

LebenskünstlerInnen



Auf dem Weg zu Traumfrau oder Supermann?



Pädagogisches Arbeitsmaterial für die Arbeit mit Jugendlichen

Suchtprävention
Bremen

Einleitung



Das Projekt „LebenskünstlerInnen – Auf dem Weg zu Traumfrau oder Supermann?“ wird von der Suchtprävention Bremen seit 3 Jahren angeboten. Im Rahmen von Schule wurden unter diesem Titel einzelne Projekte mit verschiedenen Altersgruppen (überwiegend 8. und 9. Klassen) und unterschiedlichen Zielgruppen in variablen Organisationsformen durchgeführt. So fanden Projektwochen für Mädchen, Wahlpflichtkurse für Mädchen bzw. für Mädchen und Jungen, und SchülerInnenseminare für Mädchen und Jungen statt.

Der Stundenumfang für das Gesamtprojekt lag dabei zwischen 20–40 Schulstunden.

Es gibt zum Projekt Fortbildungsangebote für Lehrkräfte sowie MitarbeiterInnen im Jugendbereich und ein Angebot im Wahlpflichtbereich der ReferendarInnenausbildung. Seit Februar diesen Jahres existiert eine Wanderausstellung zum Thema.

Projektleitung und Koordination: Liane Adam, Suchtprävention Bremen im Landesinstitut für Schule

Fotopädagogische Arbeit und Mitarbeit im Projekt: Peggi Nischwitz, Institut für Suchtprävention und Angewandte Pädagogische Psychologie (ISAPP) Bremen

Projektdurchführung:

Lars Ackermann, Liane Adam, Uwe Frerichs, Peggi Nischwitz, Britta Schönberg, Susanne Siemer, Christian Spoden, Thomas Wichmann, Melanie Zimmermann-Otte

KooperationspartnerInnen:

Evangelische Friedensgemeinde, ISAPP, Gesamtschule Mitte, IS Leibnizplatz, St. Petri Domgemeinde

UnterstützerInnen: Beirat Mitte, Beirat Östliche Vorstadt, Beirat Neustadt

Inhaltsverzeichnis



LebenskünstlerInnen – Auf dem Weg zu
Traumfrau oder Supermann?

Inhaltsverzeichnis

	Seite		
Vorwort	4		
Gedanken von MitarbeiterInnen und TeamerInnen zum Projekt „LebenskünstlerInnen“	5	Schwerpunkt II: Ich mache mir ein Bild von mir... Unterwegs zu mir: Erlebnispädagogik	39
Einführung in das Pädagogische Arbeitsmaterial	8	Schwerpunkt III: Wie machen das andere? Alles LebenskünstlerInnen oder was? Der Blick auf die Lebensgestaltungen anderer	54
> LebenskünstlerInnen – Theoretische Grundlagen und Gedanken zum Projektthema	9	Schwerpunkt IV: „I do it my way?“ Entscheidungen und Strategien für das eigene Leben	63
1. „Lebenskunst“ als Thema der Gesundheitsförderung und Suchtprävention	9		
2. „LebenskünstlerInnen“: Mädchen und Jungen u. die Ideale der Geschlechterrollen	9	> Materialien und Empfehlungen zur Durchführung	77
3. „LebenskünstlerInnen“: Identität und Individualität wird groß geschrieben	10	Ablaufplan eines Projektes als Beispiel	78
4. „LebenskünstlerInnen“: Erlebnisse aktivieren: Interaktion und Kommunikation – auch mit anderen Lebensentwürfen	11	Wie sollte man in den Projekten mit den Jugendlichen arbeiten? – Pädagogische Hinweise	85
5. „Lebenskunst“ und Zukunftsgestaltung	12		
> Schwerpunkte des Projektes – Konkrete Überlegungen und Materialien	14	Aktivieren, Warming-up, Bewegung, Kooperation, Kennen lernen, Spaß und Spiel – Angebote für alle Schwerpunkte	87
Schwerpunkt I: Traumfrauen und Supermänner... Der Blick auf Rollenbilder und Erwartungen	15	Literatur und Quellen	104
		Impressum	105
Schwerpunkt II: Ich mache mir ein Bild von mir... Der Blick auf die eigene Seite: Fotografische Selbstinszenierungen	30	Stimmen von jugendlichen TeilnehmerInnen: Mädchen und Jungen über die Projekte „LebenskünstlerInnen“	106

Vorwort



„Leben lernen“

ist ein zentrales Thema in Suchtprävention und Gesundheitsförderung.

Stimmt das Lebensgefühl, so sind schwierige Situationen, Konflikte, kleine Krisen, Suchtmittel und Verhaltenssuchte kein akutes Problem, keine wirkliche Bedrohung.

Vorschläge, Weisheiten und Angebote für ein „richtiges“ Leben gibt es im Alltag reichlich. Letztlich aber muss jede/jeder Jugendliche den Weg zu einem selbstbestimmten, genussvollen, suchtfreien Leben selbst finden und sich auch sehr individuell die Frage beantworten, was das eigentlich heißt...

Auf dem Weg dorthin tauchen viele Fragen auf, viele Kompetenzen sind nötig, um die alltäglichen Herausforderungen zu meistern.

Dieses „Jonglieren mit den Dingen des Lebens“, mit Freude, Frust, Stärke, Schwäche, Erfolgen und Misserfolgen will gelernt sein und muss trainiert werden.

Dafür bietet das Projekt „LebenskünstlerInnen – Auf dem Weg zu Traumfrau oder Supermann?“ viele Anregungen und Möglichkeiten.

Es ermuntert zur eigenen Auseinandersetzung, ermutigt Mädchen und Jungen ihre Lebensentwürfe zu suchen, zu probieren und souverän zu leben.

Die vorliegende Handreichung stellt für Lehrerinnen und Lehrer wie auch Pädagoginnen und Pädagogen aus anderen Bereichen der Jugendbildung Materialien zur Verfügung, diesen Prozess lustvoll aufzugreifen und pädagogisch-psychologisch zu begleiten.

Dr. Wolff Fleischer-Bickmann

Direktor des Landesinstituts für Schule



Gedanken von MitarbeiterInnen und TeamerInnen zum Projekt „LebenskünstlerInnen“

„Junge Menschen sind auf dem Weg!“

Sie übernehmen dabei aber nicht kommentarlos den Wertekatalog der Erwachsenen, sondern sie schauen sich bewusst und kritisch um, sie haben für sich die Freiheit erobert, eigene Lebensentwürfe zu suchen und für sich herzustellen.

Das Projekt „LebenskünstlerInnen – Auf dem Weg zur Traumfrau oder Supermann“ bietet den Jugendlichen ganzheitliche Entfaltungsmöglichkeiten und Freiräume, in denen das Auskundschaften der eigenen Lebensentwürfe möglich ist. Oft steht die „Erwachsenenwelt“ diesen Entwürfen skeptisch und abwehrend gegenüber, aber gerade Jugendliche haben die Chance – und in diesem Projekt auch die Möglichkeit – sich an Grenzbereiche zu wagen ohne sich ständig an gesellschaftlichen Konventionen zu reiben.

Diesen Entwicklungsprozess mitzuerleben, mitzugestalten und mitzubekommen mit welcher Kreativität, Phantasie und Vielfalt die Jugendlichen über sich und ihre Umwelt nachdenken, macht für mich den enormen Reiz an dem Projekt „LebenskünstlerInnen“ aus.

Lars Ackermann

Diakonisch-Päd. Mitarbeiter,
St. Petri Domgemeinde Bremen

*„Es kommt eine Zeit im Leben,
da bleibt einem nichts anderes übrig,
als seinen eigenen Weg zu gehen.
Eine Zeit, in der man die eigenen Träume
verwirklichen muss.*

*Eine Zeit, in der man endlich für die eigenen
Überzeugungen eintreten muss.“*

(aus: Der träumende Delphin, Sergio Bambaren)

Mädchen haben Träume, Mädchen haben Ängste. Mädchen wollen gesellschaftlichen Vorstellungen entsprechen und es ist nicht immer leicht, den Spagat zwischen eigenen Ideen und sozialen Anforderungen zu bewältigen. Mädchen muss schon eine (Lebens)-Künstlerin sein, um im Zirkus des Lebens zu bestehen.

Nicht zuletzt aufgrund eigener Lebenserfahrungen stellt es für uns eine Herausforderung dar, Mädchen Mut zu machen, sich als Künstlerinnen des Lebens zu probieren und ihr Leben in bunten Farben zu gestalten.

Das Projekt „LebenskünstlerInnen“ bietet den Mädchen mit seinen kulturpädagogischen Ansätzen viele Möglichkeiten, ihre eigenen Begabungen und Ressourcen zu entfalten.

Jede ist eine Künstlerin – dass ist eine Erfahrung aus der Kulturpädagogik und sie gibt einen Einblick in die wichtigste aller Künste, die Lebenskunst.

Britta Schönberg, Melanie Zimmermann-Otte

Diplom-Sozialpädagoginnen,
Teamerinnen im Projekt



Ein schlacksiger, unsicherer, sehnsüchtiger und suchender Junge: das war ich mit 15 Jahren. Dass sich damals ein Mann zu mir gesetzt und über seinen Lebensentwurf, seine Freuden und Ängste mit mir gesprochen hätte – dass hätte ich mir sehr gewünscht. Gut dass ich Gelegenheit hatte, als Erwachsener nun meinerseits

mit Jungen über **Lebenskunst** zu sprechen! Auch wenn viele der Jungen im Projekt selbstbewusster und redegewandter waren als ich es mit 15 Jahren war: die Neugier und der „Hunger“ nach Männlichkeit und männlichen Lebensentwürfen waren auch bei diesen Jungen zu spüren.

Ein Projekt, dass so lustvoll und positiv den Zusammenhang zwischen der heutigen Überforderung durch überholte Männlichkeitsmythen und der Flucht und Betäubung durch Drogenkonsum herstellt, ist leider selten zu finden. Also: Gratulation und da capo!

Christian Spoden

Dipl.Soz.päd., Leiter der Fachstelle für Gewaltprävention Bremen

Schule ist ein Ort vorbestimmter Inhalte, verpackt in den Fächerkanon, Englisch, Deutsch, Mathe,... Ziel dabei soll es sein „für's Leben zu lernen“.

Nach meiner Überzeugung ist der derzeitige schulische Rahmen dafür nicht ausreichend.

An der Idee der „LebenskünstlerInnen...“ fasziniert mich, dass sich die „Lücken“ o.g. Ansprüche damit hervorragend ergänzen und ausfüllen lassen. Es ist ein interessanter Ansatz überfachlichen Lernens und es bieten sich spannende Möglichkeiten unterschiedliche Methoden auszuprobieren.

Thomas Wichmann

Lehrer, IS Leibnizplatz, Bremen

„Unsere Einzigartigkeit besteht darin, jenen Lebensweg zu suchen, mit dem wir uns ins Dasein verhelfen. Oft verstehen wir erst sehr viel später, manchmal erst am Ende des Lebens, welche Gesetzmäßigkeit oder grundlegenden Prinzipien des Lebens dabei die Entwicklung unserer Individualität ermöglicht, unterstützt oder auch behindert haben. Die Qualität, die uns als Ausdruck des schöpferischen Prinzips auf allen Ebenen unserer menschlichen Existenz körperlich, geistig, seelisch, sozial und spirituell ins Dasein verhilft, nenne ich Gesundheit. Krankheit und Krise dagegen sind die tragenden Kräfte der Lebenskritik, die der Gesundheit ins Leben verhelfen wollen.“

(aus: Annelie Keil: Für Gesundheit gibt es keinen TÜV. Sozial-Extra, Ausgabe 5/99)

Das, was wichtig ist für Wohlbefinden, Gesundheit und damit auch Lebenskunst beschäftigt mich schon seit ein paar Jahren im Zusammenhang mit pädagogischen Konzepten zur Prävention und Gesundheitsförderung mit Mädchen (und Jungen). Lebenskunst meint für mich jene Prozesse, die wir alle im Tiefsten unseres Herzens wünschen für unsere Leben und jene Ideen, Impulse und Strategien die wir im Hinblick auf ein gutes, vielleicht sogar erfülltes und gelingendes Leben haben. Genauer diesen Fragen nachzugehen, wie wir uns Leben aneignen, Verantwortung übernehmen, wie wir umgehen mit uns und anderen Menschen, wie wir uns mit Mitmenschen auseinandersetzen, welche Vorstellungen wir verfolgen, welchen Zielen wir uns verpflichtet fühlen oder auch bereit sind, neu auszuprobieren, in welchen Situationen wir Widerstandskräfte entwickeln, welche Bewältigungsformen wir wählen, welche Bilder von Gesundheit wir haben und welche Bedingungen wir dafür brauchen – dies alles braucht Antworten von uns. Antworten auf Fragen, die uns das Leben stellt. Diesen Fragen auch mit jugendlichen Mädchen und Jungen nachzugehen sind für mich immer wieder spannende Prozesse und nicht selten bin ich immer wieder überrascht, wie viele Lebens-



weisheiten Jugendliche haben, wie viele Potenziale sie haben, ihre Leben lustvoll, nachdenklich, suchend und selbstbestimmt zu gestalten.

Ich denke, dass wir mit unseren Projekten einen jugendgerechten Rahmen geben für das Erkennen dieser Potenziale – Erkennen als erfahren, erleben, in Szene setzen, abbilden – einen Rahmen, der nicht so ganz nebenbei ermöglicht, was unsere Ziele mit den LebenskünstlerInnen-Projekten sind, sondern gezielt einen Rahmen, in dem der Dialog mit Mädchen und Jungen das wichtigste Prinzip ist. Nicht um die richtigen Überzeugungen geht es hier, sondern wie es dazu kommt, dass eine Überzeugung wichtig und im individuellen Sinne richtig wurde, bleiben soll oder sich öffnen soll für neue Erfahrungen und damit für die Gewinnung weiterer Potenziale.

Ich freue mich über diese Zusammenarbeit mit den Jugendlichen, den anderen TeamerInnen und darüber, dass ich mit Liane Adam einen herrlich kollegialen, fachlichen, visionären, planenden und herzlichen Austausch gewonnen habe.

Peggi Nischwitz

Dipl. Soz.päd., Trainerin, Coach, Lehrbeauftragte, System. Beratg. und Mitarbeiterin im Institut für Suchtprävention und Angewandte Pädagogische Psychologie (ISAPP) Bremen.

Lifestyle ist ein Begriff, der heute fast in jeder Zeitschrift steht, von jedem einigermaßen jugendlichem Plakat leuchtet, auf jeder Internetseite steht, die etwas auf sich hält, jeder modernen Jugendserie zugrunde liegt und in der Mode ein Schlüsselwort geworden ist...

Was ist eigentlich: **Lifestyle**? Wer bestimmt, was der richtige „Style“ ist? Wer greift das Thema mit der Generation auf, die gerade dabei ist, selbst zu suchen, welchen Stil sie wählen will, wie sie leben will und sucht, was zu ihr passt. Mädchen und Jungen stehen dabei vor tausend Angeboten, schwierigen Entscheidungen, vielen Zwängen, tollen Möglichkeiten und manchem Frust.

Die Diskussion, die Suche, die Orientierung in diesem Prozess alleine dem Markt zu überlassen, all denen, die mit Lifestyle ihre Existenz sichern bzw. sich eine goldene Nase verdienen wollen, halte ich für falsch und riskant für eine Gesellschaft. Natürlich sind Eltern dabei wichtig, aber in Schule und Freizeit stellen sich die praktischen Lebensfragen häufig viel direkter. Wie sehe ich heute aus? Warum macht der mich so an? Ich bin zu dick und nun? Ich find die... toll, was soll ich machen? Muss ich wirklich Markenklamotten tragen? Ich find mich ziemlich hässlich... Warum muss ich diesen langweiligen Geschichtskram lernen? Soll ich mitrauchen oder es lieber lassen? Ich weiß nie, was ich will, andere sind viel schneller! Ich will werden wie... Das würde ich nie tun... Ich mach nur das, was mir Spaß macht... Was soll ich bloß machen, wenn auf dem Schulhof...

Warum anstrengen, ich will Spaß im Leben? Ich weiß genau, was ich erreichen will...

Alltägliches vermischt sich mit Träumen, Wichtiges mit Unwichtigem, Rationales mit Emotionalem, Zukünftiges mit Gestrigem. Wie und wo kann man/frau das sortieren?

Es macht Spaß mit Mädchen und Jungen über ihre Ideale, ihre Wünsche, Befürchtungen und ihre Ziele zu arbeiten. Es macht Spaß darüber nicht nur zu sprechen, sondern vieles zu probieren, sie handeln zu lassen und nachzufragen. Die Jugendlichen haben sich in den Projekten gerne darauf eingelassen, waren teilweise sehr nachdenklich und haben viele positive Rückmeldungen gegeben, Ideen beigesteuert, die Mut gemacht haben, weiter an dem Projekt zu stricken.

Auch ich habe viel für's und vom Leben dabei gelernt und gespürt, wie viel in dem Thema noch steckt. Es ist einfach eine Arbeit, die Freude macht, notwendig und spannend ist und viel mehr mit dem Thema Suchtprävention zu tun hat als man zunächst vermuten könnte...

Liane Adam

Wiss. Mitarbeiterin,
Suchtprävention Bremen

Einführung in das Pädagogische Arbeitsmaterial

Die vorliegende Broschüre will das bisher erarbeitete und zusammengestellte Material aus den Projekten: „LebenskünstlerInnen – Auf dem Weg zu Traumfrau oder Supermann?“ für die pädagogische Praxis in Schulen und außerschulischen Lernzusammenhängen zusammengefasst vorstellen.

Die Idee zu diesen Projekten kommt aus dem „Suchtpräventiven Stadtteilprojekt Mitte/Östliche Vorstadt“ in Bremen. Der Grundgedanke war zunächst, Jugendliche und gestandene Personen, „LebenskünstlerInnen“, zusammen zu bringen, um verschiedene Kompetenzen und Lebensgestaltungen in sehr individueller Ausführung kennen zu lernen und sich damit auseinander zu setzen: was will ich davon vielleicht übernehmen, was in jedem Fall vermeiden? Dieser Gedanke ist heute nur noch ein Schwerpunkt der Projekte. Das Konzept hat sich durch die gesammelten Erfahrungen erweitert.

Neben allgemeinen Kompetenzen geht es vor allem um individuelle Strategien und Faktoren, die ein positives, im Sinne von authentisches, Lebensgefühl unterstützen und damit Tendenzen wie exzessiven Suchtmittelkonsum oder süchtige Verhaltensweisen überflüssig zu machen.

Aus diesem Grund wurde das Thema „Lifestyling“ von Jugendlichen immer mehr in den Mittelpunkt gestellt. Wie wollen Mädchen und Jungen heutzutage sein und werden? Welche Anforderungen stellen Umwelt und Alltag an sie? Wie finden sie ihren Lebensstil?

In den Projekten „LebenskünstlerInnen...“ geht es in einem erweiterten Sinne um Lebensplanung und Lebenskompetenzförderung. Im engeren Sinne erst einmal darum, mit Jugendlichen herauszufinden, welche Kompetenzen möchten und brauchen sie überhaupt? Was können sie damit

anfangen und was passt zu ihnen? Was wollen sie vermeiden und was wollen sie dazu gewinnen?

Sich im eigenen Körper wohl zu fühlen, eigene Stärken, Fähigkeiten, Grenzen und Schwächen zu kennen und damit umzugehen, sind entscheidende Punkte für ein genussvolles, suchtfreies, im weitesten Sinne gesundes und sinnerfülltes (wie immer das der/die Einzelne definiert) Leben. Es sind Projekte für Mädchen und Jungen, die in großen Teilen ausdrücklich geschlechtsspezifische Arbeit in den Vordergrund stellen. Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Mädchen und Jungen, ihre Vorstellungen, Träume, Wünsche, Strategien sind das Thema.

Da wir eine Ausstellung zu den gleichnamigen Projekten vielfach gezeigt haben, wurde immer wieder die Frage laut, ob es dazu Material gäbe. Hier nun eine Materialzusammenstellung, die ausdrücklich eine Sammlung sein will. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und ist nicht in allen vorgestellten methodischen Zugängen die Erfindung völlig neuen Materials. Sie liegt in einer Form vor, die Ergänzungen ausdrücklich aufnehmen kann und soll.

Wir stellen im ersten Teil unsere theoretischen Ausgangspunkte und Grundüberlegungen vor und damit auch zur Diskussion.

Die zweite Sequenz gehört dem Projekt selbst und seinen Schwerpunkten. Wir stellen in der Praxis erprobte Formen vor, sich dem Thema „Lebenskunst“ zu nähern, in eine bestimmte Richtung zu arbeiten, die beabsichtigten Ziele und Inhalte sinnvoll und jugendgerecht erreichen zu können.

Im letzten Abschnitt werden exemplarisch der Ablauf eines Projektes, im einzelnen dabei benutzte Materialien, mögliche Varianten und allgemeine didaktische Hinweise für diese Form pädagogischer Arbeit vorgestellt. Eine Literaturliste gibt Hinweise auf benutzte und interessante weiterführende Materialien.¹

¹ Fußnote der Autorinnen: Wir haben uns in diesem Material bewusst für die Verwendung der Schreibweise mit dem Großbuchstaben für die weibliche und männliche Form entschieden, weil sie direkt der Projektidee entspricht und bereits im Titel des Projektes mit diesem Akzent gespielt wird. Uns ist bewusst, dass wir damit eine Ausnahme von der orthographisch exakten Schreibweise machen.

LebenskünstlerInnen

„LebenskünstlerInnen: Auf dem Weg zu Traumfrau oder Supermann?“

1. „Lebenskunst“ als Thema der Gesundheitsförderung und Suchtprävention

„Lebenskunst“ erscheint auf den ersten Blick als ein sehr universelles Thema. Beim genaueren Hinsehen meinen wir hier die Kunst, das eigene Leben zu gestalten in einem gesunden, sinnerfüllten und guten oder gelingendem Sinne. „Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben“ (WHO, 1986).

Dies bedeutet, dass Gesundheit keine statische Größe ist. Menschen sind nicht entweder krank oder gesund, vielmehr bewegen wir uns dauernd zwischen den Polen Wohlbefinden und Krankheit und können dabei mal besser, mal schlechter die Belastungen des Lebens bewältigen.

Für Jugendliche ist das Thema Gesundheit nicht so attraktiv, scheinbar nicht so dringend, wohl aber der Umgang mit Lebensgestaltung und Lebenssinn. Um ihre Bewältigungsstrategien und die damit verbundenen Bilder und Einschätzungen geht es deshalb in den Projekten.

In der Gesundheitsförderung und suchtpreventiven Arbeit gilt heute die Orientierung an der Salutogenese (nach dem Medizinsoziologen Aaron Antonovsky) als Leitbild. Wie und warum bleiben Menschen trotz Belastungen gesund bzw. werden (wieder) gesund? Das Kernstück der Salutogenese ist das „Kohärenzgefühl“.

Es wird definiert als eine globale Orientierung des Menschen, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchgehendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens in die eigenen Möglichkeiten hat, sowie ein Vertrauen darin, dass

- die Anforderungen aus der inneren und äußeren Umwelt strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind (Verstehbarkeit),
- die Ressourcen verfügbar sind, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden (Handhabbarkeit) und dass
- die Anforderungen es wert sind, sich dafür anzustrengen und einzusetzen (Sinnhaftigkeit)



Ein hohes Kohärenzgefühl mobilisiert emotionale, kognitive sowie materielle Ressourcen, um gesundheitliche Belastungen zu bewältigen.

