



Weronika Idzikowska, Karolina Pluta

# Emotionale Gesundheit von jungen Menschen. 10 motivierende Übungen

## BEVOR WIR IN DIE ÜBUNGEN REINGEHEN




Tagtäglich machen uns persönliche wie auch globale Krisen zu schaffen:

- Die Entfremdung von anderen Menschen, das Scheitern von Beziehungen, ein tiefes Gefühl der Einsamkeit, die Unfähigkeit, sich auszudrücken und das Versinken in einer Welt der unterschiedlichsten Nachrichten und Ereignisse.
- Die Entfremdung von uns selbst, mangelndes Verständnis und fehlende Akzeptanz unserer eigenen Verletzlichkeit und die mangelnde Anerkennung der schwierigen Gefühle, die wir durchleben, die Unfähigkeit, Körpersignale zu erkennen und darauf zu reagieren.
- Die Entfremdung von der Natur, „Klimaangst“, der Mangel an Sicherheit und eines Gefühls des Lebensrhythmus im Einklang mit unseren natürlichen Bedürfnissen – Bedürfnissen des Menschen, die Unfähigkeit, sich vorzustellen, was die Zukunft uns bringen könnte.
- Kriege, Pandemien, Wirtschaftskrisen, humanitäre Krisen, usw.

Diese Krisen begünstigen das Aufkommen von Depressionen bei jungen Menschen, sie verschlimmern Befürchtungen und Zukunftsängste. Das Gefühl der Sinnlosigkeit und der körperlichen und emotionalen Unsicherheit oder von übermäßigem Stress führen zu Beziehungsdefiziten und einem Gefühl der fehlenden Zugehörigkeit, oftmals gar zu verzweifelter Einsamkeit.

Der Psychologieprofessor Ross W. Buck stellte die These auf, dass wir für eine stabile Anpassung an eine sich dynamisch verändernde Welt voller Krisen, insbesondere psycho-physischer Art, die so genannte emotionale Kompetenz\* erlangen müssen, d. h. die Fähigkeit, mit unseren eigenen Gefühlen und Wünschen, mit dem, was in uns vorgeht, umzugehen. Nur so sind wir in der Lage, uns mit der Welt um uns herum auseinanderzusetzen.



Deshalb geben wir Euch eine kleine Publikation in die Hand, in der wir versuchen, hervorzuheben, dass die Zusammenarbeit mit jungen Menschen voraussetzt, sich Gedanken zu machen und zu versuchen, mit ihnen so zu arbeiten, dass ihre emotionale Kompetenz gestärkt wird.

Angestrebt wird die Förderung dieser Kompetenz durch die Entwicklung spezifischer Haltungen, und zwar durch:

- den Aufbau von Beziehungen,
- die Steigerung der Aufmerksamkeit,
- Akzeptanz und Mitgefühl,
- die Vertiefung des Bewusstseins,
- das Vertrauen *in uns selbst*,
- das Äußern von Emotionen,
- Bejahung anstelle von Bewertung, und
- den Ausdruck täglicher Dankbarkeit.

Wir schlagen Euch zehn kurze Übungen (für Gruppen und Einzelpersonen) vor, die auf dem kreativen Potenzial des Menschen aufbauen. Jede Übung enthält einen Hinweis auf eine Haltung, die uns wichtig ist und die wir bei der Arbeit mit jungen Menschen entwickeln wollen. Diese Übungen sind als *Anregung zum Handeln* zu verstehen, denn wir möchten, dass sie eine Inspiration für weitere Schritte darstellen. Somit bieten sie einen Ausgangspunkt für unsere eigenen Erkundungen, die sowohl für die jungen Menschen, mit denen wir arbeiten, als auch für uns als diejenigen, welche die Jugendgruppen begleiten, geeignet sind. Diese setzen oft Vertrauen und Vertrautheit mit der Gruppe voraus und erfordern Überlegungen, warum wir sie zu einem bestimmten Zeitpunkt einsetzen wollen, wie wir sie modifizieren können, etc.

Die Übungen sind nicht als Trainingszyklus zu verstehen, sondern vielmehr als eine Sammlung von vielfältigen Möglichkeiten, Anregungen zum Nachdenken und für Aktivitäten zur Stärkung der emotionalen Kompetenz junger Menschen. Man kann sie frei verwenden und sollte sie nicht als einen weiteren obligatorischen Punkt im Terminkalender behandeln, der absolviert werden muss.

Wir sind uns der Tatsache bewusst, dass es keine Art von Übung gibt, die etwas an der globalen Realität der jungen Menschen ändern könnte. Aber sie kann stets ein Anlass sein, Gemeinschaften zu bilden, intensive Gespräche zu führen, einander kennenzulernen und etwas für das Wohlergehen zu tun – für unser eigenes und das anderer.

Viel Erfolg!  
Die Autorinnen

\*Ross Buck, *Emotional Communication, Emotional Competence, and Physical Illness: A Developmental-Interactionist View* [in:] J. Pennebaker, H. Treve (eds), *Emotional Expressiveness, Inhibition and Health*, Seattle 1993.




# 1. Über den Mann auf dem Foto

## WAS IHR WISSEN SOLLTET, BEVOR IHR MIT DER ÜBUNG BEGINNT:

Dies ist eine Übung für Gruppen, die aufeinander eingestimmt sind und sich kennen, denn es geht darum, mit Emotionen zu arbeiten und diese zu offenbaren. Die Übung ist nicht für Jugendgruppen gedacht, die gerade erst mit der Arbeit begonnen haben und deren Mitglieder sich in der Gruppe unsicher fühlen könnten, genauso wenig für Jugendliche, bei denen die Offenbarung von Emotionen als Teil von offenen Konflikten zwischen Teilnehmern oder Gruppen von Teilnehmern der Lächerlichkeit ausgesetzt werden könnte. Die Übung erfordert eine Atmosphäre des Vertrauens und der emotionalen Sicherheit.



## VORBEREITUNG:



Sucht im Internet nach Fotos/Illustrationen von Menschen, die sich in einer schwierigen Situation befinden. Die Darstellungen müssen weder traumatisch noch beängstigend sein, sondern können zum Beispiel jemanden darstellen, der besorgt ist, niedergeschlagen, mit etwas nicht zurechtkommt, aus irgendeinem Grund leidet, traurig ist, Angst hat usw.

Am besten ist es, wenn Ihr Plattformen mit Fotos/Illustrationen nutzt, die unter offenen Lizenzen veröffentlicht wurden und die frei verwendet werden dürfen, beispielsweise Pixabay, Unsplash, Pexels, Pixinio oder Magdalaine.

Druckt je nach Größe der Gruppe, mit der Ihr arbeitet, 3–4 Fotos aus oder bereitet Links dazu vor (während der Übung wird die Gruppe in Teams von 3–4 Personen aufgeteilt). Hierbei ist wichtig, dass jedes Team anderes Bildmaterial bekommt.

Bereitet Materialien für kreatives Arbeiten vor: Papier DIN A4, Stifte.

## ÜBUNG:




### PHASE 1:

---


Bittet die Jugendlichen, sich in kleinere Gruppen von 3–4 Personen aufzuteilen. Jede Gruppe erhält ein Foto, ein Blatt Papier für Notizen und Stifte. Versucht, Antworten auf die Fragen in den Gruppen zu finden: Was könnte die Person auf dem Foto fühlen? Woran erkennt Ihr diese Gefühle? Wie können wir sie/ihn unterstützen? Welche hilfreichen Worte, Gesten, Handlungen könnten wir an ihn/sie richten?

Teilt dann die Fotogeschichten und unterstützenden Aktivitäten mit der ganzen Gruppe.




Sprecht nach der Runde, in der die Geschichten und unterstützenden Aktivitäten vorgestellt werden, darüber, ob es eine leichte oder schwierige Aufgabe war, und warum. Ist es einfach, die Emotionen einer Person zu erkennen? Ist es einfach, Menschen zu unterstützen, die eine schwierige Situation durchmachen? Was denkt Ihr darüber?

### **TIPPS FÜR DIE/DEN MODERIERENDE(N):**



Bisweilen reagieren wir auf das Ausleben von persönlichen Emotionen oder Sprechen über Erfahrungen mit Lachen – als Schutz vor Peinlichkeit, als Reaktion auf den Stress, der dadurch entsteht, dass man sich entblößen könnte, dass man Themen zur Sprache bringt, die für uns vielleicht unangenehm, problematisch oder schwer fassbar sind. Manchmal haben die jungen Menschen, mit denen wir arbeiten, noch nie über Gefühle gesprochen, vor allem nicht über Angst, Furcht, Wut oder Verzweiflung. Es geht uns aber nicht darum, gegen die Abwehrreaktionen der Jugendlichen anzukämpfen (denn in solchen Situationen sagt man oft: „Da gibt es nichts zu lachen!“, obwohl ja Lachen eher Spannungen löst), sondern die Jugendlichen zu unterstützen, sie zu ermutigen, zu versuchen, zu handeln, ihre Emotionen gemeinsam zu teilen, trotz des Gefühls von Peinlichkeit oder Unbehagen. Unsere Rolle als Erwachsene besteht genau darin, diesen Prozess zu fördern und zu unterstützen, zu beobachten, was in der Gruppe geschieht und auf die Bedürfnisse der Teilnehmer einzugehen. Es kann sich dabei zeigen, dass ein solches Bedürfnis darin besteht, sich „zurückzuziehen“. Das ist völlig in Ordnung und kann dann unser Treffen dahin lenken, warum sich ein Teilnehmer nicht auf eine Aktivität einlassen will, was ihn stört, was Widerstand hervorruft und aus welchem Grund.



## PHASE 2:

---


Jede(r) in der Gruppe erhält ein A4-Blatt und einen Marker. Bittet jeden von ihnen, zu versuchen, eine Situation zu skizzieren (dies kann in Form eines Comics geschehen), in der sie/er schwierige Gefühle erlebt hat. erinnert euch und versucht, die Gefühle zu benennen, die Ihr erlebt habt. Vielleicht kamen hier konkrete Gedanken auf, Worte – man kann sie als Sprechblasen aufschreiben, wie in einem Comicstrip. Wer fertig ist, blättert die Seiten um. Lasst jede Person darüber nachdenken und aufschreiben, wie sie sich selbst in dieser Situation verhalten hätte. Welche unterstützenden Worte, Gesten, Handlungen hätte jeder an sich selbst gerichtet? Um was könnte man Menschen in seinem Umfeld, in seiner Umgebung bitten, welche hilfreichen Maßnahmen würdet Ihr ergreifen?

Lasst Euch Zeit für diese Übung! Ihr müsst hier weder sofortige Antworten auf Lager haben noch Ideen zur Unterstützung bereithalten. Schlagt den Teilnehmern vor, einen Spaziergang zu machen und einen Ort zu finden, an dem sie sich konzentrieren können. Ruhig nachdenken. Vielleicht müsst Ihr Musik mit Kopfhörern lauschen, um Euch zu konzentrieren, vielleicht zieht Ihr es ja vor, einfach einen stillen Ort zu finden. Es ist jedem selbst überlassen, wie er sich bei der Arbeit am besten fühlt.

### TIPP FÜR DIE/DEN MODERIERENDE(N):


Ihr könnt mit den Teilnehmern vereinbaren, dass sie genau so viel Zeit bekommen, wie sie Eurer Meinung nach für diese Aufgabe brauchen. Ihr kennt die Gruppe am besten. Denkt daran, der Gruppe mitzuteilen, dass Ihr versuchen werdet, die Ergebnisse der Arbeit gemeinsam zu besprechen. Wenn jedoch jemand nicht bereit ist, seine Geschichte zu präsentieren, sollte man sie/ihn nicht dazu zwingen. Dies ist eine Entscheidung der Teilnehmer, die oft sowohl von der individuellen Bereitschaft als auch vom Vertrauen und der emotionalen Sicherheit in der Gruppe abhängt.






