Wenn ja, wie?**
- ? **Ist es schwierig, eine andere Perspektive einzunehmen? Wenn ja, warum?**
- ? **Wo fällt es schwer, wo ist es leichter? Warum meinen Sie, ist das so?**



⁴ Schick, Andreas (2011), Werte bilden, Werteerziehung in der Grundschule „Klarigo“, Weinheim und Basel, Beltz

1.1.5 ICH: Wer sich nicht bewegt, gewinnt

Gruppe: ab 8 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 15 – 30 Minuten

Ziel: Geduld und Ausdauer trainieren. Abgrenzung. Ehrgeiz im Wettbewerb.

Plenum

Die Teilnehmer bewegen sich durch den Raum, bis der Trainer „Stop“ ruft. Jeder bleibt dort und in der Haltung stehen, in der er sich gerade befindet (Steinfiguren). Wer am längsten in der Position aushalten kann, wird Steinkönig. Die Übung kann mehrmals wiederholt werden oder auch in Paarform oder Dreiergruppen (an den Händen haltend) umgesetzt werden. Dann werden Steinkönigpaare oder Gruppensieger ermittelt.

Reflexion

Kurze Reflexion der Übung:

- ? Wie war es?
- ? Was war überraschend?
- ? Was wurde erwartet?
- ? Wie hat sich jeder Einzelne als Statue gefühlt?
- ? Welches Gefühl war vorherrschend?
- ? ...
- ? ...
- ? ...