Jugendliche haben noch kein stabiles Kohärenzgefühl: es entwickelt sich in der Kindheit und Jugend als Verdichtung einer Vielzahl von Erfahrungen mit sich und der Umwelt. Ob die vielfältigen Veränderungen, denen Mädchen und Jungen heute ausgesetzt sind, zu einem produktiven oder belastenden Stress werden, hängt von ihren inneren und äußeren Ressourcen ab.

Gesundheitsfördernder und suchtpreventiver Arbeit geht es um die Stärkung dieser Ressourcen, oder, in unserem Sinne, um die „Lebens-Kunst“, die Ressourcen zu gewinnen, sie wahrzunehmen und bewusster damit umgehen und sie einsetzen zu können.

2. „LebenskünstlerInnen“: Mädchen und Jungen und die Ideale der Geschlechterrollen

Aus diesem Grund verstehen wir die Projekte „LebenskünstlerInnen“ als Möglichkeit, sich mit den Fragen von Lifestyling und Lebensplanung in einem erweiterten Sinn auseinander zu setzen. Es geht weniger um Lebensplanung im engeren Sinn der Berufs- und Zukunftsplanung. Es geht um die Gewinnung von Lebenskompetenz und allgemeiner betrachtet also um Persönlichkeitsstärkung, das Stärken von Meinungen, Standpunkten, Eigenschaften, persönlichen Wesensmerkmalen, Ressourcen, Zielen und Strategien, die Mädchen und Jungen haben und entwickeln wollen, und

LebenskünstlerInnen

die für sie selbst und ihre Integrität stabilisierende Bedeutung und Sinn haben.

Die Eroberung jugendlichen Lifestylings durch den Markt der Werbung und die Welt der Konsumprodukte hinterlässt eine Vielzahl hochstylisierter Idealbilder von Mädchen/Jungen, Frauen und Männern, ihrer Lebensgestaltung und ihrem Lebenssinn. Damit prägen sie eine Konstruktion von Wirklichkeit, die in dieser idealisierten Form meistens nicht lebbar ist. Dies ist auch Jugendlichen nicht unbekannt, dennoch haben Ideale immer auch eine Wirkung. Der Preis dafür, den Anforderungen von Idealen entsprechend zu leben, ist allerdings sehr hoch und bedeutet häufig den Verzicht auf oder den Verlust von eigenen Maßstäben, kann daher zu Desorientierung oder krankmachenden Lebensformen führen. Die Wahrnehmung von Jugendlichen ist andauernd auf eine Auseinandersetzung um das Entsprechen und Nicht-Entsprechen äußerlich gesetzter Anforderungen, auch an die Geschlechterrollen, ausgerichtet. Das Suchen und Finden von eigenen Antworten ist vielfach nicht einfach.

Leben wird weiblich und männlich gelebt. Für beide Geschlechter gelten nicht mehr nur festgeschriebene Rollenbilder, dennoch aber Erwartungen, die mit Frau-sein und Mann-sein zu tun haben. Eine Standpunktgewinnung, Möglichkeiten finden, ein Ausprobieren und Erfahren halten wir in diesem Prozess für wichtig.

Lifestyling hat verschiedene Komponenten. Wichtiges Thema dabei ist auch das Styling des eigenen Körpers und Aussehens, das heute mehr denn je eine große Rolle spielt.

Mädchen und Jungen suchen in der Phase ihrer pubertätsbedingten Unsicherheiten nach Orientierungen, die ihnen eine, zeitweilig oft überlebenswichtige – Verhaltenssicherheit versprechen. Für die gesundheitsfördernde und suchtpreventive pädagogische Praxis ist es daher eine ständige Herausforderung, sich mit Mädchen und Jungen in

eine Auseinandersetzung um einen konstruktiven Umgang mit dem eigenen Körperselbstbild und fremden Körperbildern zu begeben.

Wir setzen hier auf einen Dialog mit ihnen und auf die Stärkung der Entwicklung eigener körperästhetischer und lebensgestalterischer Vorstellungen, die ihnen nicht die Wichtigkeit von Styling aberkennt, wohl aber darauf setzt, zu lernen, diese Vorstellungen immer auch mit eigenen Vorstellungen abzustimmen, der Illusion ideal- und fremdbesetzter Vorstellungen von weiblichen und männlichen Körper- und damit auch Verhaltensnormierungen zu widerstehen.

Diese Sicht „von innen heraus“ stärken bedeutet, zu stärken, sich seiner/ihrer selbst „bewusst“ zu werden. Was jede/r aus der internalisierten Sicht sieht, ist immer ein „Soma“: ein „lebendiger Körper“. Diese lebendige, von innen kommende Wahrnehmung von sich selbst unterscheidet sich grundlegend von der von außen kommenden Wahrnehmung dessen, was wir einen „Körper“ oder ein „Verhalten“ nennen.

In diesem Sinne ein lebendiges Leben mit sich selbst und anderen, eine lebendige Ausgestaltung unserer Rollen als Mädchen/Junge, Frau/Mann lernen, bedeutet nach unseren Vorstellungen für die pädagogische Praxis in der suchtpreventiven Arbeit, die selbstbewusste und selbstverantwortliche, sich selbst wahrnehmende und sich selbst bewegende Seite jedes einzelnen Menschen zu unterstützen.

3. „LebenskünstlerInnen“: Identität und Individualität wird groß geschrieben

Aus diesem Grund halten wir in der gesundheitsfördernden Arbeit einen Ansatz für wichtig, der das Eigene und Authentische der Mädchen und Jungen in den Mittelpunkt rückt: „Lebenskunst“



LebenskünstlerInnen

ist eine Herausforderung zu einer Auseinandersetzung mit sich selbst, die auch Fragen und das Aushalten von noch nicht vorhandenen Lösungen mit einschließt. Grundsätzlich steht aber die Wahrnehmung und Anerkennung der Selbstgewissheiten, der Sicherheiten und Unsicherheiten der Mädchen und Jungen im Vordergrund.

Dabei geht es hier um Kompetenzen, die die Jugendlichen meinen, die sie brauchen, oder das Gefühl haben, sie zu brauchen oder entwickeln zu wollen zu Themen wie Aussehen, Körperlichkeit, Sexualität, Beziehungen, Charakter, Fähigkeiten und Eigenschaften – Themen, die für ihre Identitätsfindung eine zentrale Rolle spielen und individuell bearbeitet werden müssen.

Identität wird dann zur gesundheitsstabilisierenden Ressource, wenn Identitätsziele erreicht und Identitätsprojekte realisiert werden können. Wenn nicht, wird Identitätsarbeit zur Dauerbelastung, die Selbstwertgefühl und Kohärenzgefühl negativ verändert (vgl. Renate Höfer).

Identitätsarbeit stellt Mädchen und Jungen vor viele Handlungsaufgaben: die Ablösung von der Familie bzw. die Veränderung der familiären Beziehungen, das Einbinden in Partnerbeziehungen und Gruppen von Gleichaltrigen, die Entwicklung eines Wertesystems und einer eigenen Lebens- und Berufsperspektive (vgl. Hurrelmann), die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschlechterrolle und die Entwicklung eines eigenen, gesunden Körper(selbst)bildes.

Identitätsbildung ist ein komplexer, dynamischer Prozess, doch es ist anzunehmen, dass dafür die Anerkennung als Person eine notwendige Voraussetzung ist. Anerkennung unterstützt die Entwicklung eines Kohärenzgefühls; positive Feedbacks stärken offensichtlich die „Sinnkomponente“.

In den Projekten „LebenskünstlerInnen“ möchten wir Mädchen und Jungen Anregungen geben, sich mit ihren Werten auseinander zu setzen, sich „selbst auf die Spur zu kommen“ und sich ein Bild von sich selbst zu machen, letztlich Mechanismen nachzuspüren und Formen zu unterstützen, die der Anerkennung der eigenen Person förderlich sind. Hier kann Selbstreflexion spielerisch, humorvoll, annehmend eingeübt werden.



4. „LebenskünstlerInnen“: Erlebnisse aktivieren: Interaktion und Kommunikation – auch mit anderen Lebensentwürfen

Es ist wichtig, jugendliche Netzwerke zu unterstützen und Raum für sinnstiftende Wir-Gefühle zu schaffen. Miteinander lernen hat in den Projekten daher verschiedene Gesichter. Zum einen in methodischer Hinsicht, zum anderen im Hinblick auf eine Auswahl von Inhalten, die helfen, insbesondere (Gesundheits-)Potenziale zu erschließen und eine Stärkung der allgemeinen (Gesundheits-)Ressourcen zu ermöglichen.

Wenn wir in den LebenskünstlerInnen-Projekten mit Gruppen und Klassenverbänden mit Mädchen und Jungen arbeiten, sind dies die sozialen Gefüge, mit denen wir in einem Setting zusammenarbeiten.

„Setting ist der Ort, von dem ‚handlungsbestimmende‘ Kräfte ausgehen. (...) Es wird von der Prämisse ausgegangen, dass sich Gesundheit nicht, wie in der traditionellen Gesundheitserziehung immer versucht, über die Schaffung verbindlicher Lebensregeln durch Experten und Expertinnen, über aufklärende Maßnahmen oder Angstappelle einstellt, sondern im Lebensalltag selbst (...).“ (Aus: Joost Bauch: Der Setting-Ansatz in der Gesundheitsförderung, in: Prävention, Nr. 3, 2002, S. 68)

LebenskünstlerInnen

Gesundheit wird also auch als Folge eines Interaktionsprozesses wahrgenommen, einer gelungenen Interaktion, als das Einlassen auf die Wirklichkeit des Eigenen und eines Gegenübers mit dem Ziel gegenseitiger Anerkennung.

Diese Interaktionsprozesse versuchen wir auf verschiedenen Erlebensebenen zu ermöglichen. Jede und jeder lernt anders und braucht andere Möglichkeiten, die eigenen Potenziale zeigen, nutzen und erweitern zu können. Seien es ganzheitliche Lernformen, künstlerische Ausdrucksformen, fotografische (Selbst-)Inszenierungen oder auch erlebnispädagogische Formen. Diese Methoden haben sich bisher in unserer Praxis bewährt; andere Methoden und die Wahlmöglichkeiten dazwischen werden angestrebt mit weiteren darstellerischen und gestalterischen Methoden oder medienpädagogischer Arbeit.

Wir schaffen also einen bestimmten „Rahmen“ innerhalb dessen zeigen, lernen und entwickeln von „Lebenskünstlerischen“ Fähigkeiten möglich ist. Wir wollen einladen, innerhalb dieses Rahmens das, was Mädchen und Jungen selbst schon an „Lebenskunst“ prägen, zu gestalten und sichtbar werden zu lassen und damit in ein Feld des Bewusstwerdens zu setzen. D.h. aber auch, dass es ein Rahmen sein muss, innerhalb dessen Jugendliche Lust haben, sich über „LebenskünstlerInnen-Sein“ oder „Lebenskünstlerisches“ auseinander zu setzen. Es ist ein Rahmen pädagogisch-psychologischer Inhalte und Vorgehensweisen, die nicht ein Psychologisieren über sich und andere meint, sondern erfahren, erleben und erkennen ermöglicht.

Das setzt auch Anforderungen an uns selbst als PädagogIn und an den Rahmen der Projekte. Authentisch sein können, Ehrlichkeit im Umgang miteinander entwickeln, offen sein dürfen und mit Offenheit umgehen lernen, gehört u.a dazu.

Ein weiterer Bestandteil sind Gespräche mit anderen „LebenskünstlerInnen“, Interviews und Befragungen von jungen und älteren Erwachsenen zu ihrer jeweiligen „Lebenskunst“, zu dem, was in ihrem Leben eine wichtige Rolle spielte und spielt. Diese Lebensstile als Momente bewusster Lebensführung können sehr bedeutsam sein für die Frage nach dem „guten“ Leben, die Auseinandersetzung mit dem, was ich als Jugendliche/r will bzw. nicht will. Leben lebt, im Sinne von: zeigt sich lebendig über das Individuum, seine/ihre Ausstrahlung, Charisma und verschiedenen Möglichkeiten.



In diesen Interviews wurde immer auch eine andere Art des Umgangs zwischen Erwachsenen und Jugendlichen spürbar, eine Art Dialog zwischen den Generationen mit der Möglichkeit, festzustellen, dass sie manchmal mit ihren Themen gar nicht so weit auseinander liegen, vielleicht ähnliche Ideen und Ziele haben oder ähnliche Dinge ablehnen oder schätzen.

5. „Lebenskunst“ und Zukunftsgestaltung

Selbstreflexion und Selbst-Inszenierung soll sich, nach unserem Verständnis nicht nur auf Gegenwärtiges, sondern auch auf Zukünftiges beziehen. Die Entwicklung von Vorstellungen, was ich wie tun oder lassen will, was und wen ich brauche, damit es mir gut geht und wie ich Entscheidungen treffen kann sind wichtige Fragen in diesem Zusammenhang.

In den Projekten „LebenskünstlerInnen“ geht es uns daher nicht darum, Wertvorstellungen selbst zu vermitteln, sondern mit offenen Methoden und einem Plädoyer für didaktische Phantasie Jugendlichen Orientierungs- und Entscheidungsfähigkeit zu eröffnen und nicht einfach jugendliches Anpassungsverhalten herauszufordern.

LebenskünstlerInnen

Prävention sollte sich u.a. dem Gestaltbaren, den individuellen Strategien in einem gesundheitsfördernden Sinn, der Entwicklung von Kompetenz und Eigensinn widmen.

Es ist bekannt, dass Menschen, die sich politisch oder sozial engagieren, nicht so abhängig sind, von normierenden Fremdbestimmungen und krankmachenden oder suchtgefährdenden Verhaltensweisen. Sie gestalten eben diese sozialen Bezüge mit. Daher hat jede Förderung von Kompetenz und Engagement entlastende Wirkungen: Es gibt dann Anderes als Ersatzhandlungen und Risikoverhaltensweisen, um sich vor der Welt zu beweisen und in ihr einen Platz zu finden. Viele Jugendliche machen nicht selten die Erfahrung, dass ihr Dasein nur bedingt akzeptiert wird und halten sich allmählich selbst in dem Bewusstsein fest, alles „bezahlen“ zu müssen, für alles eine Anstrengung oder Leistung, ein „Anders-sein“ aufbringen zu müssen.

Insofern sind die Einheiten in den Projekten, die zukünftiges Handeln antizipieren, die zu Kritik an vorformulierten Botschaften befähigen und die Fähigkeit zur selbstbestimmten Wahl von sozialen Werten entwickeln, wichtige Komponenten auf dem Weg zu einer gesunden, eigenen Lebensgestaltung.

Das „I do it my way“, Wünsche und Vorstellungen zur eigenen Lebensgestaltung und Lebensplanung zum Thema zu machen, setzt sich nicht nur mit Wünschen oder mit ihrer bloßen Realisierungsmöglichkeit auseinander. Uns geht es um die Herstellung einer reflexiven Beziehung zu diesen Wünschen; dieser Prozess erst entwickelt Menschen zur Person, kann Autonomie und Persönlichkeit entstehen lassen.



Die Herausforderung im spielerischen Kontext Antworten auf Fragen zur Lebensgestaltung im Gruppensetting zu entwickeln, trägt die Entwicklung von Handlungsfähigkeit und Entscheidungsfähigkeit für Zukünftiges in sich. Mehr noch: Es kann damit auch befähigen, die Entwicklung von Glück (als Bestandteil gelingenden Lebens) beeinflussen zu können. Dies nicht nur im rezeptiven Sinne über die bloße Vermittlung von Glücksinhalten, sondern über die Betonung, dass Menschen Entscheidungen über individuelle Wünsche treffen können – sich damit glücklich fühlen und sein können, vorausgesetzt sie haben die Fähigkeit und Möglichkeit, Entscheidungen für das eigene Leben treffen zu können und zu wollen.

Aus den genannten Gründen haben wir für die „LebenskünstlerInnen“-Projekte die folgenden inhaltlichen Schwerpunkte gewählt:

Schwerpunkte



- I. Traumfrauen und Supermänner...
Der Blick auf Rollenbilder und Erwartungen
- II. Ich mache mir ein Bild von mir...
Der Blick auf die eigene Seite
- III. Wie machen das andere?
Alles LebenskünstlerInnen oder was?...
Der Blick auf Lebensgestaltungen anderer
- IV. „I do it my way“...
Entscheidungen und Strategien für
das eigene Leben

Der Blick auf Rollenbilder und Erwartungen

Wo immer Mädchen/Frauen oder Jungen/Männer sich in öffentlichen und privaten Räumen aufhalten, begegnen sie Klischees über sich, ihr Erscheinungsbild, ihr Verhalten, ihre Rolle, ihre Funktionen und Aufgaben, kurz über ihre jeweiligen Ausdrucksformen und Vorstellungen von Lebensgestaltung.

Im Rahmen der Projekte: „LebensKünstlerInnen..“ haben SchülerInnen im öffentlichen Raum Passanten danach befragt, was sie unter „Traumfrau“ oder „Supermann“ verstehen und sie haben sich auch selbst diese Frage beantwortet. Diese Nennungen wurden auf Körperumrissen gesammelt.

Diese Verständnisse sind nicht nur persönliche Standpunkte, sondern sie lassen auch ahnen, welche Bilder von Geschlechtern im Laufe der Lern-, Erziehungs- und Lebensgeschichte von Jungen und Mädchen wirken.

Dabei geht es heute kaum noch um, auf den ersten Blick, klar abgrenzbare Attribute zu „weiblich“ oder „männlich“, auch wenn bei den „Traumfrauen“ das Aussehen und die Figur nach wie vor häufiger genannt werden. Die Feinheiten werden erst auf den zweiten Blick sichtbar: für beide Geschlechter genannte Eigenschaften wie: intelligent oder fürsorglich sagen so gesehen noch nichts darüber aus, was sie bezogen auf Mädchen oder Jungen dann jeweils für Bedeutungen bekommen.

Wie intelligent darf die Traumfrau wirklich sein und wie viel Fürsorge darf der Supermann tatsächlich zeigen? Ist es eigentlich ein Widerspruch niedriglich, gleichzeitig auch selbstbewusst und jemand zum Anlehnen zu sein?

Diesen Fragen wurde in Gesprächen nachgegangen. Der oder die „kleinen Unterschiede“ wurden bemerkt, engagiert diskutiert, kritisch beäugt, manchmal auch nicht so wichtig genommen... Meinungen und Einstellungen von Mädchen und Jungen sind hier z.T. sehr unterschiedlich.

Wichtiger war in diesem Schwerpunkt die Frage nach dem eigenen Umgehen mit diesen Idealen und Erwartungen. Wie weit würde ich jeweils gehen, um dem Bild von „Traumfrau“ oder „Supermann“ zu entsprechen?
Was ist für mich noch in Ordnung?



Methode

Körperumrisse: Traumfrauen und Supermänner

Material

Je nach Gruppengröße: 1–2 Körperumrisse für die Gruppe(n) der Mädchen zeichnen lassen;
ebenso für die Gruppe der Jungen;
Karteikarten, dicke Stifte

Hinweise und Tipps

Wichtig ist, an dieser Stelle keine Bewertungen einzelner Aussagen vorzunehmen. Insbesondere beim Austausch im Plenum (geschlechtsgemischt) sollte darauf besonders geachtet werden.



Ziele

- Sammeln von Attributen und Eigenschaften zu Rollenbildern in geschlechtsgetrennten Gruppen
- Austausch mit anderen
- Gesprächsanregung zum Thema Ideale und Rollenbilder

Durchführung

Mädchen: rote Karten und Jungen: blaue Karten. Jede/r schreibt Attribute und Eigenschaften auf Karteikarten (pro Begriff 1 Karte); Die Karten werden anschließend von jeder/jedem vorgelesen und auf die Körperumrisse geheftet, sortiert an den entsprechenden Stellen des Körperumrisses.

Diskussionspunkte

Nach getrennter Gruppenarbeit werden die Gesamtergebnisse im Plenum betrachtet.

Zeit

Je nach Gruppengröße, ca. 1 Stunde

Methode

Befragungen zu: Traumfrauen und Supermänner

Zeit

Je nach Gruppengröße, ca. 1 Stunde

Material

Karteikarten (Mädchen gelb und Jungen grün);
Stifte

Hinweise und Tipps

Abwandlung: Statt der Befragungen fremder Passanten können die Mädchen und Jungen auch die Aufgabe bekommen, Eltern, Geschwister, Nachbarn, Freunde und Freundinnen, LehrerInnen etc. zu befragen.



Ziele

- Fremdbilder zu Attributen und Eigenschaften in geschlechtsgetrennten Gruppen als ergänzende Meinungen sammeln
- Auseinandersetzung mit Erwartungen und Klischees

Wichtig ist, den Austausch im Plenum als offenes Gespräch zu gestalten und den Wahrnehmungen, Einschätzungen und Meinungen der Mädchen und Jungen Raum zu geben.

Durchführung

Die Mädchen und Jungen gehen in kleinen Gruppen (3–5 Personen) zu Befragungen in die Öffentlichkeit. **Frage: Was ist für Sie eine „Traumfrau“ bzw. ein „Supermann“?** Die Antworten werden (einzeln) auf Karteikarten geschrieben. Jede Gruppe sollte mindestens 5–6 Befragungen machen und die Antworten mitbringen. Diese Ergebnisse werden anschließend auch auf den Körperumrissen angebracht.

Diskussionspunkte

Besprechung im Plenum (geschlechtsgemischt) mit folgenden Fragen:
Was fällt euch auf?
Was wird am häufigsten genannt?
Was fehlt?
Welche Bedeutung kommt äußeren Merkmalen zu?
Welchen Stellenwert hat Charakter?
Wo und wie spiegeln sich Emotionen wider?
Wie viel Herz muss er/sie haben?

Methoden

**„Torte der Erwartungen“ an die ideale Frau/
den idealen Mann**

Material

Arbeitsblätter (siehe folgende Seiten)

Ziele

- Sortierung der Erwartungen und Klischees nach
Hauptaussagen und Wichtigkeit
- Eigene Bewertungen und Einschätzungen
äußern

Durchführung

Jede/r füllt dann in den Kleingruppen sein/ihr
Blatt „Torte der Erwartungen“ an das jeweilige
andere Geschlecht aus (Mädchen über Jungen/
Männer und Jungen über Mädchen/Frauen). Diese
Einschätzung und Meinung wird in der kleinen
Gruppe (geschlechtsgetrennt, aber im Plenum)
ausgetauscht.

Es wird daraus eine gemeinsame „Torte“ zum
jeweiligen Idealbild Mann/Frau erstellt.

Diskussionspunkte

Diese gemeinsam erstellte „Torte der Erwartungen“
wird von den Mädchen an die Jungengruppe/n
und von den Jungen an die Mädchengruppe/n
weitergeben. Mädchen erhalten also die Erwar-
tungen an die Frauen, Jungen die an die Männer.
Mädchen- und Jungengruppen nehmen diese
und die Körperumrisse dann mit in die jeweils
getrennt arbeitenden Mädchen- bzw. Jungen-
gruppen.