Wenn ihr Eure Arbeit abgeschlossen habt und euch wieder als Gruppe trefft, versucht, Eure Erfahrungen und Überlegungen auszutauschen und zu erzählen, was Ihr erarbeitet habt. Dies sollte natürlich ohne jeglichen Zwang geschehen.

### **TIPP FÜR DIE/DEN MODERIERENDE(N):**




Vereinbart ein solches Gespräch im Voraus. Ihr könnt das so gestalten, dass alle einen Vertrag über gegenseitigen Respekt abschließen: Was wir hören werden, ist die Geschichte von jemandem über Erfahrungen und Erlebnisse, die ihm zustehen und die unterschiedlich sein können. Wir werden nicht über die Geschichte urteilen oder polemisieren. Wir können die dargestellte Geschichte als inspirierend empfinden, wobei jeder von uns die Möglichkeit hat, zu sehen, welche Gefühle sie in uns hervorruft.



Sprecht nach der Präsentation Eurer Arbeiten in der Gruppe darüber, ob es einfach oder schwierig war, diese „Skizzen“ anzufertigen und in sich selbst nach Unterstützung zu suchen oder andere um konkrete Unterstützung zu bitten. Warum war/ist das so? Wie sieht dies im Alltag aus? Erkennen wir Möglichkeiten, uns selbst zu „unterstützen“? Erregt die Bitte um Unterstützung Widerstand in uns? Warum ja, warum nein?

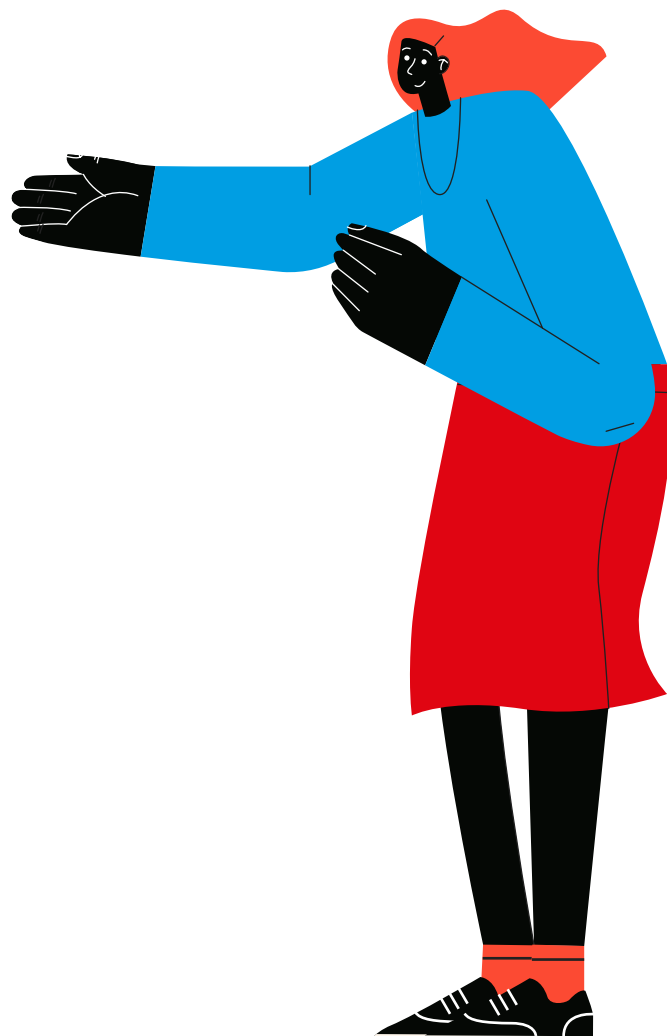
### **EINSTELLUNGEN, DIE DIE ENTWICKLUNG VON EMOTIONALER KOMPETENZ UNTERSTÜTZEN:**



Das Verständnis und die Akzeptanz unserer eigenen schwierigen Erfahrungen, die wir uns selbst zugestehen, sind nicht nimmer einfach zu fassen. Es sind Fähigkeiten, die uns in schwierigen Situationen helfen können, wenn wir uns selbst betrachten können, ohne uns zu verurteilen – sondern mit

Verständnis und Empathie. Genauso wie wir oft einen anderen Menschen, der Leid durchlebt, anschauen und begleiten.

Um Unterstützung zu bitten, ist eine weitere Fähigkeit, die nicht eben einfach ist. Die Erkenntnis jedoch, dass die Menschen um uns herum oft nicht wissen, wie sie uns unterstützen können, was für uns das Richtige ist und dass wir um Unterstützung bitten können, veranlasst uns, ein Unterstützungsnetz um uns herum aufzubauen.



# 2. Stress-Karte


## WAS IHR WISSEN SOLLTET, BEVOR ES IN DIE ÜBUNG HINEINGEHT:

Die Übung richtet sich an Gruppen mit älteren Jugendlichen, die sich der Erfahrung von Stress im Körper bewusst oder in der Lage sind, über solche Erfahrungen zu reflektieren. Jüngere Jugendliche brauchen, bevor sie mit der Arbeit beginnen, vielleicht mehr Anleitung und Erklärung, z.B. was Stress im Allgemeinen bedeutet und Hinweise darauf, wie er sich auf unseren Körper auswirken kann.

Es ist sinnvoll, zu Beginn in jeder Gruppe nachzufragen, was die Jugendlichen über Stress wissen – ohne in Details zu gehen. Man könnte zum Beispiel fragen, wer eine Empfindung wie Stress im Körper verspürt oder ob die Mitglieder der Gruppe oft gestresst sind. In diesem Stadium fragen wir noch nicht danach, wie sie Stress konkret erleben.



## VORBEREITUNG:



Bereitet folgende Materialien vor: alte Zeitungen, farbiges Papier – vorzugsweise recycelt. Es müssen nichts Neues gekauft werden, Ihr könnt die Teilnehmer bitten, einige Zeitungen oder Papier von zu Hause mitzubringen. Dann noch Schere, Kleber, Klebeband und Stifte. Außerdem benötigt Ihr sechs Blätter graues Papier (Packpapier), die Ihr mit Klebeband verbindet und auf die Ihr zwei Umrisse eines menschlichen Körpers zeichnet.

## ÜBUNG:



### PHASE 1:

---

Bittet die Teilnehmer, selbst eine Weile darüber nachzudenken, in welchen Situationen sie Stress empfinden und wie sich ihr Körper in diesem Moment verhält. Was geschieht mit ihnen in einer Stresssituation?

Ihr könnt den Jugendlichen vorschlagen, ihre Überlegungen in Form einer Mind-Map festzuhalten, in deren Zentrum das Wort „STRESS“ steht. Sie können verschiedene stressbedingte Assoziationen, die ihnen in den Sinn kommen, zeichnen und/oder aufschreiben.

### PHASE 2:

---

Teilt Euch sich dann in Untergruppen von 2–3 Personen auf und versucht, darüber zu sprechen, was sich Stress bei Euch hervorruft. Dazu könnt Ihr die Mind-Maps verwenden. Versucht, die Fragen zu beantworten und erzählt es den anderen Mitgliedern in der Gruppe: Was passiert bei mit dem Körper? Wo im Körper spürt Ihr Stress und auf welche Weise? Welche Gefühle und Gedanken kommen bei Euch auf, wenn Ihr gestresst seid? Wo im Körper fühlt Ihr diese Emotionen und auf welche Weise? In jeder Untergruppe schreiben die Teilnehmer ihre Überlegungen auf Post-it-Zettel. Weist die Gruppe an,

darauf zu achten, welche Antworten sich wiederholen und welche z. B. nur auf eine der Personen zutreffen.

### **TIPP FÜR DIE/DEN MODERIERENDE(N):**

\* Ihr könnt die oben genannten Fragen, die das Gespräch über Stress steuern, an die Tafel schreiben, damit alle sie sehen und sich darauf beziehen können. Es ist möglich, dass einige der Fragen für junge Menschen zu abstrakt sind. Sie sind sich der Vorgänge in ihrem Körper oft noch nicht bewusst und sprechen selten darüber. Ihr könnt „Prompts“ in Form von konkreten Beispielantworten auf jede Frage vorbereiten. Wichtig ist hierbei, diese Beispielantworten nicht zu vervielfältigen, sondern die jungen Menschen aufzufordern, ihre eigenen zu finden. Denkt daran, den Jugendlichen ins Gedächtnis zu rufen, dass jeder das Recht hat, anders zu fühlen.

\* Wenn Ihr seht, dass sich die Jugendlichen nur auf einzelne Antworten konzentrieren und nach einer Antwort gleich zur nächsten Frage übergehen, könnt Ihr sie bitten, zumindest nach einigen Antworten auf jede Frage zu suchen – selbst wenn alle in der Gruppe Stress auf die gleiche Weise erleben. Nachzufragen kann hier hilfreich sein: Ich verstehe, dass es Euch so geht und in Eurer Gruppe alle so empfinden. Überlegt dennoch einmal, ob Ihr nicht jemanden kennt, der das anders empfindet? Und in welcher Weise?

Wenn die Untergruppen ihre Arbeit beendet haben, bittet die Teilnehmer, drei Blätter Packpapier zusammenzukleben und darauf die Umriss eines menschlichen Körpers nachzuzeichnen (eine Person kann sich auf das Papier legen und zwei, drei andere zeichnen die Umriss des Körpers nach).

Setzt euch in einen Kreis um den gezeichneten Umriss herum, so dass alle einander sehen. Ihr könnt euch so setzen, dass die Personen in den Gruppen nebeneinander sitzen. Bittet jede Gruppe zu berichten, was sie erarbeitet hat. Während sie ihre Geschichte erzählen, können sie Post-it-Zettel an die

entsprechenden Stellen des Körperumrisses kleben. Wenn zum Beispiel die Notiz „Wut und ein Gefühl von Wärme in der Brust“ auf dem Post-it-Zettel steht, sollte der Post-it-Zettel an der Brust unserer „nachgezeichneten Person“ angebracht werden.

### **TIPP FÜR DIE/DEN MODERIERENDE(N):**

Ihr könnt jeder Gruppe die Fragen stellen, mit der sie sich befassen sollte. Es wird ihr leichter fallen, über das zu sprechen, was auf den Karten steht. Weiter können Fragen gestellt werden wie: Was bedeutet das für die Gruppe? Warum ist das so? Wo würdet Ihr eine Karte in den Umrissen des menschlichen Körpers platzieren (falls dies nicht eindeutig klar ist)?


Wenn alle Gruppen ihre Post-it-Zettel in den menschlichen Umriss gelegt haben, besprecht Ihr, wie die entstandene Stresslandkarte aussieht: Einige Dinge können sich in vielen Gruppen wiederholen, andere sind vielleicht individuell nur für eine bestimmte Person. Prüft nach, ob alle Felder des Körpers „unserer Person“ ausgefüllt wurden. Wenn nicht, warum? Gibt es noch weitere Dinge, die Ihr hinzufügen oder anbringen möchtet? Gibt es Leerstellen, die ausgefüllt werden müssen? Ihr habt nun Zeit, Eure Überlegungen mit uns zu teilen.

Sprecht abschließend darüber, ob Ihr Stressreaktionen in Eurem Körper leicht erkennen könnt. Warum ja, warum nicht?

### **PHASE 3:**

---

Kehrt nun in die kleineren Gruppen zurück und überlegt, wie Ihr mit den verschiedenen Stresssituationen und schwierigen Emotionen, die oft mit Stresserfahrungen einhergehen, umgehen könnt. Versucht, konkrete Vorschläge für Methoden/Techniken/Lösungen auf Post-it-Zettel zu schreiben und sie an den entsprechenden Stellen auf der Stresskarte anzubringen.



Wenn alle Gruppen ihre Aufgabe umgesetzt haben, setzt euch um die Stresskarte herum und sprecht als ganze Gruppe über Eure Vorschläge. Inwiefern ist es Eurer Meinung nach hilfreich, sich gegenseitig zu unterstützen? Was kann in bestimmten Situationen unterstützend wirken? Und warum? Gibt es universelle Lösungen? Wie finden wir heraus, was uns unterstützen kann und was einen geliebten Menschen, den der Stress „befallen“ hat, unterstützen könnte?

### **TIPP FÜR DIE/DEN MODERIERENDE(N):**



Zwischen dem ersten und dem zweiten Teil der Übung ist es sinnvoll, den Jugendlichen Zeit zu geben, über die Lösungen nachzudenken, die sie gefunden haben. Ihr könnt jede(n) Einzelne(n) bitten, sich in der Freizeit eigene Gedanken zu machen und mit ihren/seinen Ideen zum nächsten Treffen zu kommen.

Bereitet im Vorfeld des Treffens Beispiele für verschiedene Techniken und Methoden zur Stressreduzierung vor, die Ihr am Ende des Treffens mit den Jugendlichen vorführen bzw. proben könnt. Empfohlene Lektüre: Catherine M. Pittman, Elizabeth M. Karle, *Das ängstliche Gehirn*; Stephen W. Porges, *Polyvagale Theorie*; Stanley Rosenberg, *Die therapeutische Kraft des Vagusnervs*; Robert M. Sapolsky, *Warum haben Zebras keine Geschwüre?* Weiteres Material ist im Internet zu finden. Versucht, auf biomedizinischen Websites nach Lösungen und Hinweisen zu suchen.



## EINSTELLUNGEN, DIE DIE ENTWICKLUNG VON EMOTIONALER KOMPETENZ UNTERSTÜTZEN:

Das Bewusstsein, was in einer bestimmten Situation mit uns geschieht und wie Stress in unserem Körper zum Ausdruck kommt, ist entscheidend, damit wir angemessen reagieren und uns selbst helfen können. Die Techniken und Methoden zum Abbau von Spannungen und zur Stressbewältigung können individuell sehr verschieden sein, aber ohne zu wissen, wann dieser Stress auftritt und was uns helfen kann, stehen wir ihm oft hilflos gegenüber. Die Unfähigkeit, Stress abzubauen und sich zu erholen, kann die Lebensqualität junger Menschen beeinträchtigen.

Der Begriff „Stress“ stammt aus der Physik und bezieht sich auf verschiedene Arten von Spannung, Druck oder Kräften, die auf ein System einwirken. Der Begriff wurde erstmals 1926 von dem kanadisch-ungarischen Arzt Hans Hugo Selye in die Gesundheitswissenschaften eingeführt.

Selye erklärt, dass sich Stress auf den gesamten Organismus auswirkt und nicht, wie wir oft denken, nur auf den Geist.

\*Einige der physiologischen Faktoren, an denen ein Stresszustand erkannt werden kann, sind:

- Körperliche Symptome: stärkerer Herzschlag, beschleunigte Atmung, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Durchfall, Schwitzen, Schläfrigkeit, Müdigkeit.
- Psychische Symptome: Unruhe, Konzentrationsschwäche, emotionale Anspannung, Unfähigkeit, das Leben zu genießen.
- Verhaltenssymptome: Reizbarkeit, Neigung zu Überreaktionen usw.
- Es ist wichtig, dass wir lernen, die Signale unseres Körpers zu deuten, um mit Stresssituationen besser umgehen zu können.



# 3. Nein! Genug! Stopp!

## WAS IHR WISSEN SOLLTET, BEVOR IHR IN DIE ÜBUNG GEHT:

Inspiriert ist diese Übung von den Arbeitsmethoden Alexander Lowens und basiert auf Körper – und Stimmarbeit. Sie ist für eine Gruppe gedacht, die in Theaterform arbeitet oder sich nicht scheut, den Körper einzusetzen und die sich bei Berührung und Nähe zu anderen Menschen wohlfühlt. Es ist wichtig, dass sich die Gruppenmitglieder untereinander kennen und miteinander vertraut sind. Vor der Übung ist es sinnvoll, mit den Jugendlichen über Berührungen zu sprechen: Wozu sie dienen, warum man hier ausprobieren und keine Scheu davor Berührungen haben sollte.

Die Übung kann sich als schwierig erweisen, wenn die Gruppe körperlich und/oder emotional ermüdet ist. Nicht ratsam ist die Übung für Gruppen, in denen die jungen Mitglieder nicht an diese Art von Arbeit gewöhnt sind und/oder nicht die Bereitschaft dazu zeigen.





## VORBEREITUNG:



Es empfiehlt sich, für einen angenehmen Arbeitsbereich zu sorgen, in dem sich die Jugendlichen nicht von Außenstehenden beobachtet fühlen und der ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Vertrautheit vermittelt.

## ÜBUNG:



Regt die Teilnehmer dazu an, sich in Paaren zusammenzuschließen.


## TIPP FÜR DIE/DEN MODERIERENDE(N):



Schlagt den Teilnehmern vor, sich in Paaren zusammenzufinden, und zwar so, dass die Übung durch die Silhouette eines Teilnehmers nicht erschwert wird (z. B. ein kleiner Teilnehmer bildet ein Paar mit einem sehr großen Teilnehmer).




Stellt euch in Paaren gegenüber, auf festen, leicht angewinkelten Beinen. Streckt Eure Hände einander gegenüber aus und versucht, euch gegeneinander zu drücken, und zwar so, als ob Ihr verhindern wolltet, dass jemand Euch von Eurem Platz bewegt. Bei dieser Übung geht es nicht darum, müde zu werden oder gar umzufallen, sondern darum, den Druck des anderen zu spüren. Wiederholt die Worte zunächst in Gedanken und dann laut: „Nein“, „Genug“, „Stopp“. Nach einigen Wiederholungen ermutigt Ihr die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich gegenseitig leicht anzuschubsen und zu versuchen, die Worte „Nein!“, „Genug!“, „Stopp!“ zu rufen.




Dreht euch nun mit dem Rücken zueinander und lehnt euch so nah wie möglich an den Rücken der Partnerin / des Partners. Stellt euch mit lockeren und leicht angewinkelten Beinen hüftbreit hin. Versucht, euch einander gegen den Rücken zu drücken – so wie bei der Übung mit den Händen: Versucht, dass sich die andere Person aus ihrer Position bewegt. Keine besondere Kraft aufwenden, sondern nur prüfen, wo Spannungen im Körper auftreten und wie der Körper darauf reagiert. Wie er mit „Gewicht“ umgeht, wie viel Kraft er hat und warum. Wiederholt die Worte zuerst in Gedanken, dann sagt laut: „Nein“, „Genug“, „Stopp“. Und dann werdet immer lauter – ruft oder schreit: „Nein!“, „Genug!“, „Stopp!“.

Stellt euch alle in einer Reihe auf. Mit lockeren, weit auseinander stehenden Beinen, den Blick in eine Richtung gerichtet. Schulter an Schulter. Ihr werdet jetzt versuchen, die Worte „Nicht mit mir!“ zu sagen und gleichzeitig Euren Körper zu aktivieren, z. B. die Hände als Zeichen des Protests nach vorne zu strecken, die Brust nach vorne zu wölben, das Kinn anzuheben. Gesten und Körperbewegungen können variieren. Ihr könnt Eure eigenen Vorschläge machen. Beobachtet, wie Euer Körper reagiert, wenn Ihr ihm Grenzen aufzeigt. Welche Muskeln sind angespannt? Welche unkontrollierbaren Reaktionen treten auf? Und warum?

### **TIPP FÜR DIE/DEN MODERIERENDE(N):**



Eure Rolle besteht hauptsächlich darin, den Prozess zu erleichtern: Ihr gebt die Anweisungen, habt aber keinen Einfluss darauf, wie die Jugendlichen die Übung durchführen. Ihr könnt sehen, wo Schwierigkeiten, Widerstände, Spannungen auftauchen, urteilt aber nicht und versucht nicht, entgegenwirkend einzugreifen.



Bittet die Teilnehmer nach der Übung, einige Sprünge oder Hopser zu machen, um den Körper in einen entspannten Schwung zu bringen und die Muskeln zu lockern. Atmet tief durch.

Setzt euch bequem in einen Kreis, so dass Ihr euch gegenseitig sehen könnt und sprecht in der Gruppe darüber, wie Ihr euch während dieser Übungen gefühlt habt. Was war schwierig, was war einfach? Warum? Folgt uns unser Körper, wenn wir Nein sagen? Ist er blockiert? Oder reagiert er sensibel und empfindet unsere Gesten als *theatralisch*? Was sind Eure Eindrücke? Glaubt Ihr, dass eine solche Übung im Alltag nützlich sein könnte? Warum ja, warum nein? Inwiefern?

## EINSTELLUNGEN, DIE DIE ENTWICKLUNG VON EMOTIONALER KOMPETENZ UNTERSTÜTZEN:

Um in Beziehungen zu anderen für sein eigenes Wohlbefinden sorgen zu können, muss man in der Lage sein, die eigenen Grenzen zu erkennen und offenzulegen. Dies gilt auch für die Fähigkeit, seine Ablehnung zu äußern, wenn bestimmte Grenzen überschritten werden. Die Übung ist inspiriert von der Methode des amerikanischen Psychiaters und Psychotherapeuten Alexander Lowen, der die Ansicht vertritt, dass wir ganzheitliche Körper-Geistesarbeit leisten müssen, um uns von Leiden zu befreien und mit Offenheit auf die Welt um uns herum zu reagieren. Es ist von entscheidender Bedeutung zu lernen, für sich selbst einzutreten, und das sowohl auf der geistigen wie auch auf der körperlichen Ebene, ohne dabei sich selbst oder andere zu verletzen und die eigenen Grenzen und die des anderen zu respektieren. Um dies zu können, müssen wir lernen, persönliche Grenzen zu verstehen, zu lesen und durch Worte, Mimik, Gestik und die verschiedenen Möglichkeiten unseres Körpers auszudrücken.



# 4. Gemeinsames Atmen

## WAS IHR WISSEN SOLLTET, BEVOR IHR IN DIE ÜBUNG GEHT:

Es geht darum, zu entspannen, loszulassen, Zeit miteinander zu verbringen. Ihr könnt Freunde und Verwandte einladen, mitzumachen. Es ist wichtig, dass die Übung in einer Gruppe stattfindet, die Zeit miteinander verbringen möchte, denn Menschen zu zwingen, sich zu entspannen oder gemeinsam Spaß zu haben, macht überhaupt keinen Sinn. Es kann sein, dass jemand aus verschiedenen Gründen ganz einfach nicht in der Lage ist, teilzunehmen, oder dass jemand in der Gruppe ausgegrenzt wird. Das sind Fragen, die man klären sollte, bevor man vorschlägt, sich gemeinsam in lockerer Form zu entspannen.



## VORBEREITUNG:


Je nachdem, auf welche Art und Weise die Gruppe die gemeinsame Entspannung gestalten möchte, erstellt Ihr eine Liste der Utensilien, die gebraucht werden und legt fest, wer was mitbringt.

## ÜBUNG:

Schlagt den Teilnehmern vor, gemeinsam ein Picknick vorzubereiten. Jemand soll Decken mitbringen, jemand anderes etwas zu essen. Teilt bestimmte Aufgaben auf, wählt Zeit und Ort und dann... verbringt Ihr ganz einfach etwas Zeit miteinander – ganz zwanglos. Keine Erwartungen, keine Vorhersagen. Ihr könnt Brettspiele, Bücher, Sportspiele, Hängematten mitnehmen – einfach alles, was Euch so in den Sinn kommt. Egal was es ist. Erlebt, wie es ist, sich zu langweilen, zu faulenzern, wenig zu tun – und das genau in der Zeit, die Ihr normalerweise für Nachhilfeunterricht, Nachhilfestunden oder andere Arbeiten vorgesehen habt. Denn es ist „Zeit“, die normalerweise fest verplant ist. Jeder hat bestimmte Aufgaben, konkrete Tätigkeiten, die es zu erledigen gilt. Und jetzt: Ganz einfach versuchen, ganz ohne Plan, nichts zu tun. Findet dabei heraus, ob so ein Picknick und gemeinsames Faulenzen einfach für Euch ist oder ob es Euch Probleme bereitet.