Zeit

Je nach Gruppengröße, ca. 1 Stunde

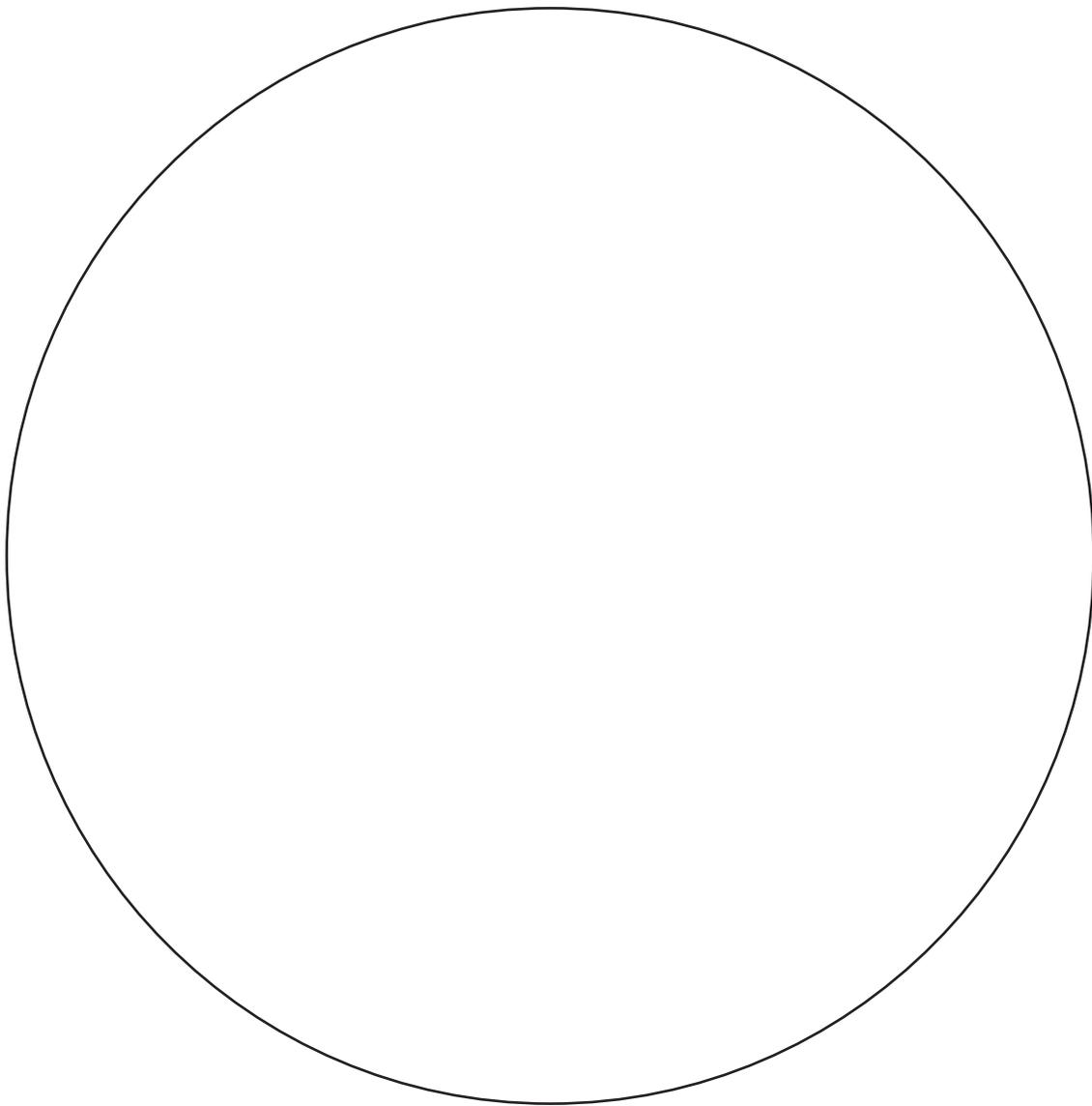
Hinweise und Tipps

Sollte getrenntes Arbeiten im (geschlechts-
gemischten) Plenum in Mädchen- und Jungen-
gruppen nicht gehen, kann kurzzeitig auch in
getrennten Räumen gearbeitet werden.



„Torte der Erwartungen“
an den „idealen Mann“

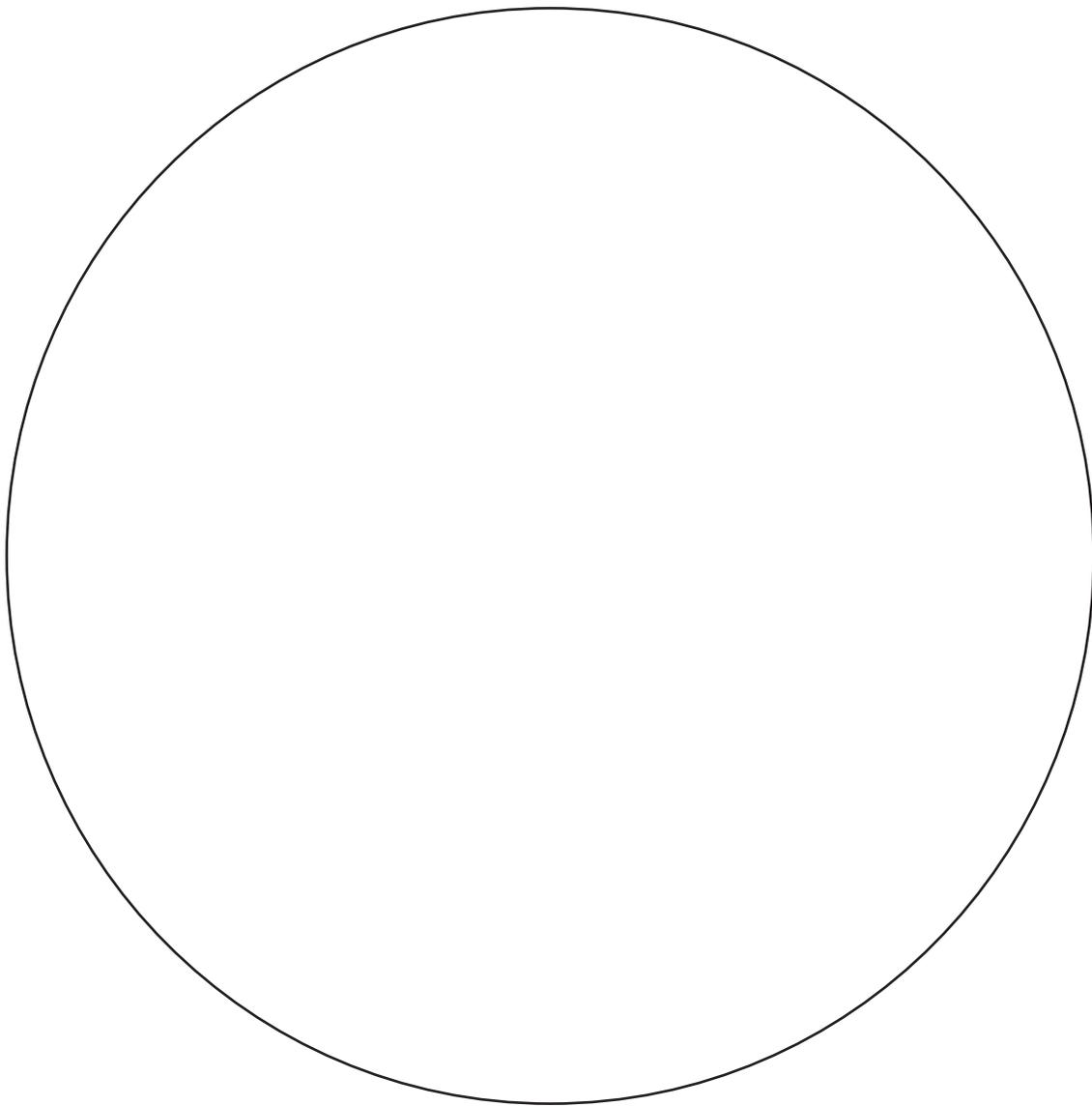
Wie setzt sich Deine Torte der Erwartungen
zusammen, was gehört dazu und
wie viel Platz nimmt es ein?



Berücksichtige alles, was Dir wichtig ist....

„Torte der Erwartungen“
an die „ideale Frau“

Wie setzt sich Deine Torte der Erwartungen
zusammen, was gehört dazu und
wie viel Platz nimmt es ein?



Berücksichtige alles, was Dir wichtig ist....

Methode

Erwartungen bewerten (an ideale Frau/Mann)

Material

Die vorher erstellten Körperumrisse und „Erwartungstorten“.

Ziele

- Ideale bewerten und eine eigene Position dazu einnehmen

Durchführung

In der Mädchen- bzw. Jungengruppe soll ein offenes Gespräch entstehen. Fragen:

Was tun Männer, um solchen Erwartungen gerecht zu werden? (Jungengruppe)

Was tun Frauen, um solchen Erwartungen gerecht zu werden? (Mädchengruppe)

Weitere Fragen:

Was davon würdet ihr akzeptieren?

Wie weit würdet ihr gehen?

Stellt eine Hierarchie auf!

Diese Sammlung kann auf einer Wandzeitung als „Ideale-Leiter verdeutlicht werden.

(Nennungen z.B. von unten nach oben auf der Leiter: in der Mädchengruppe; Schminken, sich stylen, Sport/sexy anziehen, neueste Mode tragen, viel Geld f. Klamotten ausgeben, Haare verlängern, Schönheitsoperation, Diäten, magersüchtig werden... Jede gibt an, bis wohin sie gehen würde. In der Jungengruppen entsprechende Schritte sammeln und genauso verfahren.

Diskussionspunkte

Siehe oben

Zeit

Ca. 45 – 60 Minuten

Hinweise und Tipps



Um die Bewertung von Idealen noch deutlicher herauszuarbeiten, kann auch die Geschichte: „Tagebuch eines Ideals“ (siehe Seite 25) hinzugezogen werden.

Methode

Meine Traumfrau – mein Traummann

Zeit

Ca. 45 Minuten

Material

Arbeitsblatt (siehe nächste Seite)

Hinweise und Tipps

Um die Bewertung von Idealen noch deutlicher herauszuarbeiten, kann auch die Geschichte: „Tagebuch eines Ideals“ (siehe Seite 25) hinzugezogen werden.



Ziele

- Individuelle Arbeit an den Idealen
- Eigene Wünsche und Bilder zur Traumfrau/ Traummann nennen

Durchführung

Auf dem Arbeitsblatt werden nun die eigenen, persönlichen Vorstellungen gesammelt. Fragen können sein:

Was steht bei Dir im Vordergrund?

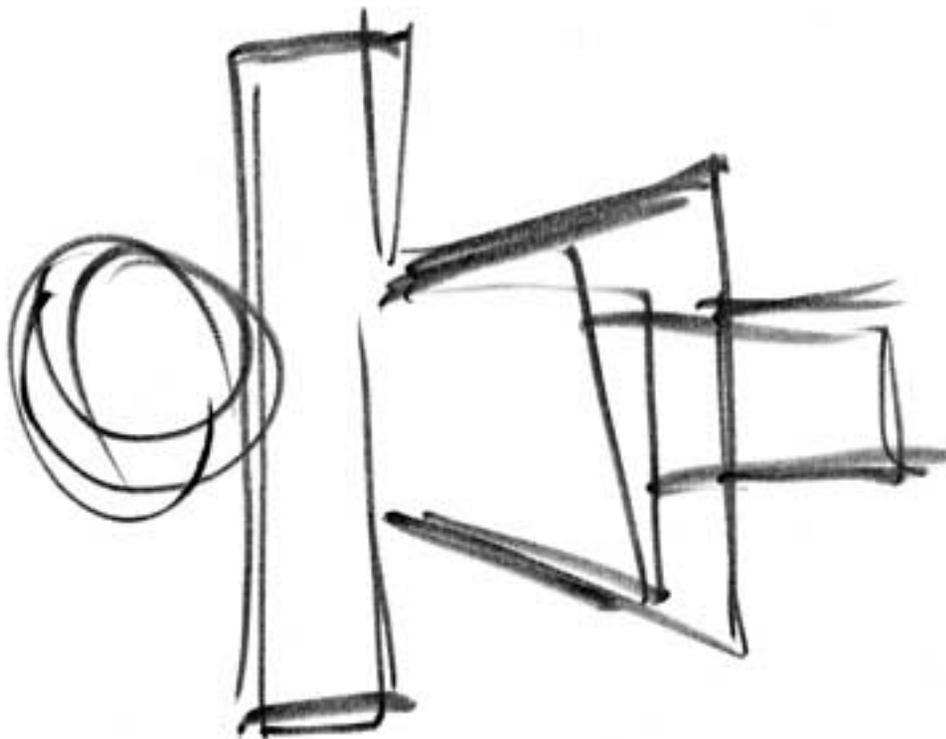
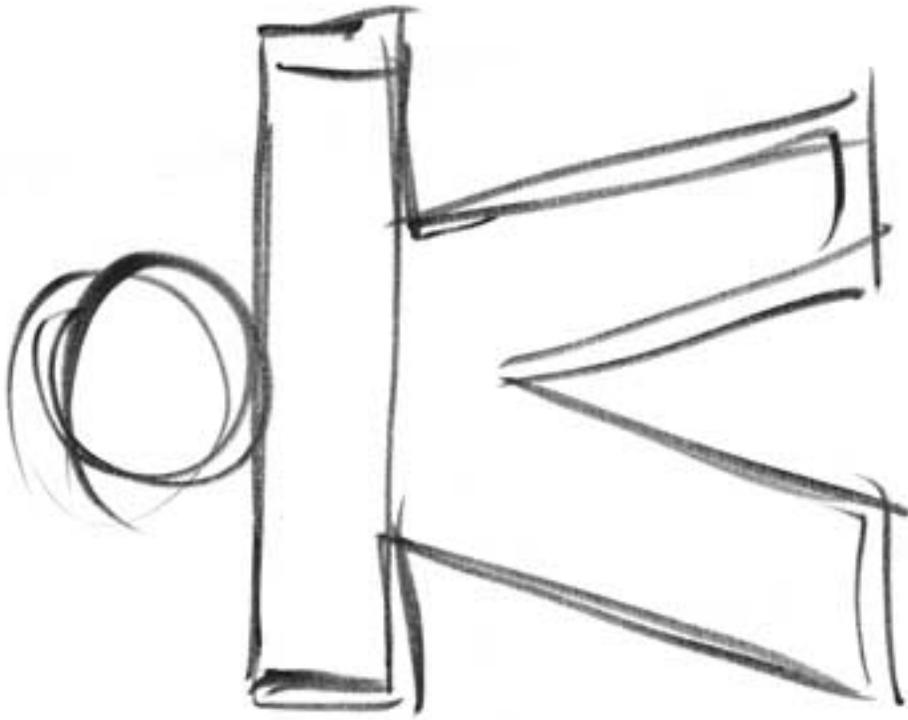
Was fällt Dir auf?

Was würdest Du tun, um diesen Erwartungen gerecht zu werden?

Was lehnt Du ab?

Diskussionspunkte

Siehe oben



Methode

Geschichte: Tagebuch eines Ideals

Zeit

Ca. 30 – 45 Minuten

Material

Geschichte zum Vorlesen (siehe nächste Seite)

Hinweise und Tipps

Mit dieser Geschichte können auch Rollenspiele entwickelt werden:

Z.B. Das Ideal gibt in einem Pressegespräch ein Interview...

Oder: die Geschichte zu einem anderen Ende bringen.

Oder: Die Geschichte als Mädchen- bzw. Jungengeschichte schreiben.



Ziele

- Mit der überzeichneten Darstellung einer Idealvorstellung von einem Menschen das Unmögliche eines idealen Lebens ins Gespräch bringen
- Fehlende Seiten bei Idealisierungen herausfinden
- Gesprächsanregung zu Idealen schaffen

Durchführung

Die Geschichte wird vorgelesen; anschließendes Gruppengespräch.

Diskussionspunkte

- Was wirkt komisch oder merkwürdig an dieser Geschichte? Welches Gefühl kann man beim Zuhören kriegen?
- Läuft im Leben immer alles so perfekt?
- Was wäre, wenn alles wirklich so perfekt wäre?
- Wozu gibt es eigentlich Ideale?

Geschichte: Tagebuch eines Ideals

„Ich bin überhaupt der ideale Typ. Was ich schaffe, schafft kaum jemand und schließlich sehe ich noch sehr gut aus.

Um fünf Uhr stehe ich auf. Dann mache ich erst mal Frühgymnastik. Danach kurz ein gesundes Frühstück, Haut- und Haarpflege und freundlich aus dem Haus gestürmt. Ich fahre selbstverständlich bei jedem Wetter Fahrrad, schließlich bin ich sportlich.

Freundlich grüßend und ewig grinsend geht's in die Schule.

Auffallend ist meine modische Kleidung – natürlich vorwiegend Marke.....Alles passt zusammen – frag nicht, was es gekostet hat. Das muss man sich halt wert sein.

Eifrig beteilige ich mich am Unterricht und lasse natürlich die Nachbarn im Englischdiktat abschreiben – schließlich bin ich beliebt und weiß, was ich meinem Ruf schulde.

Im Sportunterricht kann ich endlich meine Muskeln zeigen. Jeden Ball spiele ich erstklassig zurück.

Nach der Schule wartet meine Freundin auf mich. Sie erzählt mir von Problemen zuhause. Ich bin ganz Ohr und liefere perfekte Ratschläge, natürlich einfühlsam geäußert. Schnell noch ein bisschen kuscheln (schließlich weiß ich, was man von mir erwartet...), dann wartet das Fitness-Studio auf mich. Die entsprechenden Klamotten habe ich mir gestern gekauft, schließlich muss man Eindruck machen.

Der Erfolg lässt nicht lange auf sich warten. Draußen werde ich erwartet und mir bleiben 25 Minuten für einen kleinen Flirt. Ein bisschen sexy ist halt wichtig.

Dann ein bisschen Hausaufgaben – geht ganz schnell, schließlich bin ich clever.

Zwanglos mische ich mich unter die Clique am Spielplatz. Rauchen gehört dazu – rauche ich halt mit, obwohl: für Teint und Körper ist es nicht gut. Aber im Trend sein ist wichtig.

Dann ran an den Fernseher. Die Serie kann ich mir nicht entgehen lassen. Schließlich muss ich morgen was zu erzählen haben.

Abendbrot lasse ich ausfallen. Dünnere ist eh besser, es wird einfach lieber gesehen.



*Na, dann
Gute Nacht“*

Methode

Eine Stunde in meinem Alltag...

Material

Collagematerial: Papierbögen, Stifte, Klebstoff, alte Zeitschriften, andere Gestaltungsmaterialien

Ziele

- Gegenüber der Alltagsgeschichte des Ideals den eigenen Alltag ansehen
- Eigene Alltagsgestaltungen vergegenwärtigen mit seinen „normalen“ oder auch „besonderen“ Seiten in einem persönlichen Sinn

Durchführung

Unter dem o.g. Titel fertigen die Mädchen und Jungen eine Collage an. „Eine Stunde in meinem Alltag“ fordert auf, sich eine bestimmte Zeitspanne auszuwählen und zu verdeutlichen, wie ich diese gestaltet habe. Das kann morgens die Stunde vor der Schule sein, oder 1 Stunde beim Sport oder mit Freunden oder allein oder...

Diskussionspunkte

Aufgabe für die Collage ist, nicht einfach nur die Tätigkeiten abzubilden, sondern auch die Qualitäten und Bedeutungen darin. Z.B. hat es Spaß gemacht, war ich mutig oder genervt, spielten andere dabei eine Rolle, was hab ich gedacht?... Die Mädchen und Jungen sollen möglichst mit viel Gestaltungs-Phantasie diese Stunde wiedergeben – eine Stunde quatschen mit Freund oder Freundin lässt sich beispielsweise künstlerisch sehr unterschiedlich zeigen. Oder eine Stunde als

DJ auf 'ner Party arbeiten, da kann man zeigen, was ich dort tue, aber auch was die Musik für mich selbst ist...

Weitere Fragen:

- Wie sieht dein Alltag aus?
- Beschreibe einen normalen Tag

Zeit

Ca. 45 – 90 Minuten

Hinweise und Tipps

Keine weitere



Methode

Was ich Dich immer schon mal fragen wollte...

Material

Briefumschläge, Papier, Stifte, DinA4-Blatt mit Körperumrissen (siehe folgende 2 Seiten (für Mädchen und Jungen), Klebepunkte

Ziele

- Sich in der Gruppe differenziert über Erfahrungen, Erlebnisse und (Lebens-)Haltungen zu den Erwartungen und Wünschen an die Rollenbilder Auskunft geben
- Vertrauen schaffen, auch im Hinblick auf den nächsten Schwerpunkt
- In Mädchen- und Jungengruppen getrennt bearbeiten

Durchführung

Alle SpielerInnen sitzen im Kreis. Jede/r denkt sich für den/die rechte NachbarIn, die/den PartnerIn gegenüber und eine/n SpielerIn seiner/ihrer Wahl eine Frage aus. Es sollte eine Frage sein, die man schon immer mal gerne gestellt hätte. Diese 3 Fragen werden aufgeschrieben, verteilt in 3 unbeschriftete Briefumschläge und dann auf die Plätze der ausgewählten SpielerInnen gelegt. Jede/r MitspielerIn sollte mindestens 2 Fragen bekommen. Wie sehr er/sie von der Art Fragen betroffen ist, bewertet er/sie nun mit Klebepunkten auf dem Blatt mit dem Körperumriss. Beispiel: Die Frage geht an mir vorbei: Klebepunkt neben den Körperumriss. Oder: Die Frage bringt mich zum Nachdenken: Klebepunkt in den Kopf etc...

Dieses Blatt legt dann jede/r Spieler/in vor sich ab auf den Boden. Er/sie wählt nun eine Frage aus, zeigt auf das Blatt vor sich, wie er/sie sich von dieser Frage betroffen fühlt und beantwortet diese Frage in der Gruppe.