Wenn Ihr euch in einem Park, auf einer Wiese, im Wald oder an einem anderen „grünen“ Ort treffen wollt, könnt Ihr gemeinsam eine durch den Wald inspirierte „achtsame Atemübung“ ausprobieren (Ihr könnt auch eigene Meditationsformen erfinden). Unsere Übung geht so:

Stellt euch sich so hin, dass Ihr einen sicheren Stand habt – die Beine hüftbreit auseinander, die Hände können nach unten fallen. Ihr könnt Eure Augen schließen. Stellt euch vor, dass Ihr Bäume seid. Ein Baum nimmt die Luft langsam aus seiner Umgebung auf. Er tut dies durch seine Nase, er hebt seine Äste (Arme) nach oben, wächst und stellt sich auf die Zehenspitzen. Dann lässt er langsam die Luft durch den Mund heraus und sinkt




wieder zurück, die Äste legen sich an seinem Körper entlang an, seine Füße berühren wieder langsam und ruhig den Boden. Beim Ablassen der Luft kann der Baum „summen“. Dieses Geräusch entsteht beim Ablassen der Luft durch den Mund. Es kann ein Rauschen der Luft oder ein Geräusch sein, das jeder selbst entscheidet.


Wir wiederholen diese Übung noch ein paar Mal.

Ihr spürt, wie sicher Ihr auf den Zehenspitzen steht. Die Beine sind hüftbreit auseinander, Eure Hände können frei nach unten hängen. Ihr können Ihre Augen schließen. Stellt euch vor, Ihr wäret ein Baum....

### **TIPP FÜR DIE/DEN MODERIERENDE(N):**



Denkt daran, dass diese Übung auf den Prinzipien der Freiheit und Freiwilligkeit beruht, niemand sollte sich gezwungen fühlen. Macht diese Übung in aller Ruhe und mit ruhiger Stimme, so dass jede(r) langsam bestimmte Bewegungen ausführen und seine Atmung beobachten kann. Es ist jedoch wichtig, dass die Stimme nicht „einschläfernd“ wirkt. Ihr könnt bereits zu Hause mit Freunden üben: Welches Tempo und welche Klangfarbe der Stimme ist bei dieser Übung hilfreich?



Die Übung des achtsamen Atmens kann praktisch überall durchgeführt werden. Sie wird einfach nur der jeweiligen Situation angepasst. Versucht es einfach einmal. Vielleicht auch so: Stellt Euch vor, Ihr wäret eine Katze, die ihren Rücken anspannt, ihre Pfoten ausstreckt und sich sanft zu Boden fallen lässt. Oder: Stellt Euch vor, Ihr wäret ein Luftballon, der sich aufbläst, aufsteigt und fällt, etc.

Sprecht nach der Achtsamkeitsübung in der Gruppe darüber, wie Ihr euch während dieser Übung gefühlt habt. Was ist Euch aufgefallen? Hat sich Ihre Atmung vertieft, oder ist sie im Gegenteil flacher geworden? Wie fühlt Ihr euch jetzt – nach der Übung?

## **EINSTELLUNGEN, DIE DIE EMOTIONALE KOMPETENZ FÖRDERN:**



Das Zusammensein mit einem anderen Menschen in einer tiefen Beziehung, das Schaffen von Bindungen, trägt zur Entwicklung der emotionalen Offenheit bei und befriedigt das Bedürfnis nach Kontakt. Es schafft ein Gefühl der emotionalen Sicherheit und ermöglicht die Verwirklichung des Bedürfnisses, sichtbar zu sein und anerkannt zu werden. Im Alltag junger Menschen fehlt es manchmal an Zeit und Möglichkeiten, um Beziehungen zu Gleichaltrigen zu knüpfen und Gemeinschaften aufzubauen (die nicht auf kontinuierlichem gemeinsamem Handeln und dem Erreichen von Zielen beruhen, sondern einfach auf dem Zusammensein, ohne irgendwelche Ziele erreichen zu müssen). Es ist Eure Zeit. Nicht die für ständige Verpflichtungen: Schule, Nachhilfe, außerschulische Aktivitäten, Lernen für Prüfungen... Es ist die Zeit, zu kommunizieren, sie gemeinsam zu verbringen und die nicht von Erwachsenen gestaltet wird. Eure Gefühle, Überzeugungen, Bedürfnisse und Erwartungen vor anderen zu offenbaren, mit der Angst klarzukommen, dass man beurteilt wird...

Regeneration ist unerlässlich, damit der Körper richtig funktionieren kann und der Parasympathikus (Teil des menschlichen autonomen Nervensystems) stimuliert wird. Ohne Regeneration und Ruhe haben wir Schwierigkeiten, uns zu konzentrieren, aktiv zu werden, Herausforderungen anzunehmen, mit schwierigen Situationen und Erfahrungen umzugehen usw. Übungen, die sich auf den Atem konzentrieren, beruhigen sowohl den Geist, in dem verschiedene Gedanken herumschwirren, als auch den Körper, der Spannungen „freilassen“ kann.



\*Es ist sehr wichtig, dass Ihr gemeinsam entscheidet, was Ihr tun wollt. Es kann ein Picknick sein oder auch eine gemeinsame Party, bei der man Filme schaut. Etwas, das Euch dazu bringt, die Zeit miteinander zu verbringen und sich wohlfühlen. Ohne Verpflichtungen. Ohne einen bestimmten Zweck. Einfach zum Entspannen, zum Abschalten. So, dass nichts Bestimmtes geplant, verabredet oder festgelegt und später umgesetzt werden muss. So können wir gemeinsam lernen, uns zu langweilen und die Beine baumeln zu lassen.



# 5. Intuitive Kreativität

## WAS IHR WISSEN SOLLTET, BEVOR IHR IN DIE ÜBUNG GEHT:

Diese Übung ist für die meisten Jugendgruppen machbar, beruht auf intuitiver Kreativität, für die keine besonderen Fähigkeiten erforderlich sind. Auch ist es der Versuch, über die schematische Bewertung der Welt nach einer dualen Einteilung in Gut/Schlecht, Schön/Hässlich, Richtig/Falsch hinauszugehen. Sie kann als Ausgangspunkt für weitere Gespräche mit Jugendlichen über Urteilsvermögen, Vielfalt, Kreativität usw. dienen.



## VORBEREITUNG:


Bereitet schon zuvor Malsets vor: DIN-A4-Blätter, Marker, Farben, Pinsel, Buntstifte, Bleistifte, Post-it-Zettel etc. Wenn Ihr die Übung in einem Raum ohne Tische durchführen wollt, besorgt euch ein paar feste Unterlagen, Staffeleien usw. (je nachdem, welche Art von Malmaterial Ihr verwenden möchtet).

Es wäre gut, wenn Ihr diese Übung in einem bequemen Raum durchführen könntet, in dem Ihr nicht nur arbeiten, sondern auch spazieren gehen, euch auf ein Sofa legen, den Sitzplatz wechseln usw. könnt. Es ist wichtig, dass der Arbeitsbereich ausreichend beleuchtet ist.


## ÜBUNG:

Bittet die Teilnehmer, ihr eigenes Zeichen-/Malzubehör auszuwählen. Beginnt zu zeichnen/malen, was Euch einfällt. Es gibt kein bestimmtes Thema, keine Anweisungen. Es kann sich um freie Phantasien handeln, die in Euren Köpfen umherschwirren, um Visualisierungen bestimmter Gedanken, um etwas, das Euch spontan einfällt und keinen Plan erfordert. Ihr setzt euch einfach hin und zeichnet/malt. Versucht nicht, irgendetwas zu kontrollieren. Erzwingt auch nicht, dass etwas dabei herauskommt. Denkt nicht darüber nach, ob es sinnvoll ist oder gut aussieht. Versucht nicht zu kombinieren, zu entwerfen, was auf dem Blatt erscheinen soll – malt einfach so, wie Ihr in diesem Moment Eure Hand bewegen wollt oder welche Farbe Euch gerade in den Sinn kommt. Keine Erwartungen stellen, was es sein sollte. Ihr könnt zwischendrin eine Pause machen, spazieren gehen, euch hinlegen. Versucht, in Ruhe zu arbeiten, so still wie möglich, damit Ihr euch nicht gegenseitig stört.

## TIPP FÜR DIE/DEN MODERIERENDE(N):



Zwar lieben nicht alle Jugendlichen Malen und Zeichnen, trotzdem könnt Ihr der Gruppe eine Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten anbieten: Comics, Collagen, Skulpturen, etc.



Wenn Ihr fertig seid, zeigt euch gegenseitig eure Arbeiten. Man kann sie auf den Boden legen oder an die Wand hängen, so dass sie alle sichtbar sind und eine Ausstellung bilden.

Bittet die Teilnehmer, durch die Ausstellung zu gehen und zu versuchen, jedem Werk Aufmerksamkeit zu schenken. Lasst sie ein paar Wörter, Sätze, Kommentare auf einen Post-it-Zettel schreiben, der neben einem bestimmten Werk angebracht wird.

Bevor Ihr anfangt, die Arbeit zu betrachten und zu kommentieren, sollten Ihr mit der Gruppe darüber sprechen, dass ohne eine bewertende Haltung gearbeitet wird. Ihr könnt Beispiele dafür anführen, wann wir etwas interpretieren wollen, eine Beziehung zu etwas herstellen, etwas mit Neugier erforschen und wann wir etwas bewerten. Sprecht auch darüber, welche Folgen Bewertungen für den „Empfänger“ haben können: sowohl negative wie auch positive.

Man kann sich mit vereinfachten Definitionen behelfen:

Bewertung bedeutet demnach, dass wir etwas einschätzen, ob es uns gefällt oder nicht, ob es hübsch oder hässlich, wertvoll oder wertlos ist, und so weiter.

Eine eingehendere Betrachtung kann darin bestehen, dass wir angeben, wie wir uns fühlen, wenn wir ein Werk sehen, was wir über dieses Werk denken, welche Emotionen es in uns hervorruft, wie wir es interpretieren, wie

es uns beeinflusst. Die Arbeit, wie wir sie sehen, reicht aus. Sie muss weder großartig sein noch irgendwelchen Verbesserungen unterzogen werden.

Nachdem Ihr um die Arbeiten herumgegangen seid und Eure Beobachtungen festgehalten habt, lasst Ihr jede Autorin bzw. jeden Autor des Werks sehen, welche Kommentare zu diesem Werk geschrieben wurden. Setzt euch dann in einen Kreis und sprecht in der Gruppe über die gesamte Übung:

War das Malen/Zeichnen intuitiv schwierig? Warum ja, warum nein? Welchen Einfluss können Beurteilungen, die wir über unsere eigene Arbeit abgeben, und die Urteile der anderen auf unsere Kreativität haben?

Wie habt Ihr euch dabei gefühlt, der Arbeit Aufmerksamkeit zu schenken, ohne ein wertschätzendes Feedback zu geben? War es schwierig, einfach? Welche Art von Feedback? Warum?

## **EINSTELLUNGEN, DIE DIE ENTWICKLUNG VON EMOTIONALER KOMPETENZ UNTERSTÜTZEN:**



Affirmation ist die Anerkennung von etwas als richtig. So wie es ist, ist es gut. Mich selbst anerkennen und erkennen, dass das, was ich getan habe, ausreichend und in Ordnung ist, dies bedeutet den ersten Schritt, um den Lernprozess zu akzeptieren, Misserfolge zu erleben und von destruktivem Perfektionismus wegzukommen, der das Selbstwertgefühl nur beeinträchtigt.

Die Fähigkeit, etwas nicht wertendes, sondern persönliches über die Arbeit von jemandem zu sagen, ihr Aufmerksamkeit zu schenken, ohne beurteilen zu müssen, fördert unsere Neugier: was wir fühlen, was wir denken, welche Empfindungen in uns entstehen, wenn wir mit etwas konfrontiert werden. Sie hat auch eine stärkere Wirkung auf die Anerkennung unseres Rechts auf Vielfalt: Wir lernen zu akzeptieren, dass die Welt nicht immer unseren Erwartungen entsprechen und dass sie nicht immer den gleichen Normen unterworfen sein muss.

Spontane intuitive Aktivitäten unterstützen junge Menschen dabei, sich selbst auszudrücken, das auszudrücken, was in uns steckt. Sie fördern die Offenheit und den Entdeckungswillen, die Anpassungsfähigkeit und das Verständnis für sich selbst.




# 6. Kalenderblatt

## WAS IHR WISSEN SOLLTET, BEVOR IHR IN DIE ÜBUNG GEHT:

Dies ist eine auf Dankbarkeit basierende Übung für alle und jede(n), unabhängig von den persönlichen Erfahrungen oder der aktuellen Situation. Es gilt jedoch zu bedenken, dass junge Menschen, die Probleme haben oder unter depressiven Zuständen leiden, diese Übung nicht immer schaffen. Wenn Ihr es mit Menschen in einer Krise zu tun habt, könnt Ihr sie ermutigen, diese Übung auszuprobieren (sie könnten sie als unterstützend empfinden), aber lasst ab, wenn Ihr das Gefühl habt, dass es eine zu große Belastung für sie ist oder ihre Möglichkeiten übersteigt.




## VORBEREITUNG:



Bereitet Materialien für künstlerische Aktivitäten vor: Papierbögen, Marker, Buntstifte, alte Zeitungen für Collagen, Klebstoff, Schere.

## ÜBUNG:



Die Tage vergehen wie im Flug, die Stunden rasen dahin. Die Welt lädt immer noch dazu ein, nach vorne zu schauen. Im Unbekannten verbirgt sich das Abenteuer! Aber... Woher soll ich die Energie dafür nehmen?


Ermutigt die Teilnehmer bei dieser Übung, zurückzublicken, in die jüngste Vergangenheit, und dort nach guten Ereignissen, beruhigenden Augenblicken oder stärkenden Momenten zu suchen. Indem sie diesen ihre Aufmerksamkeit schenken, können sie ihnen Energie geben, um nach vorne zu schauen.

Bittet jede Person, sich einen Moment Zeit zu nehmen, um über die vergangene Woche nachzudenken. Welche guten Dinge sind in Eurem Leben passiert? Ein Meeting, eine erledigte Aufgabe, ein wichtiges Gespräch, Zeit für die Lieblingsbeschäftigung, Zeit, um sich zu langweilen? Dabei kann es sich auch um ein kleines und einfaches Ereignis handeln, schließlich besteht das tägliche Leben ja aus kleinen Dingen.

Bittet die Teilnehmer, sich eine Weile an einen stillen Ort zu setzen, die Augen zu schließen und sich mit gleichmäßigem Atem ein ausgewähltes Ereignis in Erinnerung zu rufen. Was ist passiert? Wie habt Ihr euch zu diesem Zeitpunkt gefühlt? Wer war bei Euch? Versucht, euch in Eurer Vorstellung so viele Einzelheiten dieses Ereignisses ins Gedächtnis zu rufen, wie möglich.

Dann soll jeder ein leeres Blatt Papier, einen Bleistift, Buntstifte oder Marker nehmen und versuchen, eine kurze Notiz über das Ereignis zu schreiben. Ihr könnt in wenigen Worten aufschreiben, was passiert ist, was Ihr getan habt,





wenn möglich auch das Datum, und eine einfache Zeichnung anfertigen, die Ihr mit dem Ereignis in Verbindung bringt. Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr auch alte Zeitungen verwenden und eine Collage rund um das Ereignis erstellen.

Auf diese Weise wird aus dem Kalenderausschnitt jedes einzelnen Teilnehmers eine personalisierte Karte erstellt, so dass die Energie der Veranstaltung länger bei jedem Einzelnen präsent bleibt. Bittet die TeilnehmerInnen, die Karte(n) an einem Ort zu platzieren, der ihnen wichtig ist, z. B. im eigenen Zimmer, an einer Tafel in ihrem Zimmer, im Notizbuch usw. Es wäre gut, wenn es sich um einen Ort handelt, den sie jeden Tag frequentieren und wo sie auf ihre Kalenderkarte(n) leicht zugreifen können.

Regt die TeilnehmerInnen an, regelmäßig zu dieser Übung zurückzukehren. Vielleicht ist es ja eine Idee, mit der sie jede neue Woche beginnen oder die vergangene Woche zusammenfassen können?

Experimentiert mit der Form: Nicht jede Karte muss gleich sein. Ihr könnt auch vereinbaren, gemeinsam an den Karten zu arbeiten, zum Beispiel, dass Ihr euch ab und zu trifft und jeder eine Karte macht. Oder Ihr arbeitet unabhängig voneinander. Vereinbart weiter, ob Ihr bereit seid, euch gegenseitig über die auf den Karten dargestellten Ereignisse zu informieren. Es ist wichtig, dass alle vereinbarten Regeln von allen Mitgliedern der Gruppe akzeptiert werden.

## **EINSTELLUNGEN, DIE DIE ENTWICKLUNG VON EMOTIONALER KOMPETENZ UNTERSTÜTZEN:**



Indem wir ausgewählten Ereignissen bewusst Aufmerksamkeit schenken, verleihen wir ihnen einen Wert. Wir holen sie aus dem Schatten der alltäglichen Ereignisse heraus, die sich aneinanderreihen. Es ist wie bei einem Scheinwerfer im Theater: Er beleuchtet das, was sichtbar und spürbar sein soll.

Unser Gehirn hat sich so entwickelt, dass es in erster Linie auf Bedrohungen achtet, was es uns ermöglicht, unter schwierigen natürlichen Bedingungen zu überleben. Heute sind diese Bedrohungen oft nicht mehr vorhanden, aber dennoch interpretiert unser Gehirn viele Ereignisse als bedrohlich und setzt Stresshormone frei. An gute Ereignisse, angenehme Begegnungen und schöne Momente zu denken, die Gewohnheit der Dankbarkeit zu entwickeln, hilft, das nach Bedrohung suchende menschliche Gehirn zu beruhigen. Ein sehr guter Ansatz, um den Stresspegel zu senken.



# 7. Fragen an sich selbst

## WAS IHR WISSEN SOLLTET, BEVOR IHR IN DIE ÜBUNG GEHT:

In dieser Übung setzen wir auf die eigenständige Arbeit der Teilnehmer und die Stärkung des Selbstbewusstseins. Es kann sein, dass einige Teilnehmer das Bedürfnis haben, darüber zu sprechen, welche Überlegungen oder Empfindungen sich während der Selbstarbeit einstellen. Wir sollten offen sein für Gespräche, zuhören, die Gedanken der jungen Menschen nicht beurteilen und ihnen nicht vorschnell Ratschläge geben, wenn sie nicht danach fragen. Sie brauchen vielleicht unsere Begleitung und unsere Fähigkeit zuzuhören, nicht unbedingt um ihnen zu erklären, was sie in einer bestimmten Situation tun sollen. Es ist wichtig, dass wir Selbstbestimmung ermöglichen und die eigenen Entscheidungen der Jugendlichen akzeptieren und ihnen nicht die Verantwortung abnehmen.



## VORBEREITUNG:



Bereitet für alle TeilnehmerInnen Notizbücher für Reporter vor.

## ÜBUNG:




Jede und jeder Einzelne von uns führt Selbstgespräche. In unserem Kopf findet ein ständiger innerer Dialog statt. Manchmal meldet sich unaufgefordert eine kritische Stimme zu Wort, ein anderes Mal drängt uns jemand im Stillen, etwas zu tun, macht uns Mut und ermutigt uns, Risiken einzugehen.

Es lohnt sich, dieses Potenzial zu nutzen, um ein Interview mit sich selbst zu führen und auf diese Weise verschiedene innere Stimmen zu Wort kommen zu lassen.

Ermutigt die TeilnehmerInnen der Veranstaltung, sich vorzustellen, dass sie Journalisten sind und eine sehr wichtige Person treffen werden – einen Experten für Lebenskunst. Keiner der Journalisten und keine der Journalistinnen weiß viel über diese Person. Sie sollen sie kennen lernen, sie sollen herausfinden, was sie denkt, welche Beobachtungen sie macht, was ihr wichtig ist und warum. Bittet alle, sich zu überlegen, welche Fragen sie während des Gesprächs stellen könnten. Was man fragen sollte, um die andere Person und ihre Sicht auf die Welt besser kennen zu lernen. Bevor jede(r) dieses Gespräch führt, sollte sie/er sich selbständig überlegen, was sie/er genau herausfinden möchte.

Verteilt Notizblocks an die TeilnehmerInnen und bittet sie, ihre Fragen aufzuschreiben. Lasst hierbei Neugierde zu: Je mehr Fragen aufgeschrieben werden, desto besser. Man kann nach Fakten, Emotionen, Ideen, Träumen, Plänen, Beziehungen, Enttäuschungen, nach Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft fragen. Die Kunst des Lebens ist eine komplexe Angelegenheit.



Bittet die TeilnehmerInnen, ihre eigenen Fragen nicht zu bewerten. Lasst sie ihren eigenen Katalog mit Fragen zum Thema „Lebenskunst“ erstellen.


Ihr könnt in der Gruppe über die Grundsätze sprechen, die für ein Interview von Vorteil sind. Es ist zum Beispiel gut, ein Gespräch dann zu führen, wenn man Zeit hat und wenn der Gesprächspartner ausgeruht ist. Hektik, Lärm, Müdigkeit und eine Fülle von Dingen, die zu erledigen sind, werden dem Dialog nicht gut tun. Welche anderen Grundsätze wären für Euch noch wichtig?

Sobald alle TeilnehmerInnen ihre Fragen gesammelt haben und die Kataloge fertig sind, bittet Ihr jede(n) einzelne(n) Teilnehmer(in), einen Zeitpunkt und einen Ort zu finden, an dem sie/er ein Gespräch mit sich selbst führen möchte. Ermutigt sie, die gesammelten Fragen zu nutzen, um die Neugierde in die eigene Richtung zu lenken. Ihr könnt die Antworten in beliebiger Form aufschreiben, sie müssen mit niemandem geteilt werden. Sie sind nur für sie alleine da. Betont, dass wir alle durch das Aufschreiben der Antworten den Gedanken und Gefühlen eine Form geben, sie aus dem Kopf heraus holen und sie betrachten können. Bevor Ihr mit dem Selbstinterview beginnt, können Ihr euch darüber austauschen und euch gegenseitig inspirieren, wie Ihr eure Antworten aufzeichnen könnt, beispielsweise mit Sprachaufnahmen, visuelle Notizen, Choreografien etc.


Regt die TeilnehmerInnen an, sich regelmäßig selbst als LebenskünstlerIn zu interviewen. Das kann wöchentlich oder monatlich geschehen, jede(r) entscheidet selbst. Bittet die TeilnehmerInnen zu beobachten, ob und wie sich ihre Antworten ändern. Auf diese Weise können sie ihre eigenen Gedanken, ihre inneren Stimmen, im Auge behalten.