Diskussionspunkte

Siehe oben

Zeit

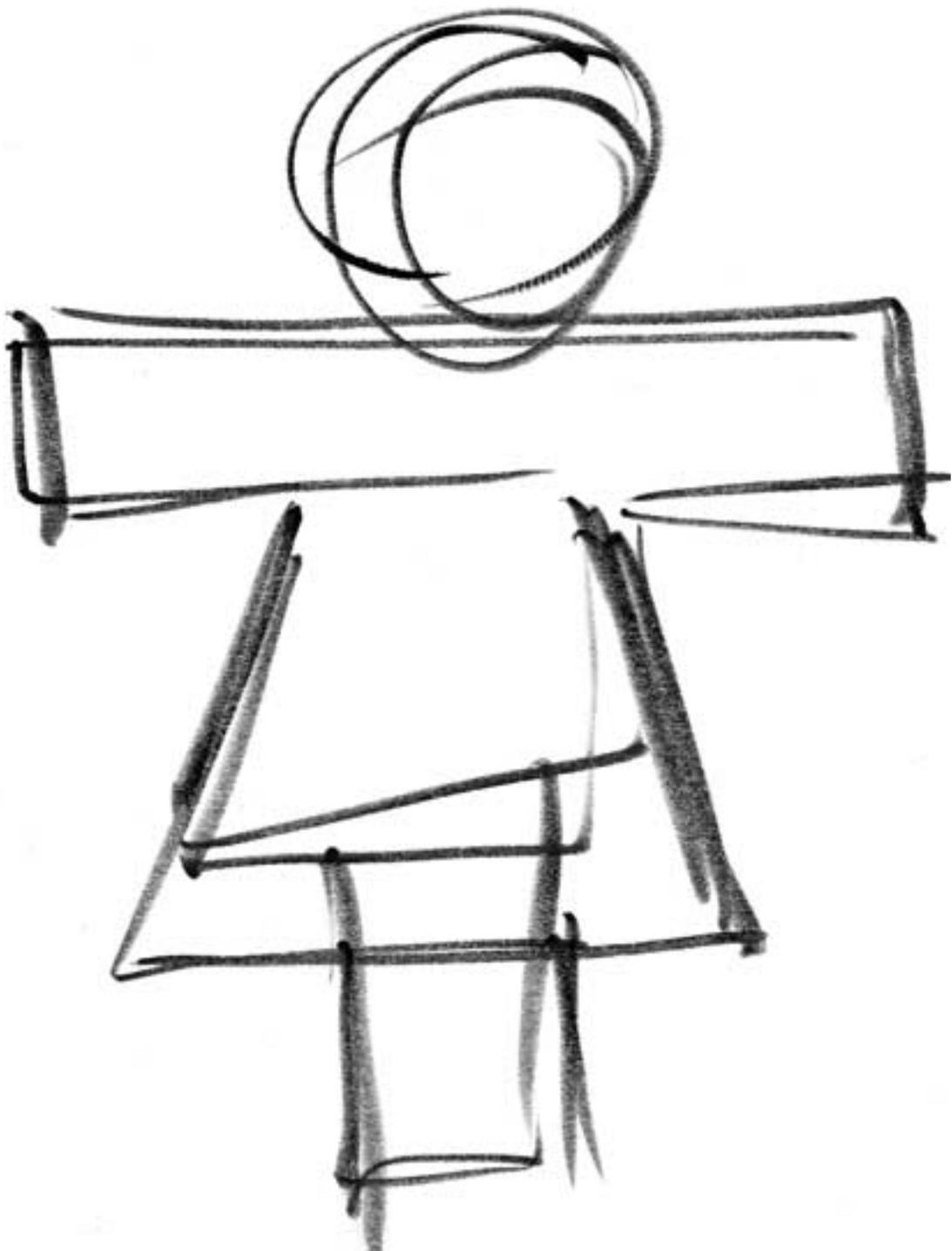
Ca. 45 – 60 Minuten

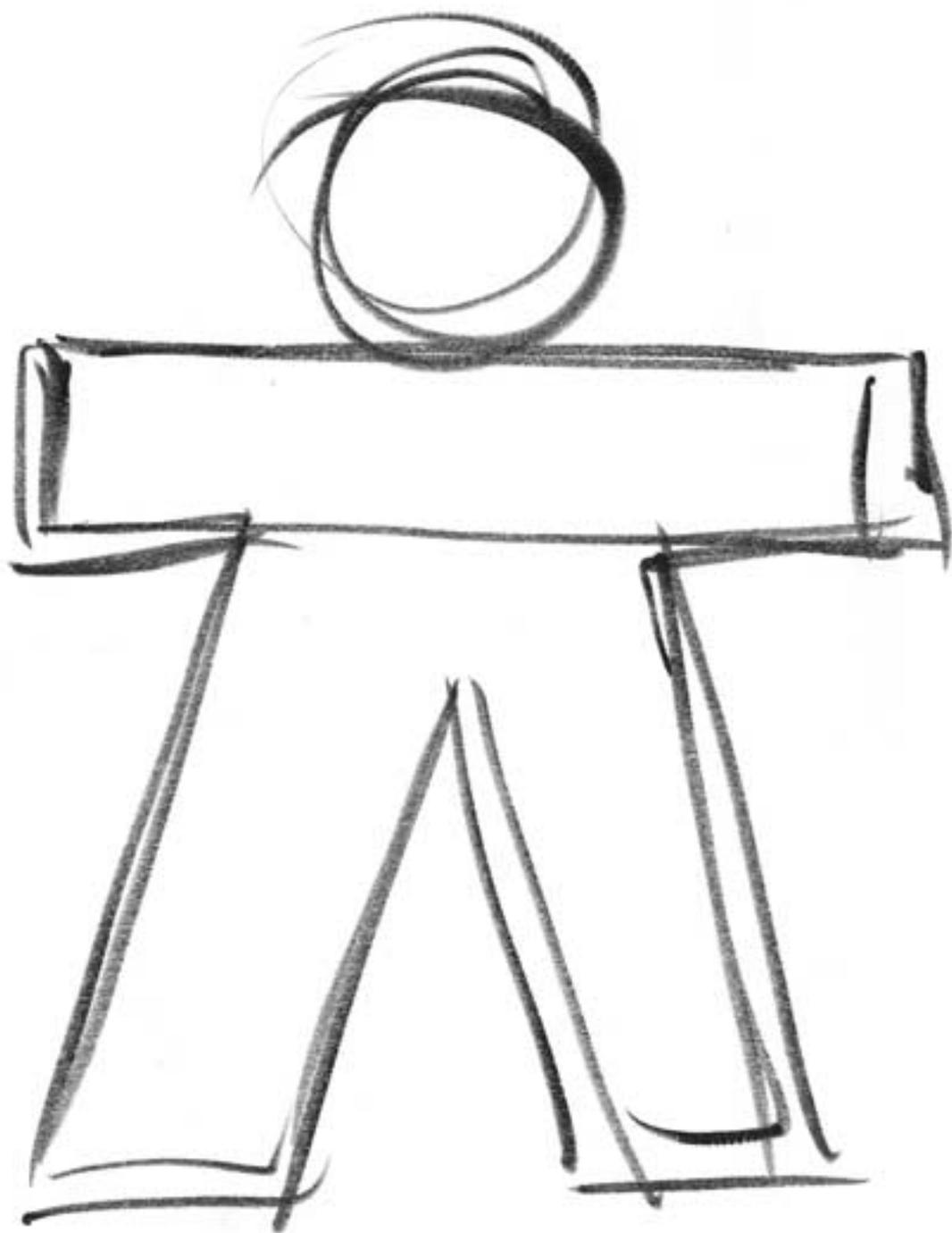
Hinweise und Tipps

Sollte das Erfinden von Fragen schwer fallen, kann man ein Plakat mit Fragevorschlägen anheften, oder Kopien mit Beispielfragen austeilen. Jede/r beantwortet nur die Fragen, die er/sie wirklich beantworten möchte.

Dies hängt auch davon ab, ob sich die Gruppe schon etwas kennt. Je ausführlicher am Anfang beantwortet wird, desto mehr kann es die folgenden MitspielerInnen ermuntern. Bei Ja/Nein-Antworten kann nachgefragt werden.







Ich mache mir ein Bild von mir... Der Blick auf die eigene Seite: Fotografische Selbstinszenierungen

In diesen Schwerpunkt haben wir verschiedene pädagogisch sinnvolle Zugangsformen selbstreflexiver und erfahrungsorientierter Arbeit aufgenommen. So hat z.B. fotopädagogische Arbeit und der erlebnispädagogische Ansatz hier einen wichtigen Stellenwert erhalten.

Anders als bei dem Thema der Idealbilder geht es hier um das Spannungsfeld Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung. Welches Bild habe ich von mir – welches Bild haben andere von mir?

Im pädagogischen Verständnis geht es hier um Vieles, was mit dem Thema: Lebenskunst Berührung hat:

Andere einschätzen, sich selbst einschätzen, die Wahrnehmung schulen, Rückmeldungen geben, sich verantwortlich fühlen, von anderen lernen, Sichtweisen äußern, Standpunkte einnehmen, sich trauen, sich wichtig nehmen, andere wichtig nehmen, offen sein und dennoch nur das zeigen, was man zeigen möchte...

Die Ergebnisse aus dieser Arbeit entlarven Ideale, zeigen, dass es gut so ist, dass Ideale nicht erreichbar sind, auch wenn sie manchmal ihren Reiz haben, weil man deshalb von ihnen träumen kann... Aber eben nur dort existieren Traumfrauen und Supermänner...

Lebenskunst bedeutet auch, sich von Idealen zu entfernen, die uns nicht helfen, die uns überfordern, uns zwingen immer irgendetwas zu verbergen. Dabei gibt es soviel zu entdecken...

Fotografische Selbst-Inszenierungen

Eigenschaften und Vorstellungen sichtbar zu machen, ihnen einen Rahmen der Wertschätzung zu geben, ist Absicht der Selbst-Inszenierungen mit der Schwarz-Weiß-Fotografie. Diese thematische Fotoarbeit bezieht sich auf die inhaltlichen Schwerpunkte des Projektes „LebenskünstlerInnen“.

Die Ergebnisse sind Bilder, die hautnah mit dem Eigenen zu tun haben, die jenseits von Idealen und Klischees darüber erzählen, was das Typische, das Einzigartige und das Besondere an jeder und jedem Einzelnen ist. Der Fotografie kommt hier somit auch ein Erlebnischarakter zu, mit dessen Hilfe man sich auf die „eigenen Spuren“ begeben kann.



Die Mädchen und Jungen „lernen“ im Rahmen der fotografischen Selbstinszenierungen ihre Sichtweisen „ins Bild zu setzen“. Die fotografische Arbeit nimmt darüber hinaus einen begleitenden Stellenwert ein. Wichtig ist, nicht nur ein Abbild einer bestimmten Aussage zu entwerfen, sondern „sich ein Bild zu machen“, was meint, ebenso die persönliche Seite der Auseinandersetzung zu dokumentieren, wie auch die persönliche Meinung oder den eigenen Standpunkt zu zeigen.

Inszenierung heißt etymologisch hergeleitet, einen „Ort der Handlung schaffen, einen Auftritt ermöglichen, ein Bild, einen äußeren Anblick, eine Gestalt entstehen lassen, eine Aussage in Szene setzen, d.h. hervorrufen“. Etwas „In-Szene zu setzen“ – d.h. sich selbst oder eine Aussage in einen bestimmten Rahmen zu setzen, wobei die Möglichkeit immer offen ist, ob dies ein bekannter oder neuer Rahmen ist.

Beide Aspekte sind insbesondere im Rahmen einer gesundheitsfördernden Arbeit von hoher Wichtigkeit: die Form des Beteiligt-Seins erkennen und die Form der Bewertung und der Einschätzung des

Thema:
Ich mache mir ein Bild von mir

Schwerpunkt 2

Beteiligt-Seins leisten, was die Möglichkeit einer Entwicklung neuer Haltungen möglich macht.

Wenn man lernt, sich vorzustellen, wie z.B. die fotografische Inszenierung eines Gefühls, einer bestimmten Situation, einer persönlichen Eigenschaft oder Strategie quasi schon beim Erkennen und Benennen mit- bzw. weitergedacht werden kann, schafft dies die Möglichkeit eines besonderen Erlebens dieser Aussage.

Eine Eigenschaft wie z.B. „selbstbewusst“ oder „humorvoll“ wird nicht nur benannt, sondern in Szene gesetzt und zudem noch bildlich in der eigenen Darstellung festgehalten. Sie wird auch erkannt als zu mir gehörend (Ressource), als etwas besonderes, was mich ausmacht. Wie sehe ich aus, wenn ich selbstbewusst bin? Welche Haltung passt dazu? Wie muss ich mich hinstellen? Wohin blicken?...

Wichtig ist immer, die Fotoarbeit insbesondere auch einzusetzen für die unterstützenden und stärkenden Aspekte, die die Mädchen und Jungen entwickelt haben oder noch entwickeln möchten.

Die Porträt-Fotografie, in einem Atelier-Rahmen, mit Vorhang-Kulisse und Scheinwerfern als besonderer Rahmen (ganz nebenbei lernen sie auch Fotografie und Aufnahmetechnik) bietet hier die Möglichkeit, immer auch ein schönes „Bild von sich“ zu entwerfen bei aller kritischen Haltung gegenüber dem eigenen Aussehen. „Schön“ kann hier damit auch mehr werden als nur Äußerliches – sondern zeigt Selbsta Ausdruck, etwas Typisches von mir, die eigene Ausdrucksstärke.

Erkennen und zeigen, was die eigene Persönlichkeit ist und ausmacht, ist ein weiterer wichtiger Aspekt im Rahmen der hier vorgestellten Projektarbeit.



Wir arbeiten bezogen auf unser Thema an einer Foto-Sequenz mit vier Bildern:

1. Bild: Was ist typisch für mich?/Was macht mich aus?
2. Bild: Wie sehen mich andere?
3. Bild: Wie sehe ich mich selbst?
4. Bild: Wie will ich sein?

(siehe auch Beschreibung auf den nächsten Seiten und Fotobeispiele)

Fotografische Selbst-Inszenierungen

Methode

Fotografische Selbstinszenierungen

Material

Kameras, Atelierkulisse, Scheinwerfer, Filmmaterial, Kulissenutensilien

Ziele

- In Mädchen- und Jungengruppen getrennt bearbeiten
- Die eigenen Vorstellungen über sich selbst in den Mittelpunkt stellen
- Erlebnisorientierte Arbeit an den eigenen Selbstbildern

Durchführung

1. Foto: Was ist typisch für mich?

Hier beginnen wir mit einer Porträtaufnahme, um sich an diese Form der Fotografie zu gewöhnen: genau hinsehen, erfassen, was den/die andere(n) ausmacht, ihren/seinen Ausdruck entdecken... Falls gewünscht, können auch Gegenstände mit aufs Bild genommen werden, die etwas darüber aussagen, was zu einem gehört. Hier lernen alle auch: die Kamera bedienen, Beleuchtung einstellen, sich in der Kulisse bewegen...

2. Foto: Wie sehen mich andere?

Ausdrücklich stellen wir hier die Fähigkeiten, dass, was jemand gut kann, die Eigenschaften, die man an ihm/ihr schätzt in den Vordergrund. Jede/r gibt zu den anderen MitschülerInnen einen Eindruck ab, eine Rückmeldung zu ihrer Person. Dies findet häufig in einer sehr gespannten, aufmerksamen, anerkennenden, ehrlichen und humorvollen Atmo-

sphäre statt. Jede/r wählt aus den Rückmeldungen anschließend eine Eigenschaft aus, die er/sie annehmen kann und zu der eine Fotoidee da ist...

3. Foto: Wie sehe ich mich selbst?

Hier geht es um ein Standbild, das etwas über die eigene Sichtweise und Selbsteinschätzung aussagen soll. Meistens sind gleich ganz viele Ideen vorhanden. Mädchen wie Jungen sind engagiert dabei, holen sich ab und an Tipps von anderen, aber meistens nur über die Möglichkeiten, wie sie ihre „Aussage“ am besten rüberbringen können. Sie haben oft ganz gute und treffende Einschätzungen über sich selbst...

4. Foto: Wie will ich sein?

Diese letzte der Aufnahmen der 4er- Sequenz der Fotos: der zukunftsgerichtete Blick auf die Eigenschaften, die jede/r noch für sich erreichen möchte.



Diskussionspunkte

Siehe oben, es läuft ein permanenter Prozess von Fotoidee entwickeln, Fotos machen und Gespräche führen.

Zeit

Bei einer Gruppengröße von 6 – 10 SchülerInnen: ca. 3 – 4 Stunden

Hinweise und Tipps

Es herrscht ein geschäftiges und quirliges Treiben in dieser Foto-Atelier-Werkstatt. Vorweg wird oft mit Haltungsübungen geprobt, wie Eigenschaften darstellbar sind, da es manchmal auf kleine Details ankommt, damit ein Ausdruck am Deutlichsten werden kann. (siehe folgende Seiten)

Thema:
Ich mache mir ein Bild von mir

Schwerpunkt 2

Die SchülerInnen fotografieren sich, nach einer kurzen Kameraeinführung selbst, mit unserer Unterstützung. Die Fotografierenden müssen darauf achten, dass sie im richtigen Moment die Aufnahme machen, gut beobachten, wann der richtige, der authentische Zeitpunkt ist. Diejenigen in der Kulisse konzentrieren sich auf ihr „Bild“, gehen in „ihre Szene“... ein Zusammenspiel, in dem beide sich verständigen müssen, sich gegenseitig Hinweise geben...

Was ist typisch für mich



Porträt

Wie sehen mich andere



Fröhlich

Wie sehe ich mich selbst



Zufrieden mit mir

Wie will ich sein



Gefühvoll

Thema:
Ich mache mir ein Bild von mir

Schwerpunkt 2

Was ist typisch für mich?



Porträt

Wie sehe ich mich selbst



Ich bin direkt

So sehen mich andere



Wie einen großen Bruder

Wie will ich sein



Relaxed

Thema:
Ich mache mir ein Bild von mir

Schwerpunkt 2

Fotografische Selbst-Inszenierungen

Methode

Vorübung für die Fotosequenzen: Gefühle raten

Material

Vorbereitete Zettel mit verschiedenen Gefühlsbe-
griffen: traurig, mutig, ängstlich, fröhlich,
wütend, zornig, etc.

Ziele

- In Mädchen- und Jungengruppen getrennt
bearbeiten
- Haltungen und Standbilder zu den Gefühlen
entwickeln
- Durch Überzeichnungen der Gefühle werden sie
deutlicher dargestellt

Durchführung

Jede/r zieht einen der vorbereiteten Zettel und
überlegt sich, wie ein Standbild (wichtig: kein
Bewegungsbild) zu dem Gefühl aussehen könnte.
Nach der Darstellung müssen die andere raten,
was gemeint ist.

Diskussionspunkte

Fragen: Worauf kommt es an beim zeigen/Darstel-
len von Gefühlen: klarer Ausdruck, eindeutige
Geste und Haltung, Spannung in den Körper brin-
gen, solange eine Haltung gezeigt wird, Gestik
und Mimik aufeinander abstimmen

Zeit

Bei einer Gruppengröße von 6 – 10 SchülerInnen:
ca. 15 Minuten

Hinweise und Tipps

Wichtig ist eine humorvolle und vertrauensvolle
Atmosphäre, in der deutlich wird, dass niemand
Theater spielen können muss, um eine Ausdrucks-
form zu gewinnen. Sehr schnell ist auch feststell-
bar, zu wem welche Ausdrucksform passt, oder
ob der eine / die eine z.B. mutig überhaupt zeigen
kann: Wie viel hat das Gefühl mit mir zu tun?
Für diese kurzen Wahrnehmungen muss auch
Raum gegeben werden, ohne sie zu sehr zu ver-
tiefen.



Thema:
Ich mache mir ein Bild von mir

Schwerpunkt 2

Fotografische Selbst-Inszenierungen

Methode

Vorübung für die Fotosequenzen: Eigenschaften modellieren

Material

Zettel und Stifte

Ziele

- In Mädchen- und Jungengruppen getrennt bearbeiten
- Haltungen und Standbilder zu Eigenschaften entwickeln
- Körper- und Selbstwahrnehmung bei der Darstellung von Eigenschaften

Durchführung

Die TeilnehmerInnen teilen sich in Paar-Gruppen auf. Jedes Paar überlegt sich 2 Eigenschaften und schreibt sie auf vorbereitete Zettel: z.B. hilfsbereit, entspannt, aufmerksam, liebevoll, zielstrebig, mutlos, gelangweilt, draufgängerisch, gut gelaunt, etc.

Paarweise stehen alle im Kreis. Jedes Paar hat zuvor je einen seiner Zettel einem anderen Paar übergeben. Ein Paar beginnt und sieht auf seinem Zettel, was es darstellen soll. Es überlegt sich kurz, wie ein gemeinsames Standbild (wichtig: kein Bewegungsbild) oder einzelne Darstellungsweisen zu der Eigenschaft aussehen könnten. Nach der Darstellung müssen die anderen raten, was gemeint ist.

Diskussionspunkte

Fragen: Worauf kommt es an beim Zeigen/Darstellen von Eigenschaften: klarer Ausdruck, eindeutige Geste und Haltung, Spannung in den Körper bringen, solange eine Haltung gezeigt wird, Gestik und Mimik aufeinander abstimmen. Hier neu:

Auch zu zweit sind Standbilder möglich.

Und Variante:

Ein Paar kann jeweils getrennt die Eigenschaft darstellen; damit zeigt sich, wie unterschiedlich man etwas darstellen kann und welche Vielfalt der Ausdrucksmöglichkeiten es gibt.



Zeit

Bei einer Gruppengröße von 6 – 10 SchülerInnen: ca. 15 Minuten

Hinweise und Tipps

Wichtig ist eine humorvolle und vertrauensvolle Atmosphäre, in der deutlich wird, dass jede/r die Ausdrucksform finden kann, die zu ihm/ihr passt.

Thema:
Ich mache mir ein Bild von mir

Schwerpunkt 2



Thema:
Ich mache mir ein Bild von mir

Schwerpunkt 2



Unterwegs zu mir: Erlebnispädagogik

Erlebnispädagogik ist eine handlungsorientierte Methode, die von sich behauptet, „den Entwurf des Bildes Leben zu beeinflussen und zu verändern“. Es geht um das Erleben, Reflektieren und dann das Sammeln von – auch neuen – Erfahrungen. Die ErlebnispädagogInnen arbeiten mit Herausforderungen, die aktivieren, in Bewegung halten und zur Selbstreflexion anregen. In allen Übungen geht es um Kopf, Herz und Hand.

Dieser ganzheitliche, erfahrungsbetonte Ansatz schien uns hervorragend geeignet, um im Rahmen unseres Projektes Standpunkte zum Leben auf den Prüfstand zu bringen, bzw. zu ver-rücken. Solche für uns wichtigen Themen wie: Teamfähigkeit, Verantwortung, Risiko, Ausdauer, Kraft und Körper, Mut, Schwäche, Stärke, Hilfsbereitschaft, individuelle Grenzen und Möglichkeiten, Aufmerksamkeit, Kreativität, Orientierungssinn, Entscheidungsfähigkeit, kurz: persönliche und soziale Kompetenzen werden in den Mittelpunkt gerückt.

Erlebnispädagogik lässt Raum für individuelle Lösungen, ist kreativ und innovativ.

Interessant im Rahmen unseres Projektes ist auch die bewusste Abkehr der erlebnispädagogischen Arbeit vom Alltag, von routinierten, rollenbesetzten Lebenswelten und zweckrationalen Lebensräumen – die Hinwendung zu Naturerfahrungen im wahrsten Sinne des Wortes.

Leben bietet viele Herausforderungen, die unerwartet oder erwartet, geplant oder ungeplant auftauchen und bewältigt werden müssen. Erlebnispädagogik arbeitet, spielt mit Herausforderungen, entwickelt und trainiert dafür nötige Kompetenzen.

Unsere Hoffnungen, bezogen auf die Methode und die Kooperation mit einem professionellen erlebnispädagogischen Anbieter, haben sich erfüllt: Innerhalb der Gruppe wurden individuelle und gemeinsame Erfahrungen gesammelt, die traditionelle Bilder verschoben haben, sowohl in bezug auf den/die Einzelne/n, als auch bezogen auf die Geschlechterrollen: mutige, risikofreudige Mädchen, sensible Jungen, einfühlsamer Umgang zwischen den Jungen, deutliche Worte zwischen Mädchen...

Manchmal war kein Stein mehr auf dem alten...

Erlebnisse und Erfahrungen haben „Traumfrau“ und „Supermann“ als Klischees entlarvt, Idealbilder relativieren sich, auch ohne Worte, auf individuelle und sehr unterschiedliche Kompetenzen. Dies in Worte zu fassen, irritiert erst einmal, z.B. wenn bei den Auswertungsrunden zuhause die Frage gestellt wird: Wer war „Traumfrau“ oder „Supermann“ des Wochenendes? Plötzlich fällt auf, dass jeder mit seinen speziellen Stärken und Kompetenzen an anderen Stellen dieses Prädikat verdient hat. Es sind zum Teil ganz andere Dinge, über die man sich plötzlich freuen kann...



Neben dem Erleben, dem Abenteuer, dem Ungewohnten, dem Nervenkitzel ist ein entscheidender Punkt der erlebnispädagogischen Methode die Reflexion der Erfahrungen. Durch Erinnern, Erzählen, Interpretieren, Bewerten nehmen Erlebnisse eine kognitive Gestalt an und werden in den „Erfahrungs-, Kompetenz- und Handlungsschatz“ jedes Einzelnen aufgenommen. Dieser Prozess wurde bereits vor Ort im Kurs eingeleitet, hat uns aber auch während der weiteren Projektarbeit immer wieder beschäftigt und wurde von den Jugendlichen immer wieder angeregt und eingefordert. Diese Nachhaltigkeit hatten wir so nicht unbedingt erwartet.

Bei aller Planung, Methodik, allen Erfahrungen,
allen Vorschlägen, aller Reflexion:

Erlebnis ist zum Glück „seinem Wesen nach nicht
organisierbar“¹. Es ist in seiner Einmaligkeit und
Authentizität eine Angelegenheit jedes Einzelnen.

Auch das spricht für diese Methode im Rahmen
der LebenskünstlerInnen-Projekte.

Teamfähigkeit



Verantwortung und Vertrauen



Thema:
Unterwegs zu mir

Schwerpunkt 2

Unterwegs zu mir

Methode

Unterwegs zu mir: Fragen an mich selbst:

Material

Arbeitsblatt (siehe nächste Seite)

Ziele

- Zu sich selbst Einschätzungen sammeln
- Eigene Qualitäten würdigen

Durchführung

Jede/r erhält den vorbereiteten Fragebogen und kann ihn ganz für sich selbst ausfüllen. Die Antworten müssen niemandem gezeigt werden. Wichtig sollte allerdings sein: ehrlich zu sich selbst bleiben und sich Zeit nehmen beim Beantworten. Die erlebnispädagogischen Aktionen Revue passieren lassen, Stärken und Schwächen erkennen.

Diskussionspunkte

Da Einzelarbeit: keine

Zeit

Ca. 20 Minuten

Hinweise und Tipps

Evtl. beim Beantworten behilflich sein. Manchmal fehlen Ideen, wie man das, was man erlebt hat in Worte fassen kann.



Thema:
Unterwegs zu mir

Schwerpunkt 2

Unterwegs zu mir

Fragen an mich selbst

Ich war mutig als...

Ich war glücklich als...

Ich hatte Angst als...

Ich habe Verantwortung übernommen als...

Ich habe mich wohlfühlt als...

Ich war traurig als...

Ich war wütend als...

Ich habe für die Gruppe etwas getan als...



Unterwegs zu mir

Methode

Unterwegs zu mir: Wer war bei der erlebnispädagogischen Aktion Traumfrau oder Supermann?

Material

Arbeitsblatt mit Wolke (siehe nächste Seite)

Ziele

- In der Gruppe selbständig kurze Einschätzungen sammeln
- Austausch mit anderen über die jeweiligen Qualitäten einzelner GruppenmitgliederInnen
- Eigen- und Fremdwahrnehmung schulen und im Zusammenhang mit dem Thema Lebenskunst und soziale Kompetenzen

Durchführung

Die Gruppe führt ein gemeinsames Gespräch zu den Wahrnehmungen während der erlebnispädagogischen Arbeit. Jede/r hat einen vorbereiteten Arbeitsbogen mit kleinen Wolken darauf. In jede Wolke wird die Qualität eines anderen Gruppenmitgliedes geschrieben. Diese werden anschließend an die Betroffenen verteilt. Gruppengespräch.

Diskussionspunkte

Wen hat was während der erlebnispädagogischen Aktion ausgezeichnet, welche Qualitäten konnten gesehen und erlebt werden: z.B. kooperativ, zuhören können, sich auf andere einstellen können, Wege finden können, Ideen haben, kreative Lösungen finden, soziales Vorgehen etc.

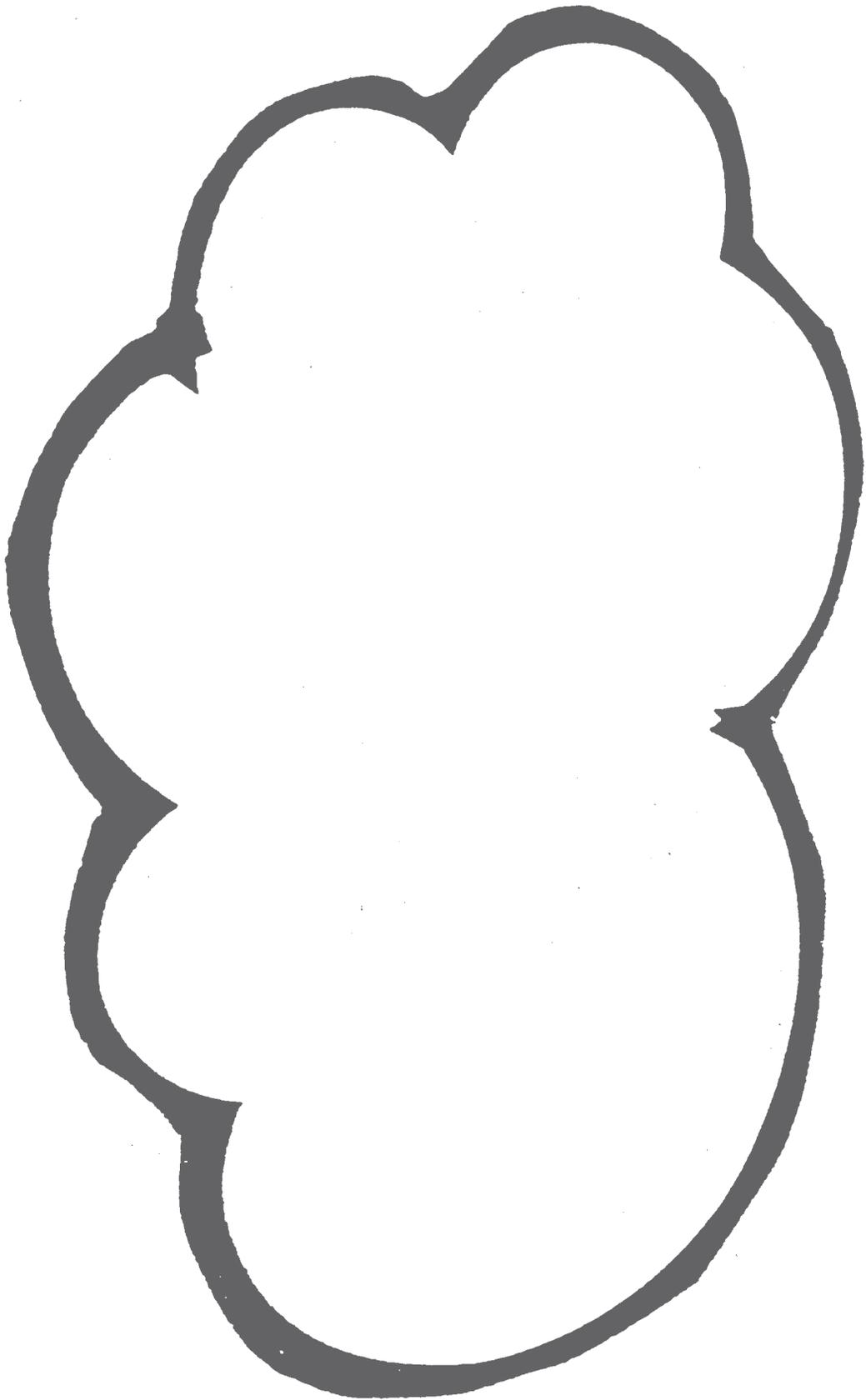
Zeit

Je nach Gruppengröße, ca. 30 – 45 Minuten

Hinweise und Tipps

Wichtig auch hier vertrauensvoller Umgang. Es geht um Qualitäten, die im Verhalten Einzelner liegen. Auch wenn sich Konflikte gezeigt haben: Wie sind sie gelöst worden? Wie hat jede/r dazu beigetragen? So kann beispielsweise schnell Aufgeben eine wichtige Qualität sein, wenn es Ausdruck eigener Grenzen und Möglichkeiten ist.





Unterwegs zu mir

Methode

Unterwegs zu mir: Meine Stärken – meine Schwächen

Material

Zwei Arbeitsblätter mit kleinen Wolken (siehe nächste Seite), ein Blatt orange, ein Blatt blau.

Ziele

- Zu sich selbst Einschätzungen sammeln
- Eigene Stärken und Schwächen erkennen
- Transfer in Alltagssituationen vornehmen

Durchführung

Jede/r erhält die vorbereiteten Bögen mit den kleinen Wolken (jeweils einen orangen Bogen und einen blauen Bogen). Hier sollen jetzt je 5 Stärken (orange) und 5 Schwächen (blau) von jeder/jedem von sich selbst gefunden werden. Diese Qualitäten beziehen sich nicht nur auf die erlebnispädagogische Aktion, sondern auf den Alltag insgesamt. Wenn jeder/jede 5 Stärke-, 5 Schwächenwolken gefunden hat, dann werden sie kurz vorgestellt und die kleinen Wölkchen danach an die große Wolke (Sammlung von allen) angehängt. Jede/r hat so ein Hänge-Mobile zur eigenen Person. Diese hängen sichtbar für alle im Raum und können wie bei einer Ausstellung betrachtet werden.

Diskussionspunkte

Kommentare sind möglich

Zeit

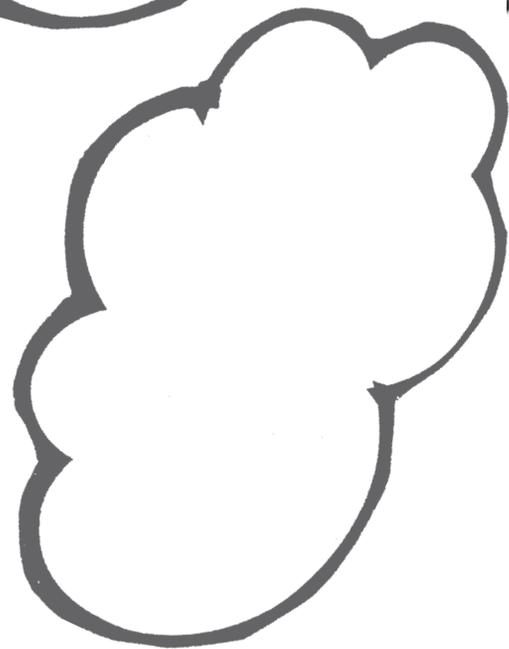
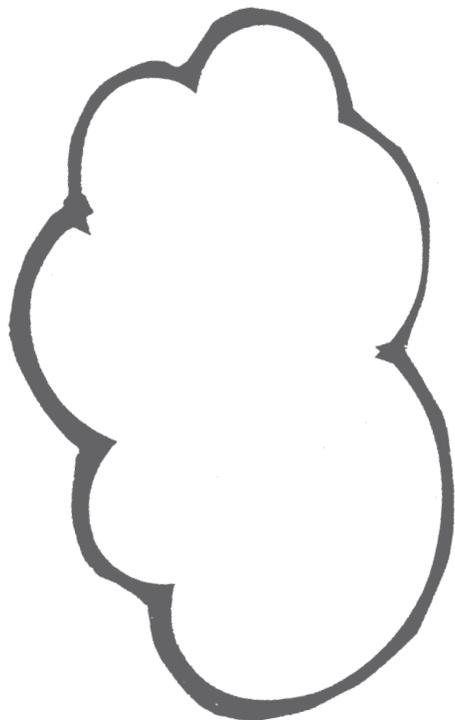
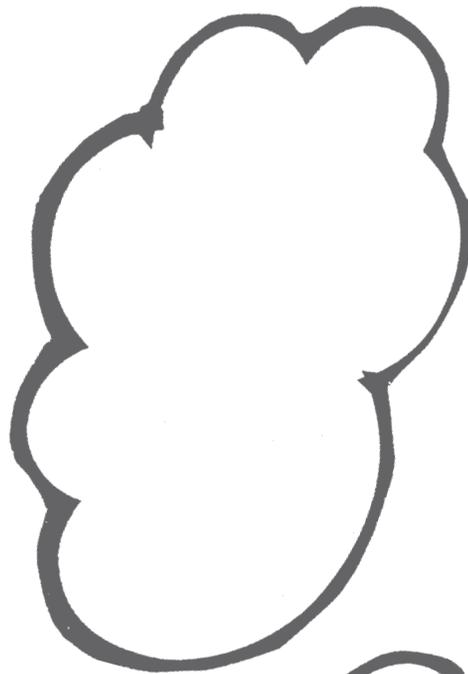
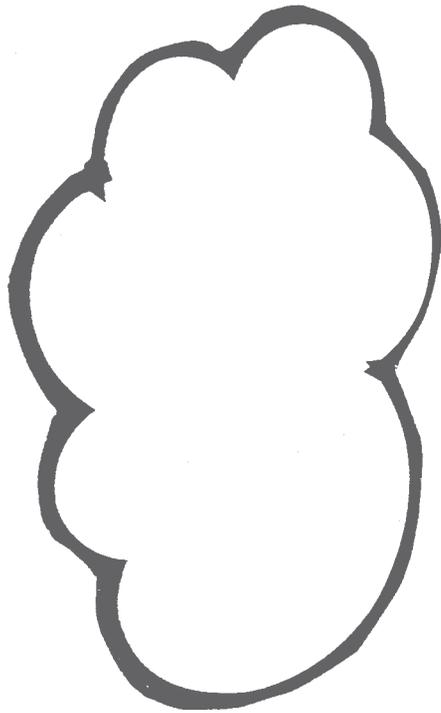
Ca. 20 Minuten

Hinweise und Tipps

Auch hier wieder eine wertschätzende Atmosphäre schaffen. Jede/r zeigt etwas von sich selbst, das braucht Würdigung und Anerkennung.

Weitergearbeitet werden kann auch daran, inwiefern diese Einschätzungen stimmen, was die Alltagssituationen dazu sind. Vielleicht lässt sich noch Verborgenes darin finden, kann genauer herausgearbeitet werden, worum es geht.





Thema:
Ich mache mir ein Bild von mir

Schwerpunkt 2

Weitere schwerpunktbezogene Übungen

Methode

Werbung für mich

Material

Kontaktanzeigen (wichtig: ohne äußere Merkmale. Hier als Beispielvorlagen für Personenbeschreibungen)

Ziele

- Zu sich selbst treffende Einschätzungen und Fähigkeiten zusammentragen
- In eine Textform bringen und beschreiben
- Das Typische der eigenen Personen in den Mittelpunkt stellen
- In Mädchen- und Jungengruppen getrennt bearbeiten

Durchführung

Die Beispiele der Kontaktanzeigen (wichtig: ohne Angabe der äußeren Merkmale) als Form kurzer treffender Personenbeschreibungen dienen als Vorlage. Es werden 3–4 Beispiele vorgelesen und die Gruppe versucht zu entschlüsseln: Wie stellt ihr euch die Person dahinter vor?

Dann soll jede/r 2 Anzeigen selbst schreiben, die ihn/sie als Freund oder Freundin mit den eigenen typischen Eigenschaften anpreisen. Ein Text ist für die SchülerIn selbst (nicht zur Veröffentlichung gedacht), ein Text soll in der Gruppe vorgestellt werden (Reihenfolge ist wichtig). Die Texte für die Gruppe werden an die TeamerIn gegeben und von dieser/diesem vorgelesen. Die Gruppe rät, wer sich dahinter verbirgt. Das Ratespiel wird

interessant, wenn unter die Texte von den Teamern mitgebrachte andere Texte gemischt werden. Nach dem Verlesen und erraten werden die Texte im Gruppenraum ausgehängt.

Diskussionspunkte

Kommentare sind möglich

Zeit

Je nach Gruppengröße ca. 40 Minuten.



Hinweise und Tipps

Vertrauensvolle Atmosphäre schaffen. Die Texte können zur Weiterarbeit verwendet werden. Z.B. eine eigene Homepage erstellen, etc.

Weitere schwerpunktbezogene Übungen

Methode

Fluss des Lebens: gestern – heute – morgen

Material

Fragekarten (siehe folgende Seiten), Papier, farbige Stifte (insbesondere blau)
(Diese Kärtchen sind z.T. aus: Ulrich Baer u.a.: Lernziel Lebenskunst)

Ziele

Der „Fluss des Lebens“ ist eine Metapher, die von Rückblicken und Ausblicken, von in Bewegung sein und Gegenwart erleben in gleichem Maße erzählt und kann damit gut eine Metapher für persönliches Wachstum sein. Für das Thema Lebenskunst ist sie ein geeignetes Bild, um an persönlichen Wünschen und Zukunftsvorstellungen zu arbeiten. Mit den Fragekarten soll ein Nachdenken darüber angeregt werden. Dabei werden auch die im bisherigen Projektverlauf gesammelten Verarbeitungsweisen, Meinungen, Vorstellungen aufgegriffen.

- Erkennen von Einflüssen auf die Lebensgestaltung
- Fragen an das eigene Leben und Strategien bedenken
- In eine Textform bringen und beschreiben

Durchführung

Alle malen sich „ihren“ Fluss auf Papier. Sie erhalten dann die Fragekarten. In selbstgewählter Reihenfolge werden die Fragekarten auf den Fluss geklebt und dann schriftlich (auf dem gemalten Fluss) beantwortet.

5 Karten dürfen nach eigener Wahl aussortiert werden. Dies ist zunächst eine Einzelarbeit. Anschließend werden die „Flüsse“ vorgestellt und bei diesem Austausch steht dann insbesondere der Transfer im Vordergrund.

Diskussionspunkte

Wie will ich in zukünftigen Situationen handeln?
Welche Vorstellungen habe ich?
Welche Planungen habe ich?
Welche Strategien habe ich?
Welche anderen Strategien wären hilfreich für mich?



Zeit Je nach Gruppengröße ca. 1,5 bis 2 Stunden.

Hinweise und Tipps

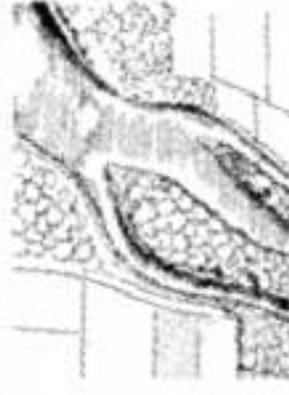
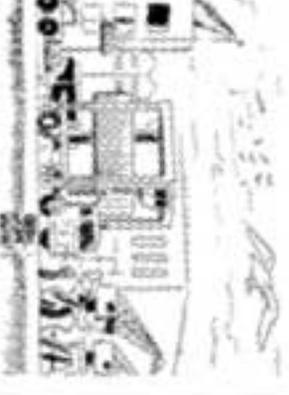
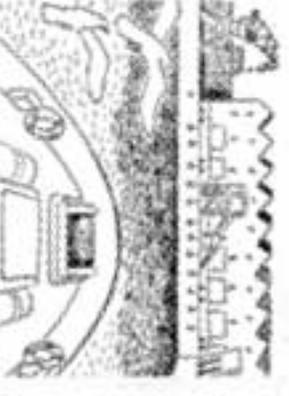
Vertrauensvolle Atmosphäre schaffen.
Für den gemeinsamen Austausch kann man auch fokussiert vorgehen. Die TeilnehmerInnen suchen zunächst 4 Antworten heraus zu:

1. Diese Frage hat mir Spaß gemacht...
2. Diese Frage hat mich nachdenklich gemacht...
3. Diese Frage hab ich mir noch nie gestellt...
4. Diese Frage finde ich ganz wichtig...



Thema:
Ich mache mir ein Bild von mir

Schwerpunkt 2

<p>Regattastrecke:</p>  <p>Wo musstest du dich mal richtig durchbeißen?</p>	<p>Seltenarme:</p>  <p>Was möchtest du unbedingt in deinem Leben ausprobieren?</p>	<p>Hafenanlage:</p>  <p>Wie sieht deine Hafenanlage aus? Wo möchtest du mal als was arbeiten?</p>	<p>Schiffsanlegestelle:</p>  <p>Was ist für dich ein erfülltes Leben?</p>
<p>Stromschnellen:</p>  <p>Welche Steine willst du in deinem Leben umschiffen? Was möchtest du nie erleben?</p>	<p>Quelle:</p>  <p>Was ist deine erste Erinnerung?</p>	<p>Schleuse:</p>  <p>Was hebt deine Stimmung oder dein Selbstwertgefühl?</p>	

Schwerpunkt 2

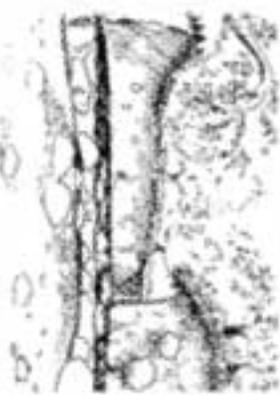
Thema:
Ich mache mir ein Bild von mir

Wildwasser:



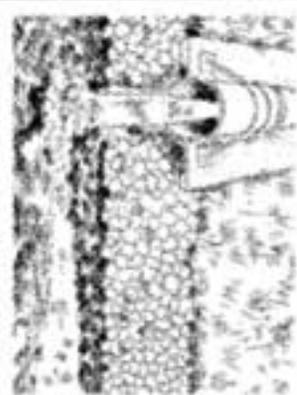
Ist dein Leben zur Zeit wie ein ruhiger Fluss oder eine Wildwasserfahrt – und möchtest du das ändern?

Untiefe:



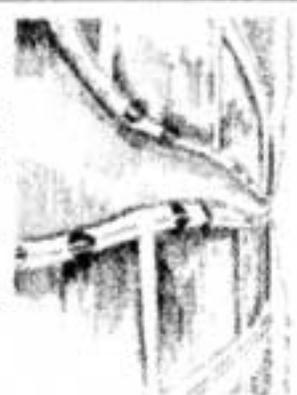
Gibt es einen Bereich in deinem Leben, wo du im Moment gerade nicht recht vorankommst?

Abwassereinleitung:



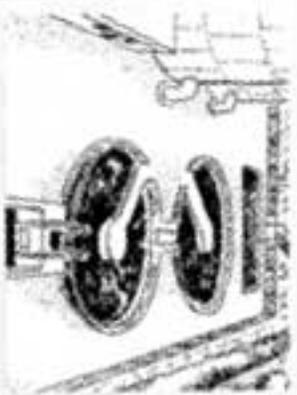
Womit möchtest du lieber nicht immer vollgenüllt werden?

Überschwemmungsrückhaltebecken:



Wo hast du dich mal zurückgehalten und hättest du es lieber nicht getan? Erzähle.

Kläranlage:



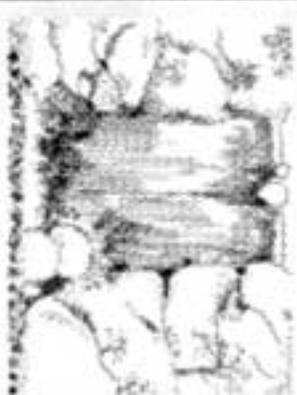
Gibt es einen Konflikt mit jemandem, den du mit dir herum-schleppst und den du längst geklärt haben wolltest?

plötzlich vorbereitet sich der Fluss zu einem kleinen ruhigen See:



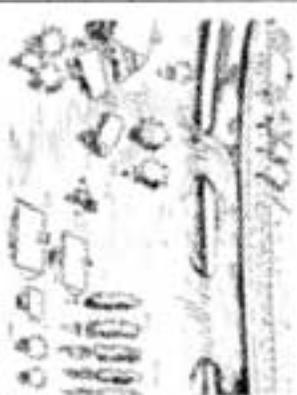
Wann brauchst du eine Auszeit? Wie erholst du dich am besten?

Wasserfall:



In welchen Situationen hast du richtig Power? Wann fühlst du dich richtig stark, sicher und lebendig?

Schneeschmelze und Hochwasser:



Wenn dir das Wasser bis zum Hals steht, an wen wendest du dich dann am ehesten? Und warum an diese Person?