## TIPP FÜR DIE/DEN MODERIERENDE(N):



Die Vorbereitung auf dieses Selbst-Interview kann in ein oder zwei Sitzungen erfolgen. Ihr könnt euch auch Zeit lassen, um einen Fragenkatalog vorzubereiten – zwei, drei oder mehr Tage. Das hängt von der Gruppe ab. Fragt die Mitglieder, wie viel Zeit und welche Bedingungen sie für die Erarbeitung ihrer Fragen benötigen.




## EINSTELLUNGEN, DIE DIE ENTWICKLUNG VON EMOTIONALER KOMPETENZ UNTERSTÜTZEN:



Indem Ihr übt, mit euch selbst zu sprechen, können Ihr Eure eigenen Gedanken, Gefühle, Überzeugungen, Ängste, Träume, Stärken und Schwächen besser kennen lernen.

Uns selbst zu kennen und erkennen zu können, was mit uns geschieht, unsere eigenen Gedanken und Empfindungen zu verstehen, scheint eine der wichtigsten Kompetenzen in einer Welt voller Reize und dynamischer Veränderungen zu sein. Es ist der erste Schritt zum Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Es dürfte klar sein, dass niemand von uns mit Wissen über sich selbst geboren wird. Wir entdecken unsere eigenen Fähigkeiten und Grenzen in der Praxis, in Begegnungen mit anderen Menschen, wenn wir uns neuen Herausforderungen stellen. Wenn wir uns Zeit nehmen, um mit uns selbst zu sprechen, können wir unser Wissen aus den täglichen Erfahrungen ordnen und Introspektion lernen, d. h. die Fähigkeit, unsere eigenen Gedanken und Überzeugungen zu analysieren und zu beobachten. „Dies ermöglicht es mir, bewusst zu entscheiden, in welche Richtung ich gehen will, was mir wichtig ist, womit und woran ich arbeiten möchte...“



# 8. Sei dein eigener „Giude“ durch eine Kunstgalerie oder ein Museum

## WAS IHR WISSEN SOLLTET, BEVOR IHR IN DIE ÜBUNG GEHT:

Diese Übung beinhaltet einen eigenständigen Besuch in einer Kunstgalerie und/oder einem Museum. Sie beruht auf dem Vertrauen, dass die jungen Menschen keine Angst vor einem solchen Besuch haben. Wenn Ihr wisst, dass es in der Gruppe Personen gibt, die noch nie in einer Galerie oder einem Museum waren und vielleicht das Gefühl haben, dass es für sie schwierig wäre, einen solchen Ort allein zu besuchen, könnt Ihr zunächst einen gemeinsamen Ausflug für die ganze Gruppe organisieren, damit sich die Jugendlichen daran gewöhnen, die Schwelle einer Kultureinrichtung zu überschreiten.



## VORBEREITUNG:

Findet heraus, welche Ausstellungen oder Kunstinstitutionen in Eurer Umgebung den Jugendlichen empfohlen werden können. Es ist ja durchaus möglich, dass viele Einrichtungen den jungen Menschen einfach nicht bekannt sind oder sie sich noch nie dafür interessiert haben. Gemeinsam könnt Ihr herausfinden, wie Ihr dorthin kommt, ob und wann es Tage gibt, an denen Jugendliche freien Eintritt haben.


Wenn die Jugendlichen ganz normal für den Besuch zahlen möchten, muss dies vorab mit den Eltern / Erziehungsberechtigten abgesprochen werden. Diese sollten wissen, dass dies auf der Tagesordnung für Eure gemeinsamen Aktivitäten steht.

## ÜBUNG:

Ein Museum kann ein Spielplatz sein, ein Erlebnisraum, ein Labyrinth, in dem man sich verirren und dann wiederfinden kann. Dies hängt alles von unserem eigenen Verständnis ab. Regt die Jugendlichen dazu an, mutig die Schwellen von Institutionen und Einrichtungen zu überschreiten, die „ernst“, vielleicht „arrogant“ und daher unzugänglich erscheinen. Jeder Mensch, unabhängig von seiner Erfahrung, seinem Wissen und seinem Lebensstil, kann ein Museum besuchen!

Schlagt den Jugendlichen vor, sich vor dem Besuch der ausgewählten Einrichtung zu überlegen, was sie sich während des Besuchs der Ausstellung ansehen möchten. Jede(r) soll einen eigenen Aktionsplan entwerfen, bevor sie/er sich ansieht, was an dem gewählten Ort ausgestellt wird. Ermutigt die Jugendlichen, darüber nachzudenken, ob sie sich auf die Farben, Formen oder Texturen der Objekte im Museum konzentrieren wollen oder ob Gefühle im Vordergrund stehen. Sie sollen versuchen, die Emotionen zu benennen, die die Gemälde, Fotos, Skulpturen oder andere Kunstwerke bei





ihnen auslösen. Entscheidet selbst, ob Ihr die Objekte aus der Nähe oder aus der Ferne betrachten wollt.

Wenn es den Jugendlichen schwer fällt, einen eigenen Plan für einen Museumsbesuch zu entwickeln, könnt Ihr ihnen eine Reihe von Beispielen aus der Praxis als Anregung geben. Zur Veranschaulichung ein paar Beispiele:

1. Halte nur bei Objekten an, die etwas Blaues enthalten.
2. Gehe die gesamte Ausstellung zuerst schnell durch, danach wiederholst Du die Tour, aber in aller Ruhe und langsam.
3. Gib mindestens vier Werken, die Du siehst, einen von dir erdachten Namen.
4. Bleib vor einem Kunstwerk deiner Wahl eine Minute lang stehen und stell es dir dann mit geschlossenen Augen davor. Dann öffne deine Augen: Was hast Du zuerst gesehen?
5. Wähle zwei beliebige Objekte und überlege dir, was sie gemeinsam haben.
6. Schließe in der Mitte der Galerie die Augen und lausche den Geräuschen, die Du hörst.

Wenn alle ihren Plan für den Museumsbesuch ausgearbeitet haben, bittet die TeilnehmerInnen, zu einem bestimmten Zeitpunkt (z.B. in den nächsten zwei Wochen) ins Museum zu gehen und ihren Plan umzusetzen. Lasst die Jugendlichen Notizen über ihren Museumsbesuch machen: Welche Gedanken und Eindrücke sie nach dem Besuch der Einrichtung hatten, und zwar unter den Bedingungen, die sie sich selbst ausgedacht haben.

Vereinbart ein Treffen in der Gruppe. Bittet die Teilnehmer, ihre Geschichten zu erzählen: welche Besuchspläne sie schmieden und welche Eindrücke sie haben. „Was haltet Ihr von dieser Art, Galerien, Museen usw.?

## TIPP FÜR DIE/DEN MODERIERENDE(N):

Wenn es an Eurem Wohnort kein Museum oder keine Kunstgalerie gibt, könnt Ihr die Gruppe zu einem virtuellen Rundgang durch eine ausgewählte Einrichtung einladen, die ihre Sammlung online zugänglich macht. Immer mehr Ausstellungsorte schaffen Angebote für ein Publikum, das nicht in eine weit entfernte Stadt reisen kann, um eine Ausstellung zu besuchen.

## EINSTELLUNGEN, DIE DIE ENTWICKLUNG VON EMOTIONALER KOMPETENZ UNTERSTÜTZEN:

Achtsamkeit kann als die Fähigkeit verstanden werden, die Aufmerksamkeit auf die eigene Erfahrung zu richten, auf das, was hier und jetzt geschieht. Es ist die Art von Aufmerksamkeit, die keine Urteile enthält, die nicht bewertet, was mit uns geschieht, was um uns herum geschieht. Im Hier und Jetzt zu sein und die Aufmerksamkeit auf ausgewählte Elemente der Realität zu lenken, ermöglicht es uns, den Teufelskreis „Stress“ zu durchbrechen, der von Vorstellungen über das, was vor uns liegt, oder von Erinnerungen an das, was uns bereits widerfahren ist, angetrieben wird. Achtsamkeit entwickelt eine bewusste Wahrnehmung von sich selbst und der Welt, ohne automatischen und oft negativen Urteilen und Ängsten nachzugeben.

Der Umgang mit Kunst, der Versuch, mit ihr in einen Dialog zu treten, ist eine Übung, die die Vorstellungskraft entwickelt, wodurch wiederum der Kreis dessen erweitert wird, was wir als möglich erachten. Die Entwicklung der Vorstellungskraft lässt uns die Welt als Ort voller Möglichkeiten sehen und erlaubt neue Interpretationen, sie hilft, Lösungen für schwierige Situationen zu finden.

In Montreal haben französischsprachige Ärzte eine Zusammenarbeit mit dem Museum der Schönen Künste aufgenommen und gemeinsam erkannt, welchen immensen Wert Museumsbesuche und die Auseinandersetzung mit Kunst für ihre Patienten hat. Es konnte nachgewiesen werden, dass ein Museumsbesuch den Spiegel der für unser Wohlbefinden verantwortlichen Hormone anhebt.

Seit langem werden wir nicht müde, zu wiederholen, dass Sport gesund ist, dass körperliche Aktivität das Blut im Körper besser zirkulieren lässt, dass wir Glückshormone ausschütten, dass wir mehr Energie und Freude haben. Es hat sich herausgestellt, dass Kunst eine ähnliche Wirkung wie Sport hat.

Beim Betrachten von Kunstwerken können wir unseren eigenen Gefühlen und Gedanken begegnen. Die Werke von Künstlerinnen und Künstlern können den Anlass für einen Dialog mit sich selbst bieten. Es genügt, wenn man sich vor einem Museumsbesuch einige Fragen überlegt, diese vielleicht auf einem Blatt notiert und diese beim Betrachten eines Gemäldes oder einer Skulptur abrufen:

- Was sehe ich?
- Was fühle ich, wenn ich dieses Kunstwerk ansehe?
- Was ist mein erster Gedanke, wenn ich dieses Kunstwerk sehe?
- Wenn dieses Kunstwerk etwas über mich aussagen könnte, was wäre das?




# 9. Eintauchen in die Natur

## WAS IHR WISSEN SOLLTET, BEVOR IHR IN DIE ÜBUNG GEHT:

Die Übung basiert darauf, hinaus ins Freie zu gehen und dort „outdoor“ individuell an sich zu arbeiten. Grundlegend ist hier das gegenseitige Vertrauen in die und in der Gruppe. Bei Übungen in der Nähe von tieferen Gewässern ist es wichtig, dass die Sicherheitsvorschriften eingehalten werden und dass die Erlaubnis für solche Übungen zuvor mit den Erziehungsberechtigten und Eltern abgesprochen wird.



## VORBEREITUNG:




Klärt zunächst mit der Gruppe, wie das Wetter wird und wie sich die TeilnehmerInnen auf die Outdoor-Aktivität vorbereiten sollten. Wenn man in der Nähe von tieferen Gewässern arbeitet, sollten die Regeln für die gegenseitige Sicherheit aller Gruppenmitglieder klar umrissen werden.

Bereitet eine Glocke, einen Gong oder ein anderes Instrument vor, das einen leisen Ton von sich gibt. Bereitet Notiz- und Zeichenmaterial für die Gruppe vor: Karten, Blöcke und Stifte. Vielleicht möchtet Ihr Decken oder Matten mitbringen, um auf dem Boden zu sitzen (damit sich alle wohlfühlen).

Der menschliche Körper besteht zu 60-70 % aus Wasser. Aus dem Wasser kam das Leben auf die Erde. Wasser ist die wertvollste Ressource der Menschheit, die uns praktisch von allen Seiten her umgibt.


## ÜBUNG:



Macht mit der Gruppe, die Ihr betreut, einen Spaziergang in der Natur, vorzugsweise in der Nähe eines Flusses oder eines Gewässers. Dies kann ein See, ein Teich oder das Meer sein. Sollte dies nicht möglich sein, dann eignen sich eine Wiese oder ein Wald nach Regen ebenfalls sehr gut.