Schwerpunkt 2

Thema:
Ich mache mir ein Bild von mir

Breiter, ruhiger Strom:



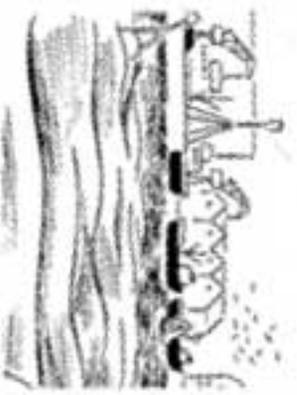
Bedeutet Nichtstun und sich-treiben-lassen für dich eher Genuss oder eher Langeweile?

Kanal (beegradigter Flusslauf):



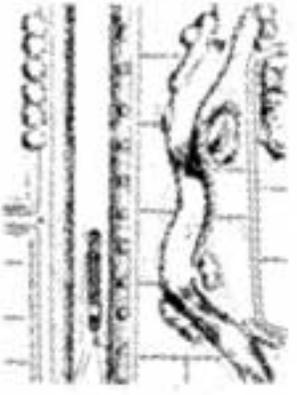
Du kannst jeweils eine Sache an deinem Charakter oder Körper verändern, was?

Hafen:



Möchtest in den Hafen der Ehe einlaufen oder kannst du dir für dich ein andere Lebensform vorstellen?

Seltenkanal:



Welche alternativen Lebensformen wären für dich vorstellbar (z. B. Wohngruppe, Entwicklungsfest, Kloster, Stadstreicher, Spieler...)?

Versackter Flusslauf:



Welche früheren Wunschträume sind bei dir im Sand versickert?

Alt-Rhein (nach Begradigung übriggebliebener Flußarm):



Welches Verhältnis hast du oder hattest du zu deinen Großeltern?

Thema:
Ich mache mir ein Bild von mir

Schwerpunkt 2

Weitere schwerpunktbezogene Übungen

Methode

Drei Wünsche frei

Material

Farbige Zettel und Stifte, evt. Briefumschläge

Ziele

- Insbesondere am Schluss des Schwerpunkt II ein Abschlussritual einsetzen
- Wunschvorstellungen schriftlich fixieren fördert ihr Ernstnehmen
- Gruppenritual bewirkt Besonderheit dieses Moments

Durchführung

Jede/r erhält drei farbige Zettel, auf die jeweils ein Wunsch für das eigene Leben aufgeschrieben werden kann. Die Wunschzettel werden gefaltet und in eine vorbereitete Flasche gesteckt. Die Gruppe entscheidet im Projektverlauf, was mit diesem Wünschen geschieht... (z.B. einem Fluss übergeben und auf die Reise schicken...)

Diskussionspunkte

Keine

Zeit

Je nach Gruppengröße ca. 30 Minuten. Mit Aktion dazu länger...

Hinweise und Tipps

Möglich ist auch eine andere rituelle Gestaltung: z.B. können die Wunschzettel auch an einen „Wunschbaum“ gehängt werden – dies entweder offen oder anonym.

Oder:

Jede/r entwirft einen kleinen Brief: Meine beste Freundin / mein bester Freund schreibt an mich ein kurzes Briefchen und legt mir drei Wünsche bei. Jeder Wunsch auf einem farbigen, schön gestalteten Zettel. Dieser Brief und die Wunschzettel kommen in einen Umschlag und werden 2 Monate nach Ablauf des Projektes von der Seminarleitung an die betreffenden Personen geschickt.



Thema:
Wie machen das andere?
Alles LebenskünstlerInnen oder was?...

Schwerpunkt 3

Der Blick auf die Lebensgestaltungen anderer.

Anhand eines Interview-Fragebogens, der mit den SchülerInnen gemeinsam erarbeitet wurde, und jeweils um aktuelle Fragen ergänzt werden konnte, wurden Gespräche mit verschiedenen Männern und Frauen zum Thema „Lebenskunst“ geführt.

Von ihren Tätigkeiten, Berufen, Aktivitäten und Lebenskonzepten her waren bewusst ganz unterschiedliche Frauen und Männer eingeladen worden. Kurz beschrieben waren sie: unterschiedlich alt, bekannt und unbekannt, künstlerisch tätig, laut, leise, berühmt, Spitzensportler, allein-erziehend, politisch haupt- oder nebenberuflich engagiert, wohlhabend, charismatisch, welterfahren, FreiberuflerInnen, extrovertiert, pädagogisch tätig, männerbewegt, frauenbewegt, manche auch in leitenden Positionen, ehrlich, verheiratet oder geschieden, unangepasst, spontan oder planend, familienorientiert, Festangestellte, zögerlich oder leidenschaftlich, sich für Jugendliche einsetzend usw...

Die Absicht dieser Gespräche war, zu hören und zu sehen:

Wie geht Lebenskunst?

Wie machen es andere?

Was hat ihr Leben geprägt?

Womit haben sie es gelingen lassen?

Diese Lebensgeschichten können und sollen hier gar nicht im Einzelnen wiedergegeben werden. Zu lernen war dabei allerdings jede Menge: Interviewvorbereitung, Interviewdurchführung, Begrüßung der Gäste, Gestaltung eines entsprechenden Rahmens, sensibler Umgang miteinander, einführend in andere Lebenskonzepte, Toleranz, Akzeptanz, Konzentration, angemessen Kritikformen... Kleine Gruppen, jeweils nur mit Mädchen oder Jungen, gaben sich die größte Mühe darin, ihre Fragen an die Frau / den Mann zu bringen. Die

Gespräche dauerten zwischen 1 bis 3 Stunden, je nach dem, wie engagiert sie verliefen.

Es gab Einblicke in Fragen von Erfolgen und manchmal kleinen Misserfolgen, davon, wie Berufstätigkeit und Kindererziehung unter einen Hut zu bringen ist, von Schlüsselerlebnissen im Leben, von Zielen und auch von Umwegen, von Verbindungen zu Menschen, die wichtig waren, auch darüber, was der Beruf oder die Arbeit für einen bedeutet, oder darüber, wofür man/frau sich engagiert und auch von dem, worauf jede und jeder der einzelnen Gäste stolz war oder womit sie zufrieden waren in ihrem Leben.

Nicht zuletzt ergab sich immer eine Atmosphäre von Respekt und Interesse an anderen Lebensgeschichten, das spürbar war in den Gesprächen über Lebenskunst.



Thema:
Wie machen das andere? Alles Lebens-
künstlerInnen oder was?...

Schwerpunkt 3

Diese Interviews wurden anschließend gemeinsam „ausgewertet“. Beschreibungen und Stimmen von SchülerInnen dazu:

„Sie ist lebensfroh und stolz auf sich und ist immer am Grinsen. Uns hat beeindruckt, dass sie den Krebs besiegt hat und trotzdem voller Lebensmut ist. Sie hat zwar ein bisschen viel von ihren Kindern erzählt, aber sie hat uns mit ihrer frohen und witzigen Art angesteckt. Unter Lebenskunst versteht sie: so (frech) zu leben, wie sie es tut – und ganz natürlich zu sein...“

„Sie hat einen ernsten, aber auch freundlichen Blick. Sie ist ein offener und am Leben interessierter Mensch (und sie ist sportlich). Sie ist sehr nett und man kann gut mit ihr reden. Ihr Job macht ihr großen Spaß und sie versteht unter Lebenskunst: mit mir selbst zufrieden sein...“

„Sie ist offen, nett, sympathisch und ehrlich. Uns hat ihre optimistische Lebenseinstellung und die Zufriedenheit mit ihrem Beruf beeindruckt. Es war ein offenes Gespräch, das Spaß gemacht hat. Für sie ist es Kunst, das eigene Leben zu leben. Ihr geht es darum, das Leben ernst zu nehmen und sich darüber klar zu sein, dass das Leben auch begrenzt ist. Sie findet es schade, wenn Leute sagen: Morgen beginnt mein Leben...“

„Sie ist sehr aufgeschlossen, sehr ehrlich und superfreundlich. Sie hat viel Lebenslust und Energie ausgestrahlt. Uns hat ihre Lebensgeschichte beeindruckt. Lebenskunst ist für sie: die Hochs und Tiefs des Lebens so nehmen wie sie sind. Auch die Tiefs, weil: aus Fehlern lernt man...“

„Sie ist interessiert, lieb, hilfsbereit, nett und selbstbewusst. Ihre Offenheit und Ehrlichkeit hat uns beeindruckt und das, was sie über ihre Vergangenheit erzählt hat, wie mit ihr umgegangen wurde. Lebenskunst ist für sie: wenn man es schafft, sein Leben zu meistern und die Höhen und Tiefen immer positiv zu sehen und nie aufzugeben...“

„Er ist jung, sportlich (geht jeden Morgen um 6.30 Uhr joggen), kreativ, ist Künstler und Familienmensch. Uns hat beeindruckt, wie er sein Leben in der Armee durchgestanden hat. Er erzählt sehr viel, aber für uns war das Wichtigste, wie er an seine Arbeit herangeht: er hat Kreativität im Bauch. Er sagt zu Lebenskunst: Leben ist Kunst und Kunst ist Leben...“

„Er ist verheiratet und hat zwei Kinder. Er ist sympathisch, manchmal widersprüchlich, beschreibt sich als ordentlich. Er arbeitet gerne und seine Familie ist ihm am Wichtigsten. Uns hat beeindruckt, dass er sehr offen und selbstbewusst aufgetreten ist. Lebenskünstler sind für ihn diejenigen, die wenig haben, aber viel daraus machen...“

„Sie ist lebensfroh, sportlich, humorvoll, manchmal ungeduldig und grundehrlich. Sie ist gleich vertraut mit uns umgegangen. Uns hat ihre Offenheit und ihre Art zu leben sehr beeindruckt. Lebenskunst heißt für sie: Das Leben genießen, auch wenn es manchmal echt blöd läuft...“



Methode

Vorbereiten der Interviews

Material

Fragebögen (siehe die übernächsten Seiten)

Ziele

- InterviewerIn sein: Betreuung und Kommunikation mit Gästen
- Probeinterviews führen
- Interviewtechniken kennenlernen

Durchführung

Zunächst ein Brainstorming (schriftlich festhalten am Flip chart). Frage:

Welche Menschen finde ich spannend? Was fasziniert mich an anderen?

Gibt es Unterschiede zwischen Frauen und Männern? Gespräch dazu.

Die Mädchen und Jungen erhalten dann Fragebögen und lesen sie in Ruhe durch, dann werden sie im Partnerinterview ausprobiert. Für diese Proberunde versetzen sich die Jugendlichen jeweils in die Rolle ihres Vaters oder ihrer Mutter und beantworten aus deren Perspektive...

Diskussionspunkte

Dann werden Regeln für die Interviews durchgegangen:

- a. Wie führt man ein Interview?
(Wie stelle ich mich/wir uns vor? Unser Thema vor? Wer fragt?)
- b. Welche Regeln gelten?
(Freundlichkeit, Aufmerksamkeit, ...)
- c. Welche Fragen wollt ihr ergänzen?

Zeit

Für die Probeinterviews: ca. 30–45 Minuten.

Für die Regeln: ca. 30 Minuten

Hinweise und Tipps

Wichtig ist, Absprachen über Regeln und den Verlauf der Interviews, sowie die Vorgehensweisen klar zu gestalten. Die Jugendlichen sind verantwortlich für die Interviews und sollten sich so gut es geht in diese Rolle hineinfinden können.



Methode

Interviews mit ExpertInnen

Material

Fragebögen (siehe folgende Seiten)

Ziele

- In Mädchen- und Jungengruppen getrennt bearbeiten
- Einblicke in andere Werte, Erfahrungen und Lebensgestaltungen erhalten
- InterviewerIn sein: Betreuung und Kommunikation mit Gästen

Durchführung

Entsprechend der Anzahl der eingeladenen männlichen und weiblichen Gäste, werden Kleingruppen eingeteilt. Mädchen interviewen Frauen, Jungen interviewen Männer. Die Gruppe hat viele Aufgaben zu erfüllen: von der Gestaltung des Raumes, der Begrüßung, der Betreuung des Gastes, dem Fragen stellen (mit Improvisationen dazu und dem Eingehen auf das Gesagte), dem Mitprotokollieren, dem Danken (mit Blumenstrauß) und der Verabschiedung...

Im Anschluss an die Interviews gibt es mit den InterviewpartnerInnen ein Abschlusstreffen mit den TeamerInnen.

Diskussionspunkte

Zurück in die Gesamtgruppe mit Mädchen und Jungen. Jede Interviewgruppe bereitet ihren Flip chart-Bogen vor:

- Beschreibt eure/n InterviewpartnerIn.
- Was hat euch am meisten beeindruckt?
- Was hat euch gestört?
- Was war das Wichtigste?
- Was versteht er/sie unter Lebenskunst?

Zeit

Für die Interviews: ca. 1 bis 1,5 Stunden.
Flip chart-Bogen vorbereiten: 20 Minuten.
Vorstellung aller Interviews anhand der o.g.
5 Punkte: ca. 1 Stunde.



Hinweise und Tipps

Beim Zusammenführen der Gruppen und Austausch über den erlebten Verlauf ist wichtig, auf Respekt gegenüber den offenen Antworten der „ExpertInnen“ hinzuweisen.

Bitte beachten:

- Begrüßt euren Gast!
- Sucht einen ruhigen Platz für das Interview.
- Vermeidet, die Fragen „herunterzurattern“
- Fragt nach, seid neugierig!

Sagt dem Gast: Wenn eine Frage zu persönlich ist,
muss er diese nicht beantworten!

Bedankt Euch am Ende des Interviews und über-
reicht den Blumenstrauß!

Vor- und Nachname:

Alter:

1. Wenn Sie 3 Sätze hätten, um sich vorzustellen,
was würden Sie sagen?

Jetzt ein bisschen genauer....

2. Leben Sie alleine oder zusammen mit anderen
Menschen?

3. Was gefällt ihnen daran, eine Frau zu sein und
welche Eigenschaften muss nach ihrer Meinung
heute eine Frau haben?

4. Wie haben Sie sich gefühlt, als sie 15 Jahre alt
waren?



5. Was wollten Sie mit 15 Jahren werden?

6. Welche Ausbildung haben Sie?

7. Welche Berufe oder Tätigkeiten haben Sie
schon einmal ausgeführt?

8. Sind Sie mit ihrem jetzigen Beruf zufrieden?

9. Was müssen Sie für ihren Job können?

10. Welche Arbeitszeiten haben Sie?



- | | |
|---|---|
| 11. Wie viel Anerkennung bekommen Sie in ihrem Job? | 19. Was möchten sie in ihrem Leben unbedingt noch machen? |
| 12. Glauben Sie, dass Sie genug Geld verdienen? | 20. Was ist ihr größter Fehler? |
| 13. Wie ist ihr Tagesablauf? | 21. Haben Sie Vorbilder? |
| 14. Was machen Sie in ihrer Freizeit? | 22. Was machen Sie, wenn Sie sauer sind?
(Beispiele) |
| 15. Nennen Sie 3 Dinge, die Sie zu einer guten Mutter machen? | 23. Was machen Sie, wenn Sie Kummer haben?
(Beispiele) |
| 16. Nennen Sie 3 Dinge, die Sie zu einer guten Liebhaberin machen! | 24. Was sind für Sie die wichtigsten Dinge im Leben? |
| 17. Nennen Sie 3 Dinge, die Sie anders als ihre Mutter gemacht haben! | 25. Sehen Sie sich als Lebenskünstlerin? |
| 18. Was ist ihnen am wichtigsten in ihrem Leben? | 26. Was würden sie sich wünschen, wenn sie 3 Wünsche frei hätten? |

Weitere Fragen?!?!

Bitte beachten:

- Begrüßt euren Gast!
- Sucht einen ruhigen Platz für das Interview.
- Vermeidet, die Fragen „herunterzurattern“
- Fragt nach, seid neugierig!

Sagt dem Gast: Wenn eine Frage zu persönlich ist,
muss er diese nicht beantworten!

Bedankt Euch am Ende des Interviews und über-
reicht den Blumenstrauß!

Vor- und Nachname:

Alter:

1. Wenn Sie 3 Sätze hätten, um sich vorzustellen,
was würden Sie sagen?

Jetzt ein bisschen genauer...

2. Leben Sie alleine oder zusammen mit anderen
Menschen?
3. Was gefällt ihnen daran, ein Mann zu sein und
welche Eigenschaften muss nach ihrer Meinung
heute ein Mann haben?
4. Wie haben Sie sich gefühlt, als sie 15 Jahre alt
waren?



5. Was wollten Sie mit 15 Jahren werden?



6. Welche Ausbildung haben Sie?

7. Welche Berufe oder Tätigkeiten haben Sie
schon einmal ausgeführt?

8. Sind Sie mit ihrem jetzigen Beruf zufrieden?

9. Was müssen Sie für ihren Job können?

10. Welche Arbeitszeiten haben Sie?

11. Wie viel Anerkennung bekommen Sie in ihrem Job?
12. Glauben Sie, dass Sie genug Geld verdienen?
13. Wie ist ihr Tagesablauf?
14. Was machen Sie in ihrer Freizeit?
15. Nennen Sie 3 Dinge, die Sie zu einem guten Vater machen?
16. Nennen Sie 3 Dinge, die Sie zu einem guten Liebhaber machen!
17. Nennen Sie 3 Dinge, die Sie anders als ihr Vater gemacht haben!
18. Was ist ihnen am wichtigsten in ihrem Leben?
19. Was möchten sie in ihrem Leben unbedingt noch machen?
20. Was ist ihr größter Fehler?
21. Haben Sie Vorbilder?
22. Was machen Sie, wenn Sie sauer sind?
(Beispiele)
23. Was machen Sie, wenn Sie Kummer haben?
(Beispiele)
24. Was sind für Sie die wichtigsten Dinge im Leben?
25. Sehen Sie sich als Lebenskünstler?
26. Was würden sie sich wünschen, wenn sie 3 Wünsche frei hätten?

Weitere Fragen?!?!?



Thema:
„I do it my way“

Schwerpunkt 4

Entscheidungen und Strategien für das eigene Leben

Im letzten Schwerpunkt und am Ende der Projekte steht der ganz persönliche Ausblick im Mittelpunkt: Was ist Lebenskunst für mich? Wie will ich mein Leben als Frau/als Mann gestalten?

Gedanken, Fragen, Vorhaben, Überzeugungen, Ziele, Planungen...haben hier Platz:

Wie lebe ich oder will ich in 10, 20, 30, 40, 50 Jahren leben?

In Form der Arbeiten am Lebenspanorama (Leporellos) können Vorstellungen deutlicher werden, bekommen Eigenschaften wie erfolgreich, fleißig, spontan, zielstrebig, selbstbewusst, einfühlsam oder auch ganz andere eine Richtung; es wird deutlich, warum und wofür sie für die eigene Lebenskunst und das LebenskünstlerIn-Sein wichtig sind. Im Vorgriff ein Stück eigene Geschichte „schreiben“ bedeutet auch, die eigenen Lebenswünsche ernst nehmen lernen.

Mädchen und Jungen können heute nicht mehr mit klar bestimmten und verlässlichen Gewissheiten darüber, was einmal werden wird, aufwachsen.

Das hat Vorteile und auch Nachteile. In unserer individualisierten Gesellschaft gibt es nicht unbedingt festgelegte Lebensplanungen, wohl aber an jede/n die Anforderung, diese für sich zu entwickeln.

Diese Entwicklungsaufgaben lösen sich nicht einfach von selbst und sind auch meist nicht mit dem Erwachsenenalter abgeschlossen. Wir benötigen in unserem Leben immer Kompetenzen für Entwicklung, für das Herausfinden des Eigenen als Frau und als Mann und für die Fähigkeit zur Gestaltung von:

„Lebenskunst“.



Methode

Mannopoly und Frauopoly

Material

Fragekarten (siehe folgende Seiten)

Ziele

- In Mädchen- und Jungengruppen getrennt bearbeiten
- Auseinandersetzung um Fragen, die mit dem eigenen Lifestyling, mit der Rolle als Frau/ Mann und mit Entscheidungen in diesem Zusammenhang zu tun haben
- Gruppengespräch und Reflexion zu Erwartungen und eigenen Standpunkten

Durchführung

Alle Karten kommen verdeckt in die Mitte der Gruppe. Eine/r beginnt, wählt eine Karte und liest die Frage vor. Anschließend versucht er/sie sie zu beantworten. Die restlichen Gruppenmitglieder können ergänzen (Bei mir ist es auch so...), widersprechen (Ich sehe es anders...) oder den Standpunkt diskutieren. (Wichtig: Nicht einfach nur ablehnende oder zustimmende Bewertungen). Jede/r kommt an die Reihe. Am besten werden die Karten reihum gezogen. Jede/r sollte die gleiche Anzahl Fragekarten ziehen. Die freien Karten symbolisieren mögliche eigene Fragen, die gestellt werden können, aber nicht müssen.

Diskussionspunkte

Siehe oben. Wichtig: Vorher klare Absprachen über den Verlauf dieses Diskussionsspiels festlegen, Kommunikationsregeln absprechen. Nach dem Spiel gehen alle zurück in die Gesamtgruppe mit Mädchen und Jungen. Dort können noch folgende Fragen geklärt werden: Wie ist es gelaufen? Was war schwierig? Was war leicht? Was sollten alle wissen?

Zeit

Je nach Gruppengröße ca. 1 bis 1,5 Stunden

Hinweise und Tipps

Vertrauensvolle Atmosphäre schaffen. Fragen können auch ergänzt, erweitert oder verändert werden.

Beim Zusammenführen der Gruppen und Austausch über den erlebten Verlauf ist wichtig, dass es hier nicht um einen Wettbewerb geht, sondern darum, was wie erlebt wurde und mögliche Unterschiede oder Gemeinsamkeiten.



Was gefällt dir daran, ein Mädchen/ eine Frau zu sein?	Hast du schon einmal eine Diät gemacht? Was hältst du von dieser Methode, schlank zu bleiben?	Du hast ernsthafte Probleme. Wem würdest du dich anvertrauen?
Was findest du an deinem Körper gut und warum?	Dürfen Frauen mit der Faust auf den Tisch hauen? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?	Welche Eigenschaften muss eine Frau heutzutage unbedingt haben?
Was ist für dich Zärtlichkeit? Erkläre deine Meinung.	Gibt es Dinge oder Eigenschaften, die du für absolut unweiblich hältst?	Was ist für dich ein guter Charakter?
Ist für dich Aussehen wichtig? Was gehört deiner Meinung nach dazu?	In welchen Situationen hast du Angst?	Was schätzt du am meisten an deiner Mutter?
Was kann „Frau“ für ihr Aussehen tun? Was würdest du nie tun?	Was tun Frauen, wenn sie wütend sind? Was akzeptierst du in solchen Situationen für dich?	Was ist für dich eine Freundin?

Was wünschst du dir von einem Freund?	Welche Probleme besprichst du mit deiner besten Freundin?	Wenn du einen Jungen gut findest, was machst du?
Was ärgert dich am meisten an den Jungen in deiner Klasse?	Warum sind Mädchen besser in der Schule als Jungen?	Du bist mit deiner Clique unterwegs. Als Mutprobe sollst du etwas machen, was dir völlig widerstrebt. Wie verhältst du dich?
Verstehst du dich besser mit deinem Vater oder mit deiner Mutter? Woran liegt das?	Warum reden Mädchen soviel über Jungen? Tun sie das überhaupt?	Du willst einen Jungen „anbaggern“. Welche Methoden sind „erlaubt“?
Was verstehst du unter sexy?	Was findest du an Jungen gut?	Was bereitet dir Genuss? Kannst du genießen?
Eine Frau muss einfühlsam sein, sagen die Leute. Wie stehst du dazu?	Welche Rolle spielen für dich Klamotten oder Mode?	Träumst du von der großen Liebe?

Was denkst du: Planen Mädchen / Frauen ihr Leben anders als Jungen / Männer? Warum?	Was denkst du ist für eine gute Beziehung / Partnerschaft wichtig?	
Haben Mädchen ehrgeizigere Ziele als Jungen?	Wie müssen weibliche Vorbilder für Mädchen sein? Hast du Vorbilder? Wenn ja, welche Eigenschaften sind dir an den Vorbildern wichtig?	
Wie triffst du Entscheidungen? Was ist Dir wichtig?		
Was sollten deiner Meinung nach Mütter ihren Töchtern mit auf den Weg geben?		
Leben Mädchen gesünder als Jungen?		

Was gefällt dir daran, ein Junge / ein Mann zu sein?	Was tust du, wenn du traurig bist?	Gibt es Dinge oder Eigenschaften, die du für unmännlich hältst? Welche?
Wenn du ein Mädchen gut findest, was machst du?	Dürfen Männer weinen? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?	Welche Eigenschaften muss ein Mann heutzutage unbedingt haben?
Was ist für dich Zärtlichkeit?	Was kann „Mann“ für sein Aussehen tun? Was würdest du nie tun?	Welche Rolle spielen für dich Klamotten oder Mode?
Ist für dich Aussehen wichtig? Was gehört deiner Meinung nach dazu?	In welchen Situationen hast du Angst?	Du hast ernsthafte Probleme. Wem würdest du dich anvertrauen?
Was findest du an deinem Körper gut und warum?	Was tun Männer, wenn sie wütend sind? Was akzeptierst du in solchen Situationen?	Was ist für dich ein Freund?

Was ist für dich ein guter Charakter?	Was verstehst du unter sexy?	Warum prügeln Jungen? Tun sie das überhaupt?
Was schätzt du am meisten an deinem Vater?	Ein richtiger Mann muss etwas vertragen können? Wie stehst du dazu?	Was findest du an Mädchen gut?
Du bist mit deiner Clique unterwegs. Als Mutprobe sollst du etwas machen, was dir völlig widerstrebt. Wie verhältst du dich?	Welche Probleme besprichst du mit deinem besten Freund?	Du willst ein Mädchen anbaggern. Welche Methoden sind „erlaubt“?
Was wünschst du dir von einer Freundin?	Verstehst du dich besser mit deinem Vater oder mit deiner Mutter? Woran liegt das?	Was bereitet dir Genuss? Kannst du genießen?
Was ärgert dich am meisten an den Mädchen in deiner Klasse?	Warum sitzen Jungen mehr am Computer als Mädchen?	Träumst du von der großen Liebe?

Was denkst du: Planen Jungen / Männer ihr Leben anders als Mädchen / Frauen? Warum?	Was denkst du ist für eine gute Beziehung/ Partnerschaft wichtig?	
Haben Jungen ehrgeizigere Ziele als Mädchen?	Wie müssen männliche Vorbilder für Jungen sein? Hast du Vorbilder? Wenn ja, welche Eigenschaften sind dir an den Vorbildern wichtig?	
Wie triffst du Entscheidungen? Was ist dir wichtig?		
Was sollten deiner Meinung nach Väter ihren Söhnen mit auf den Weg geben?		
Leben Mädchen gesünder als Jungen?		

Methode

Leporello: When I'm sixty-four

Material

Musikstück von den Beatles, den übersetzten Text als Vorlage.

Für den Leporello: Bunte Tonpapiere, Stifte, Zeitschriften, Farben, Verzierungsmaterial: Federn, Glitzerstifte, bunte Fäden etc.

Ziele

- Auseinandersetzung um Fragen, die mit dem eigenen Lebensplanung und mit Wünschen und Träumen in diesem Zusammenhang zu tun haben
- Liedtext als Anregung
- Erstellen eines eigenen Lebenspanoramas (Leporello)
- Gruppengespräch und Reflexion zu eigenen Vorstellungen

Durchführung

Das Lied von den Beatles wird als Einstieg genommen und der Liedtext durchgegangen.
Frage: Was würdet ihr machen, wenn ihr in dem Alter wärd oder: Was habt ihr bis dahin gemacht?
Wie werdet ihr in 10, 20, 30, 40, 50 Jahren leben bzw. wie wollt ihr dann leben?

Die TeilnehmerInnen erhalten die Tonpapiere, stellen sich aus vorgefertigten Teilen ein „Leporello“ her. Je 10 Jahre einen kleinen Bogen Tonpapier. Diese Bögen können alle frei gestaltet werden: Mit Bildern, Zeichnungen, Farben, Symbolen, wenig Text zur Erläuterung dazu...

Diskussionspunkte

Im Anschluss werden die Leporellos im Rahmen einer kleinen Ausstellung vorgestellt. Jede/r stellt ihren Leporello dann vor, Nachfragen sind erlaubt, keine Bewertungen.

Fragen:

- Was ist euch aufgefallen?
- Welche Lebensbereiche sind vorgekommen? (Z.B. Partner, Familie, Lebensstil, Freizeitinteressen, materielle Bedingungen, eigene Eigenschaften, Emotionen, Beruf/Ausbildung, besondere Wünsche etc.)
- Gibt es eine Gewichtung?

Zeit

Erstellen der Leporellos ca. 1 Stunde.
Ausstellung und Austausch ca. 30 Minuten

Hinweise und Tipps

Kreativität unbedingt zulassen...



Thema:
„I do it my way“

Schwerpunkt 4

Liedtext: When I'm sixty-four (Beatles)

*Wenn ich älter werde und meine Haare verliere,
in vielen, vielen Jahren,
wirst Du mir auch dann noch Valentinskarten,
Geburtstagsgrüße, ne Flasche Wein schicken,
wenn ich fortbleiben würde bis viertel vor drei,
würdest Du dann die Tür abschließen?*

*Wirst Du mich noch brauchen, wirst Du noch
für mich kochen, wenn ich 64 bin?*

*Auch Du wirst älter sein,
und wenn Du das entscheidende Wort sagst,
könnte ich bei Dir bleiben,
ich könnte hilfreich sein,
z.B. eine Sicherung auswechseln, wenn das Licht
ausfällt,
Du könntest einen Pullover vor dem Kamin stricken,
oder Sonntagmorgen reiten gehen,
den Garten machen, das Unkraut jäten,
wer könnte sich mehr wünschen?*

*Wirst Du mich noch brauchen, wirst Du noch
für mich kochen, wenn ich 64 bin?*

*Jeden Sommer könnten wir ein Häuschen
Auf der Isle of Wight mieten,
wenn es nicht zu teuer ist,
wir sollten knausern und sparen,
Enkelkinder auf Deinem Schoß,
Vera, Chuck und Dave,
Schick mir ´ne Karte, ruf mich an,
teil mir Deine Meinung mit,
Sage genau, was Du meinst,
Liebe Grüße, Deine Dir Ergebene,
Gib mir ´ne Antwort, schreibe hinein
Dass Du für immer mein bist.*

*Wirst Du mich noch brauchen, wirst Du noch
für mich kochen, wenn ich 64 bin?*



Methode

Ziele: Was will ich in den nächsten 10 Jahren?

Material

Zwei Arbeitsblätter für jede Person
(siehe folgende Seiten)

Ziele

- Lebensvorstellungen für einen überschaubaren Zeitraum konkretisieren
- Zielüberlegungen für die nächsten 10 Jahre treffen
- Auswahl festlegen und mit sich selbst verabreden

Durchführung

Die SchülerInnen erhalten 2 Arbeitsblätter mit jeweils 10 Feldern. Sie bekommen den Auftrag, aufzuschreiben, was sie in den nächsten 10 Jahren unbedingt (erreichen) wollen und was sie unbedingt vermeiden wollen. Jedes Feld ist für einen Aspekt vorgesehen.

Diskussionspunkte

Die Ergebnisse werden paarweise besprochen.

Zeit

Ausfüllen der Bögen: ca. 30 Minuten.
Austausch: ca. 30 Minuten.

Hinweise und Tipps

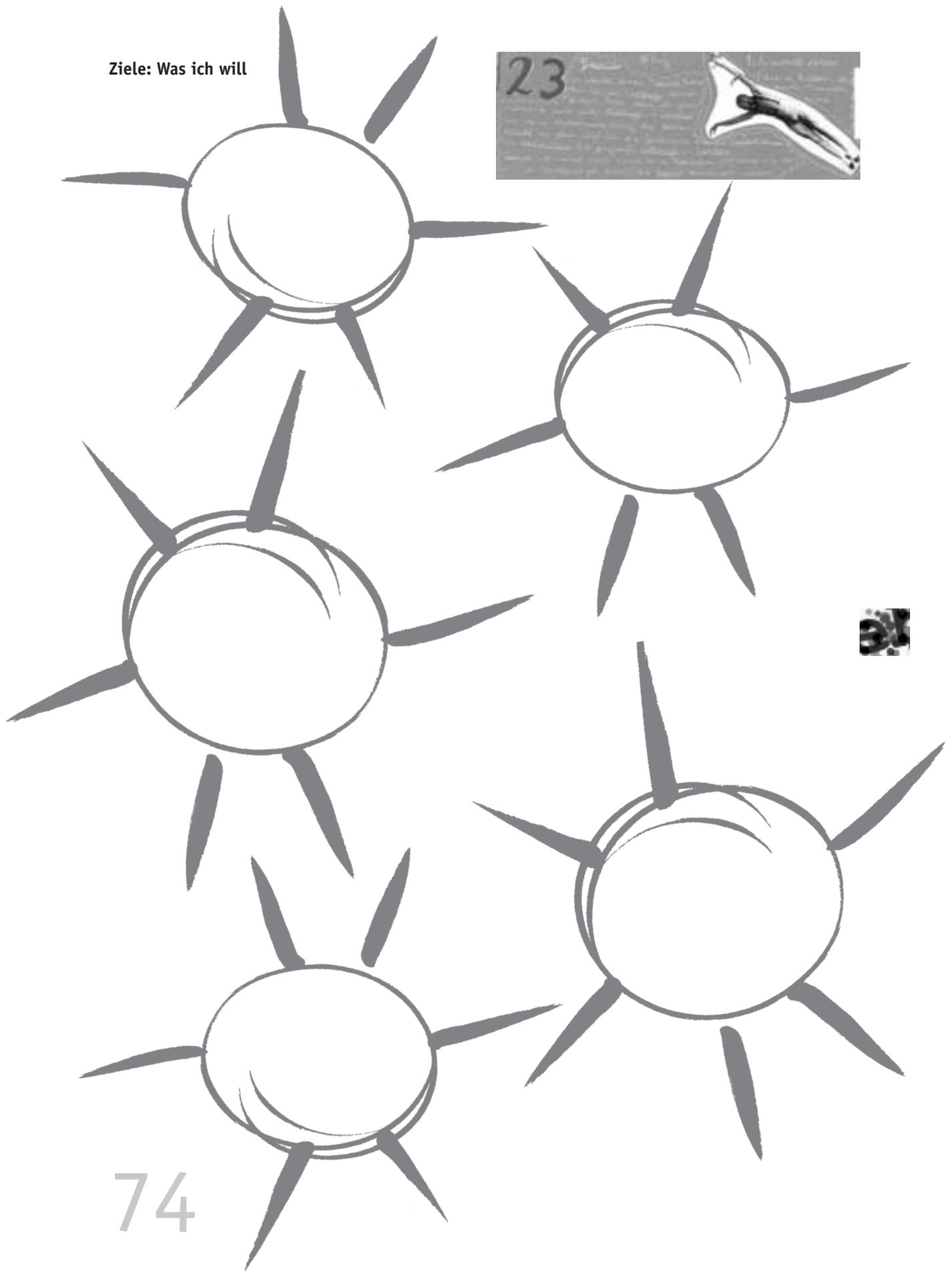
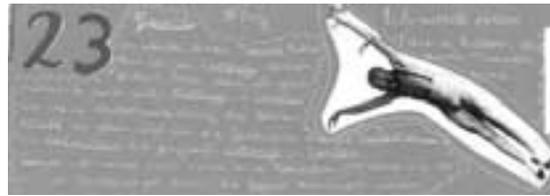
In abschließender gemeinsamer Besprechung kann z.B. auch jede/r ein Ziel herausuchen und vorstellen. Die Gruppe überlegt dann gemeinsam, wie man vorgehen kann, welche Strategien man anwenden kann. Diese Vorschläge werden von TeamerIn mitgeschrieben und an diejenige Person gegeben, die ihr Ziel vorgestellt hat.



Thema:
„I do it my way“

Schwerpunkt 4

Ziele: Was ich will

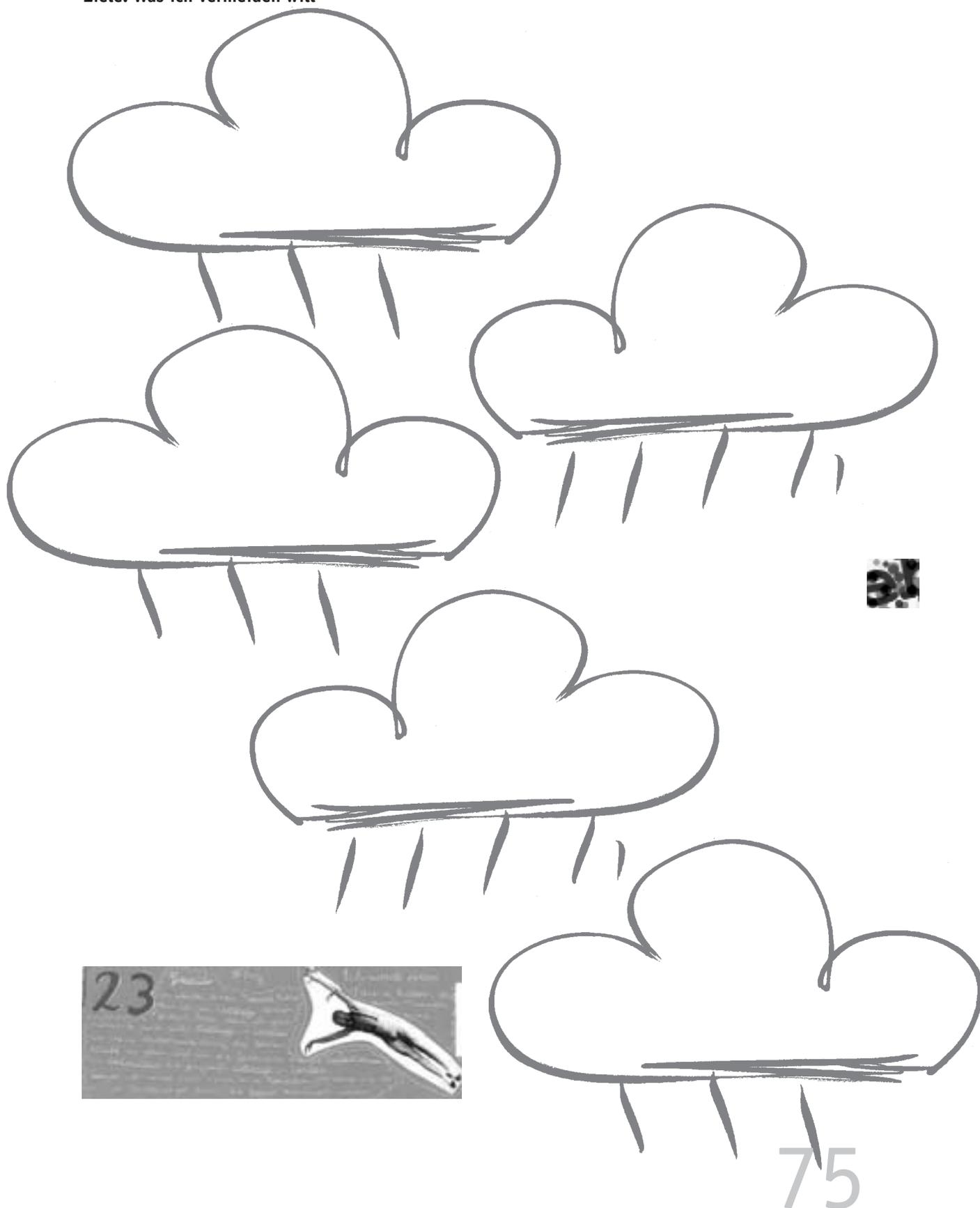


74

Thema:
„I do it my way“

Schwerpunkt 4

Ziele: Was ich vermeiden will



Methode

Mir gefällt an Dir...

Zeit

Ca. 30 – 45 Minuten.

Material

Tonpapier (helle Farben), Band, dicke Stifte

Hinweise und Tipps

Auf eine Atmosphäre achten, die die Aufgabe auch ernst nimmt. Komplimente geben und kriegen ist für Ungeübte nicht so einfach. Es können Peinlichkeiten entstehen oder aber jemandem fällt nichts mehr ein zu einer anderen Person. Hier immer ermuntern und „Brücken“ bauen.

Ziele

- als Abschluss einer Einheit, in der viel miteinander gearbeitet wurde
- Wertschätzung und Würdigung jeder/jedes Einzelnen
- Anerkennung geben und annehmen können

Durchführung

Die SchülerInnen erhalten ein etwa A4 großes Tonpapier und befestigen es sich mit Band auf dem Rücken. Wenn alle fertig sind, geht es gemeinsam los: Jede/r schreibt jeder und jedem anderen ein „ernstgemeintes“ Kompliment unter dem Motto: „Mir gefällt an Dir...auf das Tonpapier. Dabei gehen alle im Raum umher und suchen jeweils immer die Person auf, der sie noch nichts auf den Rücken geschrieben hat.



Diskussionspunkte

Keine. Möglich ist, je nach Gruppengröße und Vertrauen untereinander, sich die Komplimente gegenseitig vorzulesen

Die folgende Planung stammt aus einem Wahlpflichtkurs für Mädchen und Jungen, der wöchentlich im Zwei-Schulstunden-Takt am Nachmittag stattfand.

Diese Organisationsform erwies sich in unserer Arbeit als schwierigste Variante. Sehr viel Kraft der TeamerInnen wurde hier gebraucht, um kontinuierlich an den Schwerpunkten zu arbeiten und immer wieder eine entsprechende Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Gelingen konnte diese Art von Projekt nur, weil im ersten Drittel eine intensive Gruppenarbeitphase von 4 Tagen lag, die in Gestalt einer gemeinsamen Fahrt für eine gemeinsame Arbeitsgrundlage sorgte, auf die immer wieder zurückgegriffen werden konnte.

In diesem Zusammenhang und auch im Vergleich mit anderen Kursen war sehr offensichtlich, dass Lernorte außerhalb von Schule, obwohl ein schulisches Projekt, die Ergebnisse und die Freiheit der Arbeit fördern und häufig gewohntes Rollenverhalten aufbrechen.

Ein weiterer wichtiger Punkt für den erfolgreichen Verlauf dieser Projektform war die konsequente prozessbegleitende Dokumentation der Ergebnisse. Jede Schülerin und jeder Schule hat von Beginn an eine Mappe geführt, in der alle Arbeitsblätter, Materialien, Fotos etc. gesammelt, aufbewahrt und strukturiert wurden. Dabei war immer klar, dass diese Mappe ausschließlich der persönlichen Dokumentation dienen würde.

Bei allen Arbeitsschritten bestand vorher für TeamerInnen und SchülerInnen Klarheit wie die Ergebnisse verwandt und ausgewertet werden würden. Dies war wichtig, weil damit jede/jeder selbst entscheiden konnte, welcher Grad an Öffentlichkeit für die eigenen Gedanken und Gefühle passend war.

Das Stundenvolumen des gesamten Kurses betrug 40 Schulstunden.

Wir haben hier den kleinschrittigen Ablaufplan dieses Kurses als Muster ausgewählt, weil wir hoffen, dass darin die Anregung liegt, einzelne Sequenzen vielleicht zu probieren oder im Rahmen von Unterricht zu testen, um später ein solch „großes“ Projekt gemeinsam zu planen und durchzuführen.

Gerade diese schwierige, sehr langfristige Arbeitsform hat viele Erkenntnisse über mögliche Arbeitsmaterialien, geeignete Methoden und die Interessen der SchülerInnen erbracht.

Die, zwischen den TeamerInnen zum Teil wörtlich abgesprochenen Frageformulierungen, finden sich in Anführungsstrichen. Die genauen Absprachen waren teilweise nötig, um in den verschiedenen Gruppen mit identischen Aufträgen Ergebnisse vergleichbar zu machen.

Alle verwendeten Übungen und Materialien sind in dieser Handreichung beschrieben, deshalb wird im Ablauf auf genauere Beschreibungen nur dann zurückgegriffen, wenn sie für das Verständnis des Ablaufes nötig sind.



Beispiel: Wahl-Pflicht-Kurs für Mädchen
und Jungen¹

Schwerpunkte

- I. Traumfrauen und Supermänner
 1. Kurseinführung
 2. Bilder von Traumfrauen und Supermännern
 3. Ideale Erwartungen...

- II. Ich mach mir ein Bild von mir...
 1. Unterwegs zu mir...
 2. Ich mach mir ein Bild von mir...
 3. Werbung für mich...
 4. Was ist erlaubt? Was will ich ?
 5. Meine Vorstellungen vom Leben...

- III. Wie machen das andere? Alles
LebenskünstlerInnen oder was?
 1. Auf Spurensuche –
Vorbereitung der Interviews
 2. Interviews
 3. Auswertung der Interviews

- IV. I do it my way
 1. Kann man Leben lernen?
Ideal und Wirklichkeit
 2. Hoch hinaus...
 3. Feed back zum Projekt –
Was ist Lebenskunst?

Einführung

1. Tag

1. Projektbeginn

Thema nennen und an Ausschreibung erinnern,
TeilnehmerInnen „sammeln“,
Vorstellung der TeamerInnen zum Projekt

Spiel: Vorstellungsrunde „Vermutlich...“

2. Einführung ins Projekt

Was erwartet ihr und warum seid ihr hier?
Vorstellung des Projektes und der Schwerpunkte

Regeln: Regelmäßige Teilnahme; pünktlich sein,
damit gemeinsam angefangen werden kann;
jede/r kann ausreden, die anderen hören zu;
keine Aussage wird bewertet; aufmerksam mit-
einander umgehen; was im Vertrauen gesagt wird,
soll auch so behandelt werden...

3. Interaktion und Planung

Spiel: Wäsche aufhängen
Organisatorisches

2. Tag

1. Beginn und Interaktion

Wieder Zusammenstellung des Kurses/Teilnehmer-
Innenliste/ Besprechung des Planes für den
Termin.

Spiel/Gesamtgruppe: Jap. Sching-Schang-Schong

2. Fragen zum Projektverlauf:

„Welche Fragen habt Ihr? Hat jemand Musik mit-
gebracht?“

Schwerpunkt I Traumfrauen und Supermänner

3. Beginn der inhaltlichen Arbeit-Traumfrauen und Supermänner

Erstellen von 4 Ganzkörperbildern,

2 Jungen durch die Jungenaufgemalt, 2 Mädchen durch die Mädchen aufgemalt, dann Gruppenteilung in Jungengruppe und Mädchengruppe.

Aufgabe:

4. Stellt aus den vorhandenen Materialien Collagen zum Thema Traumfrau und Supermann zusammen! Klebt Eure Bilder und Attribute in die Figuren!

Die Gruppen teilen sich am besten noch einmal auf, allerdings können alle aus der Gruppe Material zu beiden Figuren liefern. (Musik dabei laufen lassen).