Ermuntert die Gruppe, sich an einem Ort aufzuhalten, an dem sie sich wohlfühlt. Die TeilnehmerInnen können sitzen oder stehen. Macht mit der Gruppe eine kurze Meditationsübung, um die Aufmerksamkeit auf die Natur um sie herum zu fokussieren, insbesondere auf das Wasser um sie herum.

Dazu könnt Ihr die von uns hier vorgeschlagene Meditationsübung nehmen oder eine eigene entwickeln:



Setzt oder stellt euch sich in eine bequeme Position. Wenn es für Euch angenehmer ist, dann schließt die Augen.

Konzentriert euch jetzt auf Eure Atmung. Ihr braucht nichts weiter zu tun als zu atmen. Atmet tief durch die Nase ein und lasst die Luft langsam durch den Mund ausströmen. Ihr werdet spüren, wie die Luft Euren ganzen Körper erfüllt.

Achtet auf Euren ganzen Körper: Konzentriert euch zunächst auf Eure Füße, wackelt mit den Zehen und prüft, wie sich Eure Füße anfühlen. Achtet dann langsam und ruhig auf folgende Körperteile: Knöchel, Waden, Knie, Oberschenkel, Becken, Rücken, Bauch, Brust, Wirbelsäule vom Steißbein bis zum Kopf, Hände, Unterarme, Ellenbogen, Schultern, Nacken, Kopf. Ihr spürt den Rhythmus Eures Herzens. Legt die Hand aufs Herz, um zu spüren, wie es schlägt und wie es das Blut in den ganzen Körper pumpt. Stellt euch vor, wie das Blut durch Euren Körper zirkuliert. Wie es alle, selbst die entlegensten Winkel Eures Körpers erreicht. Versucht nun, euch diese Ströme in Eurem Kopf vorzustellen, mit denen die lebensspendende Flüssigkeit durch Euch hindurchströmt. Was ist Euer innerer Strom? Wohin fließen die Ströme und Flüsse, die in Euch sind? Lenkt Eure Aufmerksamkeit für einige Augenblicke auf alle Flüssigkeiten, die Euren Körper füllen. Versucht nachzuempfinden, ob sie schnell oder langsam fließen, woher sie kommen und wohin sie fließen, wie sie beschaffen sind: warm oder kalt, dick oder dünn. Atmet ruhig.

Richten nun Eure Aufmerksamkeit langsam auf die Natur um Euch herum. Welche Geräusche hört Ihr? Könnt Ihr die Geräusche des Wassers in Eurer Nähe hören? Was hört ihr? Was bewirkt das bei Euch? Lauscht diesen Geräuschen. Nehmt euch Zeit dafür.

Öffnet nun langsam die Augen und kehrt zur Gruppe zurück.


## TIPP FÜR DIE/DEN MODERIERENDE(N):

Bei dieser Meditationsübung geht es in erster Linie darum, den TeilnehmerInnen die Gelegenheit zu geben, ihre Aufmerksamkeit in aller Ruhe, auf individuelle Weise und in einem ganz persönlichen Tempo auf ein bestimmtes Objekt zu richten (z.B. auf bestimmte Körperteile oder den Atem). Es sollte jedoch keine „erzwungene“ Fokussierung sein, die einer Bewertung unterzogen und hinterfragt wird, ob sie gut oder schlecht läuft. Es gibt keine Bewertung: Wir meditieren, ohne darüber nachzudenken, ob wir es richtig machen. Dies solltet Ihr den Jugendlichen mitteilen, bevor Ihr die Meditationsübung beginnt.

Ein Aspekt ist hier besonders wichtig: Die Meditationsübung sollte langsam durchgeführt werden, ohne darüber nachzudenken, wer es gut macht und wer sich überhaupt nicht konzentriert. Wichtig ist, den Jugendlichen Raum zu geben. Lasst jede(n) so meditieren, wie sie/er es gerade möchte, kann und braucht, unter Wahrung des Respekts für die Übungsform der anderen. Wir stören uns also nicht gegenseitig und vermeiden jede Art von Urteil oder Bewertung. Wir akzeptieren, dass dies eine Zeit ist, die jeder auf seine eigene Weise gestaltet.

Ladet die Gruppe nach der Meditationsübung zu einem kurzen Spaziergang durch die Umgebung ein. Bittet sie, die nächsten Minuten das Wasser, das die Erde nährt, aufmerksam und konzentriert zu beobachten. Dies kann ein Fluss sein (soweit sich einer in der Nähe befindet), der Tau auf Blättern, Wasser, das die Erde befruchtet, die Rinde von Bäumen feucht macht, usw. Der Spaziergang dauert 12 Minuten. Die TeilnehmerInnen können die ganze Zeit zu Fuß gehen oder an einem Ort sitzen und das Wasser von einer gewählten Stelle aus beobachten.

Welche Form hat die Strömung? Wann kondensiert das Wasser? Wie verformt sich die Oberfläche des Sees, wenn der Wind weht? Wie schnell fließen die Wellen, wenn das Wasser Hindernisse – Steine, Stöcke – überwindet?



Wie lässt sich das Wasser in Schach halten? Was spiegelt sich in einer Pfütze, einem See, einem Teich? Wie fühlt sich Feuchtigkeit an: in Bäumen, am Boden, im Gras?

Vereinbart mit der Gruppe, wie weit sie sich entfernen darf und mit welchem Signal Ihr den Spaziergang beendet. Dies geschieht durch das Schlagen eines Gongs, einer leisen Glocke oder eines anderen Instruments, das Ihr dabei habt. Macht die TeilnehmerInnen mit diesem Klang vertraut, bevor sie sich auf den Weg machen.


Nach den vereinbarten zwölf Minuten ruft Ihr die Gruppe durch einen Ton zurück. Verteilt Papierbögen, Blöcke und Marker oder Buntstifte an alle. Ermuntern die Gruppe, ihre Beobachtungen über sich selbst und die Natur zu visualisieren. Bittet sie, das Wasser zu zeichnen, das von den TeilnehmerInnen beobachtet wurde. Dabei kann es sich entweder um Wasser aus dem Körperinneren oder um Wasser aus der Natur handeln. Erklärt, dass es bei der Visualisierung darum geht, sich auszudrücken, ohne darüber nachzudenken, ob die Zeichnung hübsch oder hässlich ist. Die Arbeiten werden nicht bewertet.

Um das Erstellen der Notizen zu erleichtern, könnt Ihr den TeilnehmerInnen Leitfragen vorgeben: Was habt Ihr beobachten können? Welche Farbe hat das von Euch beobachtete Wasser, welche Strömung hat es, wie breitet es sich aus, wo sammelt es sich? Welche Geschichte trägt dieses Wasser in sich?

Überprüft dann nach einigen Minuten, ob die Gruppe ihre Notizen fertiggestellt hat. Wenn ja, bittet jede Person, sich einen Partner zu suchen. Die jeweiligen Paare sollen ihre Überlegungen zu der Aufgabe miteinander teilen.


Bildet am Ende einen Kreis. Die TeilnehmerInnen können sitzen oder stehen – je nachdem, was für sie in diesem Moment bequemer ist. Bittet die TeilnehmerInnen, das Wort zu ergreifen, um die Übung zusammenzufassen. Vereinbart zuvor, dass nur diejenigen sprechen, die dazu Lust haben. Im Kreis gibt es keinen Zwang, Geschichten zu erzählen. Ihr könnt jedoch Fragen stellen: Wie fühlt Ihr euch nach dieser Übung? Was war für Euch interessant, vielleicht wichtig, vielleicht schwierig? Was habt Ihr heute über





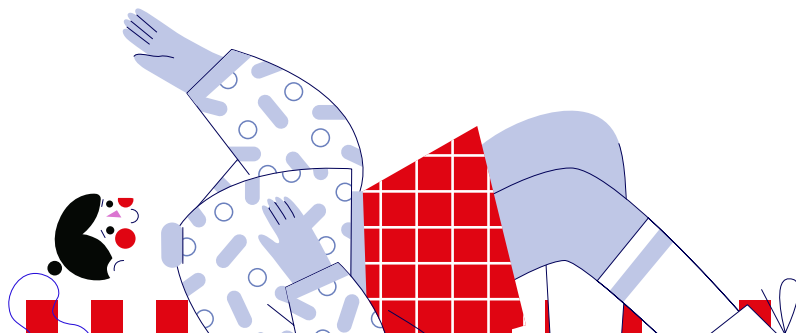
Wasser gelernt? Vielleicht möchte jemand seine visuelle Notiz mit der ganzen Gruppe teilen?

## EINSTELLUNGEN, DIE DIE ENTWICKLUNG VON EMOTIONALER KOMPETENZ UNTERSTÜTZEN:



Die Natur zu beobachten und mit ihr in Kontakt zu sein oder sogar über sie zu meditieren, ermöglicht einen tieferen Kontakt mit sich selbst und ist auch eine Chance, Verbindungen zwischen dem Menschen und der natürlichen Umwelt zu finden und wiederherzustellen. Der Aufenthalt in der Natur gibt uns das Gefühl, Teil der natürlichen Welt zu sein. Die Erkundung der natürlichen Welt, der Kontakt mit Pflanzen, Tieren, Wasser und anderen natürlichen Elementen lässt uns die Harmonie und Verbindung mit der Welt um uns herum erkennen. Die Erkenntnis, dass wir Teil dieser Welt sind (auch der nicht vom Menschen gestalteten) kann dazu beitragen, ein Gefühl der Sicherheit und Zugehörigkeit zu schaffen.

\*Henry David Thoreau, ein amerikanischer Philosoph und Dichter, der Autor von *Walden, or Life in the Woods*, schrieb bereits im 19. Jahrhundert, dass die Natur die Nerven beruhigt und die Kraft hat, zu heilen, das Gleichgewicht wiederherzustellen und zu erkennen, was im Leben wirklich wichtig ist. Heute vertritt ein anderer Amerikaner, der Autor von Büchern über die Beziehung zwischen Familie, Natur und Gesellschaft, Richard Louv, die Ansicht, dass im 21. Jahrhundert immer mehr Menschen, auch Kinder, unter dem Syndrom des Naturdefizits leiden. In seinem Buch *Last Child in the Woods* rät er zu regelmäßigem Aufenthalt in der Natur, da dies hilft, Stresshormone im Blut abzubauen und sich zu regenerieren. „Unsere Gehirne sind auf ein landwirtschaftliches und naturnahes Leben eingestellt, an das wir uns in den letzten 5.000 Jahren gewöhnt haben“ (R. Louv, *Last Child of the Forest*, übersetzt von A. Rogozinska, Warschau 2014).




# 10. Bewege dich – Tanze!

## WAS IHR WISSEN SOLLTET, BEVOR IHR IN DIE ÜBUNG GEHT:

Die Übung basiert auf Bewegung – dem freien Tanz. Dies mag bei manchen Menschen und Gruppen, die mit „spontanen Körperbewegungen“ noch nie gearbeitet haben, vielleicht etwas Zurückhaltung verursachen, ... aber es lohnt sich trotzdem. Anfangs kann diese Übungsform bei bestimmten Teilnehmern Widerstand, Unverständnis oder ein Schamgefühl hervorrufen, doch mit der Zeit wird sich das wohl ändern. Die Übung sollte nicht in einer Gruppe eingeführt werden, die eine solche Interaktion strikt ablehnt. Dann allerdings ist es sinnvoll, mit den Jugendlichen über die Gründe für ihren Widerstand zu sprechen, über die Ursachen für die Ablehnung oder den Widerwillen. Hinter dieser Art des Widerstands können sich wichtige Dinge verbergen, Gründe, an denen wir gemeinsam in der Gruppe arbeiten können.




## VORBEREITUNG:



Für diese Übung benötigen Ihr einen Raum, der groß genug ist, damit die Gruppe, mit der Ihr arbeitet, sich im Kreis aufstellen kann. Jede Person im Kreis braucht genügend Platz, um die Arme frei vor sich und um sich herum ausstrecken zu können.