3. Tag

1. Gemeinsamer Beginn und Interaktion Gruppenzusammensetzung prüfen, Neue stellen sich vor

Spiel: Wie viele Smilies schafft ihr?

Anknüpfen an die Aufgabe letzte Woche, Mappe für jeden ausgeben, in der alle Materialien individuell dokumentiert werden und beschriften lassen, Programm einheften, Programm bekannt geben:

- Fortsetzung der Arbeit in den Gruppen an den Collagen: Traumfrauen, Supermänner
- Planung der gemeinsamen Fahrt

2. Besprechung der Fahrt (erlebnispädagogisches Wochenende)

Rahmen, Selbstauskunftsbögen, Zeiten und Freistellungen, Packliste, Eigenbeitrag, Zeitplan

4.Tag

1. Gemeinsamer Beginn

Spiel: Gipfelstürmer

2. Weiterarbeit an den Collagen (10 min.)

Arbeit in Jungengruppe und Mädchengruppe: Betrachtung der entstandenen Bilder

„Was fällt auf?“

„Ist das alles?“

3. Kartenabfrage

Nächster Schritt ist, diese Bilder verbal zu ergänzen mit Hilfe dieser Kartenabfrage

Fragen:

„Was versteht Ihr unter einer Traumfrau oder einem Supermann?“

„Was fehlt Euch auf den Bildern?“

„Was findet Ihr wichtig?“



Jeder schreibt seine Attribute auf Karteikarten, pro Begriff eine Karte, Mädchen rot, Jungen blau. Vorlesen der Karten und aufkleben an die Stelle, wo sie hingehört.

4. Gegenseitige Vorstellung der Ergebnisse

dann bekommen die Mädchen die Mädchenbilder und die Jungen die Jungenbilder.

Schwerpunkt II

Ich mach mir ein Bild von mir...

Wochenende

Erlebnispädagogische Fahrt unter dem Motto „Unterwegs zu mir“:

Kajaktour, Vertrauens-, Kommunikations-, Problemlösespiele, Klettern im Seilgarten...

Für die Inhalte des erlebnispädagogischen Abschnittes gab es genaue Absprachen mit dem Teamer vor Ort (Outward Bound, Königsburg)², der diesen Abschnitt in eigener Regie, aber in Kooperation mit den Veranstaltern des Projektes durchführte. Die Fahrt war durch Vorbereitung und Nachbereitung sehr genau in das Projekt eingepasst und somit ein sehr wichtiger Bestandteil der Arbeit.

5. Tag

1. Gemeinsamer Beginn mit Betrachten der Fotos der Fahrt.

2. Auswertungsrunde zur Fahrt

„Wer war an dem Wochenende Traumfrau oder Supermann?“

Die Frage ist so nicht zu beantworten, führt aber dazu, dass für jeden einzelnen Qualitäten genannt werden, die ihn ausgezeichnet haben. Die Teamer schreiben diese auf Wolken, die im Raum aufgehängt werden.

„Was allen aufgefallen ist, steht jetzt im Raum, was jedem selbst aufgefallen ist, ist jetzt der nächste Schritt.“

3. Fragen an mich selber aus!

„Füllt den vorliegenden Bogen für euch aus.

Ihr müsst die Antworten niemanden zeigen, seid ehrlich zu euch selbst und nehmt euch Zeit!“

4. Was sind Eure Stärken? Was sind Eure Schwächen?

„Euch sind beim Ausfüllen jetzt sicher Situationen in den Sinn gekommen, wo ihr Stärken gezeigt habt, aber auch Situationen, in denen eure Schwächen sichtbar waren. Darum geht es jetzt. Vielleicht hat euch die Fahrt geholfen, das zu erkennen. Aber jetzt geht es darum, wie ihr die Frage nicht nur bezogen auf das Wochenende, sondern insgesamt auf euren Alltag bezogen beantwortet.“

Denkt nach und schreibt dann eure Stärken in die orangenen Wolken und eure Schwächen in die blauen. Mindestens 5 jeweils. Hängt sie an die großen Wochenendwolken...“

5. Gruppenfoto vor den Wolken

6. Tag

1. Ich mach ein Bild von mir

Einführung in die fotopädagogischen Arbeit und Einordnung in das Projekt

2. Porträt

mit Hilfe der Digitalkamera (zur weiteren Verwendung für die Kontaktanzeigen) 

3. Fotos zu zwei Aspekten:

Meine Stärke ist... (2 Bilder)

Was brauche ich noch mehr? (1 Bild)

(Schwarz/Weiß-Fotografie)

7. Tag

1. Gemeinsamer Beginn und Interaktion

Spiel „Eisbrecher“...

Auf Entscheidung der Gruppe wird an diesem Tag ausschließlich gemeinsam gespielt. Einige Spiele schlagen die Teamer vor, andere kommen aus der Gruppe.

8. Tag

1. Gemeinsamer Beginn und Interaktion

Runde zum Ankommen, Begrüßung

Spiel „Zuzwinkern“

Einführung in Projektstand

2. Auslegen und Betrachten der Bilder

Rückmeldung für die, die nicht da waren, Ansehen, Aufkleben auf Fotokarton und Beschriften, Abheften

3. Werbung für mich...

Runde zur Einführung der nächsten Übung

Nach der gestalterischen Reflexion der eigenen Person geht es im nächsten Schritt um verbale Aussagen zum eigenen Ich.

„Über Interessen, Stärken und Schwächen haben wir schon gesprochen. Das kann euch helfen. Aber jeder möchte sich natürlich so gut wie möglich, vielleicht auch so treffend wie möglich darstellen. Wie geht das??“

Wir haben einige Beispiele mitgebracht in Form von Kontaktanzeigen....“

Weiterarbeit in Gruppen Jungen- und Mädchengruppe

4. Kontaktanzeigen

Verlesen von 3–4 ausgewählten Anzeigen (ohne Angabe der äußeren Merkmale)

„Wie stellt ihr Euch die Person dahinter vor?“

5. Schreibt selbst eine/zwei Anzeige/n,

„die Euch als Freund oder Freundin anpreisen. Alles ist erlaubt. Namen nicht angeben, sondern nur klein hinten drauf. Das Typische muss zu erkennen sein...“

Ein Text ist nur für Euch/ ein Text für die Vorstellung in der Gruppe...“

(Reihenfolge wichtig)

Offene Texte werden abgegeben. Anzeigen werden zum nächsten Termin geschrieben und in die Porträts eingefügt.

6. Abschlussrunde

Mit grünen und roten Karten bewerten die Jugendlichen ihre Stimmung.

Rot für schlechte Stimmung und Unmut. Grün für gute Stimmung und Zufriedenheit.

9. Tag

1. Runde zur Begrüßung

Teamer lesen die **Texte** der Kontaktanzeigen vor und die Gruppe rät, wer sich dahinter verbirgt. Teamer mischen ihre eigenen Texte unter, dann wird die Aufgabe schwieriger.

Nach dem Raten erhält jeder seinen Zettel und hängt ihn aus.

Angebot der Teamer an die Teilnehmer, an diesen Anzeigen, weiter zu arbeiten und sie als Grundlage für eine **homepage** zu nehmen...

Teilung in Mädchen und Jungengruppe

2. Mannopoly bzw. Frauopoly

in den Gruppen spielen. Dabei motivierende Nachfragen stellen. Klar auf die Regeln achten, dass Nachfragen erlaubt sind, aber keine Bewertungen gestattet sind.



3. Abschlussrunde

Kurze Rückmeldung zum Gesprächsverlauf

10. Tag

1. Gemeinsamer Beginn und Interaktion

Begrüßung, **Blitzlicht** mit roten und grünen Karten
Gespräch: „Was ist beim letzten Mal offengeblieben?“

Was erwartet ihr heute?“

Spiel: Stabmeditation

Teilung in **Mädchen- und Jungengruppe**

2. Mannopoly bzw. Frauopoly

In den Gruppen werden nochmals max. 2 Runden gespielt.

3. Gesamtgruppe/Rückmeldungen zu den

Gesprächsrunden:

„Wie ist es gelaufen?“

„Was war schwierig?“

„Was war leicht?“

„Was sollten alle wissen?“

4. Mir gefällt an Dir...

Alle bekommen einen Zettel auf den Rücken.
Teamer spielen mit. Auf den Rücken dürfen nur positive Sachen geschrieben werden. Die Zettel werden erst abgenommen, wenn alle fertig sind. Dann darf gelesen werden. Die Zettel müssen nicht offen gezeigt werden. Zettel in die Mappe.

11. Tag

Zum Abschluss des **Schwerpunktes II** Arbeit in der Gesamtgruppe, besondere Atmosphäre durch besonderes Setting: Tee und Kuchen...

1. Fluss des Lebens: gestern – heute – morgen

Vorstellung der Ergebnisse. Die Flüsse kommen in die eigenen Mappe.

2. Dann hat jede/r Teilnehmer/in 3 Wünsche frei...

Jeder erhält 3 farbige Zettel, auf die jeweils einen Wunsch für sein Leben aufschreiben kann. Die Wünsche werden gefaltet und in eine vorbereitete Flasche gesteckt, die dann gemeinsam versiegelt wird. Die Jugendlichen entscheiden im weiteren Projektverlauf, was mit diesen Wünschen und der Flasche geschieht...

12. Tag

Schwerpunkt III

Wie machen das andere? Alles LebenskünstlerInnen oder was?

1. Gemeinsamer Beginn und Interaktion

Spiel: Platzwechselspiel

2. Interviewgruppen

Einteilung in die Interviewgruppen durch die Teamer, Arbeit zu dritt:

Nach kurzer Einführung in die **Interviews** und die Ausgabe der Fragebögen weiter in der Kleingruppe...

3. Gruppenarbeit

Die TeilnehmerInnen erhalten die Fragebogen und lesen sie in Ruhe durch, dann werden sie im Partnerinterview ausprobiert. Dabei versetzen sich die Jugendlichen jeweils in die Rolle ihres Vaters oder ihrer Mutter...



4. Regeln

für die Interviews in der Gesamtgruppe besprechen.

„Wie führt man ein Interview, was müsst ihr beachten?“

„Welche Regeln gelten?“

„Welche Fragen wollt ihr ergänzen?...“

5. Zuteilung der Interviewpartner und Besprechung der Organisation....

13. Tag

1. Gemeinsamer Beginn mit Fußballspiel,
Interviewpartner/innen und Gruppe spielen
gemeinsam 30 min in der Halle....

2. Interviewgruppen

finden sich entsprechend der Einteilung, Mädchen interviewen Frauen, Jungen interviewen Männer..., von Gestaltung des Raumes bis Verabschiedung sind die Gruppen für Ihre Partner/innen zuständig...

60 min Zeit für die Gespräche, die protokolliert werden...

3. Abschlusstreffen

der InterviewpartnerInnen mit den TeamerInnen.

14. Tag

1. Gemeinsamer Beginn

2. Arbeit in den Interviewgruppen

zur Vorbereitung der Auswertung, jede Gruppe bereitet ihren **Flip chart-Bogen** vor:

1. Beschreibt euren InterviewpartnerIn!
2. Was hat euch am meisten beeindruckt?
3. Was hat euch gestört?
4. Was war das Wichtigste?

5. Was versteht er/sie unter Lebenskunst?

3. Vorstellung im Plenum

Besprechung der weiteren Terminplanung...

15. Tag

Schwerpunkt IV

I do it my way

1. Gemeinsamer Beginn und Interaktion

Einführung in den 4. Schwerpunkt.

Spiel: Was ich dich schon immer einmal fragen wollte...

Arbeit in der **Gesamtgruppe**

2. Rückmeldungen zum Spiel:

„Wie ist es gelaufen?“

„Was war schwierig?“

„Was war leicht?“

3. Zusammenstellung der Mappen

Kurzer Rückblick auf das Gesamtprojekt, individuelle Zusammenstellung der Mappen, Organisatorisches

4. Planung für den Abschlusstermin

Die SchülerInnen schlagen ein gemeinsames Abschlussmenü vor:

Vorspeise, Hauptspeise, Nachtisch, Kaffee und Gebäck

„Wer bereitet was vor?“

„Welchen Rahmen soll das Ganze haben?“

Die Gruppe nimmt selbständig die Aufteilung in Gruppen vor, die für die einzelnen Punkte verantwortlich sind.



16. Tag

Der Raum wird mit allen Ergebnissen und Materialien gestaltet, die während des Projektes erarbeitet wurden...

1. Was ist für mich Lebenskunst?

Postkarten, Fotos, Symbole

„Jeder sucht sich etwas aus, was für ihn mit Lebenskunst zu tun hat...“

„Jeder legt dann der Reihe nach sein Symbol in die Mitte und erklärt, was er/sie damit verbindet.“

2. Feed back zum Projekt:

Abfrage mit Klebepunkten und **Diagramm**, danach **individueller Rückmeldebogen**
Hinweis auf Nachbefragung und individuelle Interviews für die Evaluation.

3. Was machen wir mit den Ergebnissen?

„Wie verwenden wir die Fotos weiter?“

„Was wird mit den allgemeinen Materialien?“
Schlussworte und Feed back durch die TeamerInnen.



Wie sollte man in den Projekten mit den Jugendlichen arbeiten?

Wir möchten hier einige Punkte zusammenfassen, die uns bei der Durchführung der Projekte „LebenskünstlerInnen...“ aufgefallen sind, und die uns wichtig für eine erfolgreiche Durchführung solcher und ähnlicher Projekte erscheinen:

1. Die Atmosphäre innerhalb der Gruppenarbeiten sollte vertrauensvoll gestaltet sein. Viele der Fragen, Übungen etc. regen zur Beschäftigung mit sich selbst an. Wenn diese Ergebnisse mitgeteilt werden, ist es wichtig, dass respektiert wird, was Mädchen und Jungen sagen. Es geht nicht um Kommentieren, sondern um Zuhören, Verstehen und Nachfragen. Dadurch können Gedanken hörbar und sichtbar gemacht werden, Unterstützendes Nachfragen ohne zu „bohren“ unterstützt die Reflexion, Fragen erweitern Vorstellungswelten. Das Gefühl, Verstanden zu werden und gemeinsam weiterdenken zu können, stärkt Selbstbewusstsein und individuelle Handlungsorientierung. Sensibilität der Fragenden und der Gruppe können diesen Prozess unterstützen.
2. Mädchen und Jungen stellen untereinander genau die Atmosphäre her, die ihnen von den Erwachsenen, den TeamerInnen entgegengebracht wird. PädagogInnen sind mit ihrer ganzen Person auch die GestalterInnen dieser Arbeit: mit ihrem Humor, mit ihren Fragen, ihrer Herzlichkeit, ihrer Nachdenklichkeit, ihrer Leichtigkeit, ihrem Respekt, mit ihrer Anteilnahme, mit ihren Fragen, auch mit ihren Erlebnissen...
3. Es bedarf auch bei der Durchführung der Übungen einer angemessenen, überzeugenden Haltung. Prinzipiell gibt es kein richtig oder falsch, wohl aber Förderliches oder Hinderliches, was zum Gelingen beiträgt. Richtig motiviert haben Mädchen und Jungen meist großes Interesse, an dem Thema zu arbeiten. Es steht nicht die Vollständigkeit des Themas im Vordergrund, sondern die Meinungen und Vorstellungen der SchülerInnen...
4. Jede TeamerIn sollte ein gewisses Maß an eigenen Erfahrungen mit selbsterfahrungsbezogener Arbeit mitbringen. So können die Prozesse, die zu erwarten sind, besser eingeschätzt werden. Die Bewertung dieser „Arbeit“ ist einfach authentischer und es wird deutlich, welcher schwieriger Prozess es sein kann, sich mit sich selbst (und anderen) auseinander zu setzen, auch wenn vieles auch Spaß macht und machen soll, es manchmal ganz leicht aussieht. Der Teufel steckt häufig im Detail...
5. Lebenskompetenz zu gewinnen ist immer ein Prozess. Auch wenn wir als Erwachsene Problematisches bei einzelnen Mädchen und Jungen entdecken, sollten wir angemessene Wege finden es auszudrücken und anzusprechen. Jede/r braucht seinen/ihren Rhythmus, ihre Zeit im Entdecken eigener Fähigkeiten, Stärken und Schwächen...
6. In Bezug auf die geschlechterorientierte Arbeit hat sich gezeigt, dass sehr genau darauf zu achten ist, wann wie die Gruppen aufgeteilt werden und wie sie mit welcher Aufgabenstellung zusammengeführt werden. Die inhaltliche Arbeit ist ausdrücklich geschlechtsbezogen konzipiert. Genau das ist eine große Stärke des Projektes. Der Austausch, die Kommunikation zwischen den Geschlechtern können durch situationsbezogene, aufmerksame Formulierungen und einen entsprechenden Umgang der TeamerIn und des Teamers miteinander sehr gefördert werden.



Die Ergebnisse und Effekte sind nicht immer planbar. Es ist wichtig, genau zu beobachten und sehr sensibel und wertschätzend miteinander umzugehen.

So kann es durchaus vorkommen, dass bspw. eine Abschlussauswertung in Mädchen- und Jungengruppen durchgeführt wird, anschließend vorgestellt wird, was welche Gruppe herausgefunden hat und dabei entsteht eine Art Wettbewerb, Wie viel Punkte und welche haben Mädchen bzw. Jungen gesammelt? Wer hat mehr?

Dies sind unbeabsichtigte Effekte, die es zu beobachten gilt und die eine entsprechende Reaktion erfordern.

Gleichzeitig ist wichtig: Mädchen und Jungen dürfen unterschiedliche Erfahrungen machen, gehen unterschiedlich damit um und geben sie auch unterschiedlich preis. Dies hat grundsätzlich Priorität in der Planung von Gruppentreffen.

Auf der Grundlage von Gleichwertigkeit ist der Austausch der Geschlechter ein zentraler Punkt in den Projekten, der durch das Spannungsfeld von Jungen und Mädchen, gleichgeschlechtlicher aber auch gemischtgeschlechtlicher Arbeit getragen wird.

7. Innerhalb vieler Übungen gehen Mädchen und Jungen sehr offen mit ihren Erfahrungen um. Es ist sinnvoll, ihnen dabei behilflich zu sein, mit ihrem Sich-Öffnen und ihrer Offenheit angemessen umzugehen. Vermieden werden sollten überfordernde Situationen. Kenntnissen der TeamerInnen von Gesprächsführung kommt hier eine besondere Bedeutung zu.
8. In der Zusammenarbeit mit Mädchen und Jungen kann es immer zu unerwarteten Gruppendynamiken kommen. Entsprechend der Phasen der Entwicklung einer Gruppe können natürlich auch ganz verschiedenen Themen auftauchen, die nicht zum eigentlichen „Programm“

gehören: Streit und Machtkämpfe, Verweigerungen von Nähe, Ausgrenzungen, distanzloses Verhalten, aber auch plötzliche Unterstützungen untereinander, sich Einschwören auf gemeinsame wichtige Punkte etc. Diese Dynamiken sinnvoll aufzugreifen und in die Projektarbeit zu integrieren erfordert viel Wachheit und Wachsamkeit.

9. Die hier beschriebene Arbeit ist ein pädagogisch-psychologischer Ansatz und braucht eine feinfühligere Arbeit mit den Jugendlichen. Dies geht über alltägliche pädagogische Arbeit hinaus. Es ist sinnvoll, dabei Erfahrungen zu haben, sich Unterstützung zu holen oder entsprechend fortzubilden. Die beschriebenen Prozesse zu begleiten erfordert Sicherheit und Vertrauen in die eigene Arbeit sei es in pädagogischer, sozialpädagogischer oder psychologischer Profession.
10. Unser Selbstverständnis beinhaltet, bei aller Verantwortlichkeit für Initiierung und Begleitung dieser Prozesse eine Sicht von „Gleichwertigkeit“ im Umgang mit den Jugendlichen: Gleichwertig darin, dass wir als Erwachsene und Jugendliche Experten sind für unser jeweils eigenes Leben – unterschiedlich sind wir in Bezug auf die Erfahrungen, die unser Leben prägen oder geprägt haben. Erwachsene haben mehr Erfahrungen; Routine gewonnen und gefunden - Jugendliche sind noch in diesem Prozess des Findens und trainieren ihre individuelle Möglichkeiten.
11. In den Projekten stecken auch Lern- und Bildungsprozesse, allerdings mit dem Ziel, auf einer sehr persönlichen Ebene Verarbeitung und Reflexion möglich zu machen.



Thema: Aktivieren, Warming up, Bewegung, Kooperation, Spaß und Spiel sowie Spiele zum Kennen lernen

Materialien

Für alle Schwerpunkte

Hier möchten wir verschiedenen Übungen und Spiele vorstellen, die wir in den Projekten bereits fest eingebaut, erprobt, ausprobiert und passen gefunden haben.

Diese Übungen können variabel eingesetzt werden und es kann berücksichtigt werden, ob sich z.B. eine Gruppe nicht so ausführlich kennen lernen kann, weil die Zeit fehlt, dann ist eine kürzere Übung sinnvoll.

Manchmal bedarf es zu Beginn von Gruppenphasen kurzer aktivierender Spiele, einfach um sich miteinander einstimmen zu können. Manchmal braucht eine Gruppe viel Bewegung zwischendrin, auch dafür sind Vorschläge vorhanden.

Manchmal muss auch einfach nur eine Pause gefüllt werden. Hier ist wichtig etwas im „Werkzeugkasten“ parat zu haben.



Für alle Schwerpunkte

Methode

Steckbrief

Material

Arbeitsblatt (siehe nächste Seite)

Ziele

- Kurze Einschätzungen von sich sammeln
- Kennen lernen und Austausch mit anderen
- Gesprächsanregung in der Vorstellungsrunde

Durchführung

Jede/r füllt den „Steckbrief“ für sich selbst aus. Mit kleinen Fotos kann dieser illustriert werden. Dazu werden 5er Gruppen gebildet. Jede/r fotografiert eine/n anderen der Gruppe. Die Steckbriefe werden auf einer großen Wandzeitung, wie in einer Galerie, aufgehängt.

Diskussionspunkte

Keine, evtl. kann mit den Eigenschaften weitergearbeitet werden

Zeit

Je nach Gruppengröße, ca. 30 – 45 Minuten

Hinweise und Tipps

Die Fragen im Steckbrief können auch abgewandelt oder ergänzt werden.

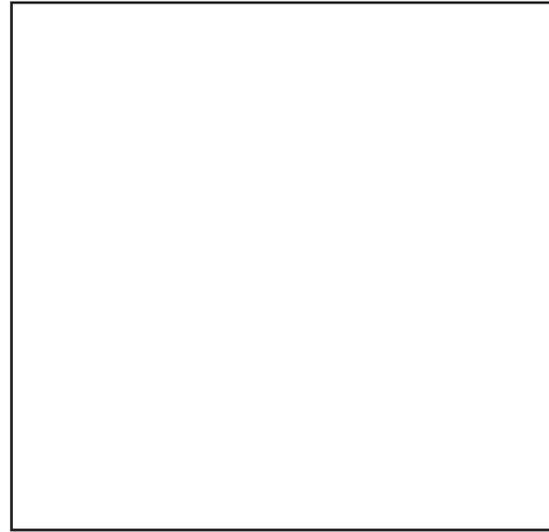


Thema:
Kennen lernen, Aktivieren..

Materialien

Schwerpunkt: alle

Steckbrief



Eines meiner größten Vorbilder ist...

**Wenn ich eine halbe Million gewinnen würde,
dann...**

**Auf mich treffen folgende drei Eigenschaften
zu...**

**Als letztes Buch habe ich gelesen/ als letzten
Film habe ich gesehen...**



Thema:
Kennen lernen