## ÜBUNG:



Leben bedeutet ständige Bewegung. Atmung, Herzschlag, Blutfluss, Augenbewegungen. Ein „Standby“ ist geradezu unnatürlich. Tanzen kann eigentlich jeder Mensch. Diese Übung ist eine „Einladung“, intuitiv zu tanzen. Intuitiver Tanz ist die Art des Tanzens, die uns entspringt, die nicht geplant ist, die keine festen Schritte oder Choreographien vorgibt. Man muss nicht in perfekter körperlicher Verfassung sein oder sich vorher darauf vorbereiten, um zu tanzen. Intuitiver Tanz kann in Stille oder zu Musik stattfinden. Bittet die Gruppe, mit der Ihr arbeitet, einen großen Kreis zu bilden, damit jede und jeder die Arme frei ausstrecken kann und Platz für sich selbst hat. Beginnt Euer gemeinsames Training mit einer Aufwärmphase. Lockert zuerst die Füße, dann die Knie, die Hüften, die Brust, die Schultern und den Kopf. Führt sanfte, aber genaue Bewegungen aus. Dabei geht es nicht darum, sich zu überfordern, sondern darum, die Muskeln zu dehnen und aufzuwärmen. Dann ermuntert Ihr die TeilnehmerInnen, ihre Körper durch sanftes Abklopfen zu massieren. Von Kopf bis Fuß.

Sobald alle Körperteile massiert wurden und in den „aktiven Zustand“ übergehen, startet Ihr die nächste Aufwärmphase. Eine Person schlägt eine Bewegung ihrer Wahl vor, eine Art sehr einfacher Tanz, der aus einer oder zwei Bewegungen besteht. Der Rest der Gruppe wiederholt die Bewegung mit ihr, bis die Person, die die Bewegung vorgeschlagen hat, ihre Aufwärmaktion beendet. Wenn die erste Person fertig ist, schlägt die Person links daneben die nächste Bewegungsabfolge vor.

## TIPP FÜR DIE/DEN MODERIERENDE(N):

Ihr könnt Eurer Gruppe auch so etwas wie „Musterregeln“ vorschlagen, bevor sie mit dieser Übungsphase beginnt, beispielsweise:

- Die nächste Bewegungsabfolge soll sich in Tempo und Dynamik von der unmittelbar vorangegangenen unterscheiden.
- Wenn die erste Bewegung schnell und dynamisch ist, dann kann die nächste langsamer sein. Wenn eine Bewegungsabfolge den ganzen Körper einbezieht, kann man es bei der folgenden bei nur einem Arm belassen.
- Die Bewegungen sollten experimentell sein, nicht unbedingt offensichtlich. Probiert einfach solche Bewegungen aus, die Ihr nicht jeden Tag macht.

Ihr könnt auch zusammen mit der ganzen Gruppe solche Regeln aufstellen. Irgendjemand wird bestimmt eine passende Idee haben.

Wenn alle TeilnehmerInnen eine Bewegung vorgeschlagen haben, fordert Ihr alle auf, den Kreis zu verlassen und sich frei im Raum zu bewegen. Ihr könnt jetzt Musik einschalten und ihnen sagen, dass sie ihre Aufwärmerfahrungen und das, was jeder in seinem Körper spürt, dazu nutzen sollen, dass jeder für eine Weile seinen ganz eigenen Tanz tanzt.

Nach ein paar Minuten schalten Ihr die Musik wieder aus und bittet die Gruppe, ihre Tanzbewegungen ohne Musik fortzusetzen. Ermuntert sie zu einem Wechsel des Tempos und der Art der Bewegung. Regt die Personen an zu versuchen, die Gefühle, die sie jetzt in sich spüren, aus sich herauszutanzten.

## TIPP FÜR DIE/DEN MODERIERENDE(N):

Wenn Ihr feststellt, dass die Gruppe nur ungern tanzt und sich nicht frei bewegt, könnt Ihr vorschlagen, dass sich alle eine Weile mit geschlossenen Augen auf der Stelle bewegen und tanzen.

Nach einigen weiteren Minuten bittet Ihr alle, aufzuhören. Fragt nach, ob es in dieser „Kür“ besondere Bewegungen gab.

Bittet jede Person, auf der Grundlage der vorherigen Übung ihre ganz eigene Choreographie zu kreieren und sie ein paar Mal zu wiederholen. Die Bewegungen müssen nicht exakt sein, wichtig ist, dass die Aufgabe Spaß macht und Freude bereitet. Wenn eine Kombination von Bewegungen zu schwierig sein sollte, dann regt die Person an, etwas Einfacheres zu wählen. Es sollte sich um Bewegungen handeln, die von einer bestimmten Person ganz natürlich ausgehen.

Dann bittet Ihr die TeilnehmerInnen der Gruppe, sich zu Paaren zusammenzuschließen und als Paar die Bewegung der/des anderen zu lernen. Lasst sie zusammen tanzen, erst den Tanz des einen, dann den des anderen, ohne zu urteilen. Sie tanzen so, wie sie sich fühlen. Alle Paare tanzen zur gleichen Zeit. In dieser Phase sind alle in Bewegung, niemand ist nur Zuschauer. Jetzt teilt die Gruppe in zwei Teile und bittet den ersten Teil, dem Rest einen gemeinsamen Tanz vorzuführen (alle Paare der ersten Gruppe tanzen gleichzeitig), dann wechseln sie sich ab (alle Paare der zweiten Gruppe tanzen gleichzeitig). Denkbar ist auch, dass jedes Paar, die Choreografie des einen und des anderen übernehmend, vor den anderen – als Publikum – tanzt. Wichtig ist, dass die Aufteilung und die Entscheidung, ob man als Paar vor allen oder als Gruppe von Paaren vor der anderen Gruppe tanzt, ganz dem Wohlbefinden der TeilnehmerInnen überlassen bleibt. Am Ende der gemeinsamen Übung setzt Ihr euch im Kreis hin und sprecht darüber, wie sich die TeilnehmerInnen nach dieser Übung fühlen. Was war für sie interessant, einfach, schwierig, seltsam? Waren irgendwelche Bewegungen für sie eine

Überraschung? Was ist Bewegung im Allgemeinen, welche Geschichten können durch Tanz erzählt werden?

## EINSTELLUNGEN, DIE DIE ENTWICKLUNG VON EMOTIONALER KOMPETENZ UNTERSTÜTZEN:

Bei der Kontaktaufnahme sind die nonverbalen Botschaften des Körpers sehr wichtig. Die Praxis der Bewegung und des Tanzes stärkt die Körperwahrnehmung, ermöglicht es uns, Emotionen durch den Körper auszudrücken und so angesammelte Spannungen und Stress abzubauen. Dies lehrt uns selbst, wie wir durch den Körper kommunizieren können, wie wir daran arbeiten können, dass das, was wir verbal und durch den Körper ausdrücken, kohärent ist.

Anna Halprin, Tänzerin und Choreografin, Autorin des Buches *Tanz als Heilkunst. Zur Gesundheit durch Bewegung, Visualisierung und kreative emotionale Arbeit*, sagte: „Alles, was im Leben geschieht, kann getanzt werden“ und „Die Bewegung birgt die Möglichkeit, uns in das Haus zu bringen, in dem die Seele wohnt, in die Welt unseres innersten Selbst, eine Welt, für die wir keinen Namen haben. Bewegung dringt in unser tiefstes Inneres, und der Tanz bringt dies auf kreative Weise zum Ausdruck. Durch den Tanz können wir neue Einsichten in das Geheimnis des inneren Lebens gewinnen“.



## DIE AUTORINNEN:

---

**Weronika Idzikowska** – Tutorin und Trainerin, Theaterpädagogin, Bürgerrechtspädagogin, Emotional Assistant. Ihre tägliche Arbeit umfasst zwei Bereiche: Stärkung von Menschen, die von Ausgrenzung und sozialen Machtungleichgewichten betroffen sind (z. B. Kinder, Jugendliche, müde und ausgebrannte Erwachsene, Menschen in Krisen) sowie Stressprävention und Unterstützung der Selbstregulierung (z. B. durch Praktiken, die auf Achtsamkeit, gewaltfreien Traditionen, Theaterpädagogik und ACT-Therapie basieren). Sie leitet Meetings, Workshops und längere Prozesse, um Kinder, Jugendliche und Erwachsene bei der Entwicklung des sozialen Dialogs und der Stärkung ihrer Selbstbestimmungskompetenzen zu unterstützen. Sie absolvierte u.a. das Labor „Designing Culture“ an der University of Social Sciences and Humanities, den Zertifizierungsprozess für Ausbilder von Familylab Poland (Pädagogik im Geiste von Jesper Juul), Theorien und Praktiken rund um Achtsamkeit an der SWPS University, Mitgefühlspraktiken im Geiste der Gewaltfreien Kommunikation am New York Center for Nonviolent Communication.

**Karolina Pluta** – Trainerin, Performerin, Theaterpädagogin, zertifizierte Tutorin der School of Leaders, Vorstandsvorsitzende der Association of Theatre Educators. Sie produziert Theateraufführungen und soziokünstlerische Veranstaltungen mit verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen. Als Forscherin, Trainerin und Coach unterstützt sie Kultureinrichtungen und Nichtregierungsorganisationen bei ihrer Entwicklung und hilft diesen, den Bedürfnissen des Publikums gerecht zu werden. Sie bietet Schulungen und Workshops zur Vorbeugung gegen beruflichen Burnout im dritten Sektor und zur Entwicklung psychischer Widerstandsfähigkeit an. Absolventin des Labors für neue Praktiken an der SWPS University of Social Sciences and Humanities und der Internationalen Sommerschule für Theater im sozialen Kontext am Archa-Theater in Prag. Mitglied des Kollektivs Laboratory of Theatre and Social, mit dem sie seit 2016 Performances und Aktionen veranstaltet. In ihren Aktionen verbindet sie soziale, pädagogische und künstlerische Perspektiven.

**Weronika Idzikowska, Karolina Pluta**  
***Emotionale Gesundheit von jungen Menschen.***  
***10 motivierende Übungen***

VERLAG:

Małopolski Instytut Kultury – Krakau  
30-233 Kraków, ul. 28 Lipca 1943 17C  
Tel. 12 422 18 84, [www.mik.krakow.pl](http://www.mik.krakow.pl)

DIREKTORIN:

Joanna Orlik

REDAKTION UND KORREKTURLESEN:

Martyna Tondera-Łepkowska (PL)

GRAFISCHE GESTALTUNG, SATZ:

Maciej Grochot. Zuckermelodien

Übersetzung:

Das Übersetzungsbüro Atominium

GRAFISCHE BETREUUNG:

Kira Pietrek

ISBN 987-83-61406-64-8

Krakau 2022

małopolski  
instytut  
kultury **mik**

INSTYTUCJA KULTURY  
WOJEWÓDZTWA  
MAŁOPOLSKIEGO

  
MAŁOPOLSKA





Unverkäufliche Veröffentlichung, verfügbar unter einer Creative Commons International License: Anerkennung der Urheberschaft – Nichtkommerzielle Nutzung - Unter den gleichen Bedingungen 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0).

Die Publikation entstand im Rahmen des Projekts „Lebenskunst – Gestärkt durch kulturelle Bildung“, das vom Deutsch-Polnischen Jugendwerk (PNWM) im Rahmen des Programms Latarnie PNWM gefördert wurde.

Organisator

Partner

Gefördert vom

małopolski  
instytut  
kultury

**mik**

INSTYTUCJA KULTURY  
WOJEWÓDZTWA  
MAŁOPOLSKIEGO

**MAŁOPOLSKA**



Bundesvereinigung  
Kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V.



**LATARNIE PNWM**  
**DPJW LEUCHTTÜRME**

Gefördert durch das DPJW  
Dofinansowano ze środków PNWM



Deutsch-Polnisches Jugendwerk  
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży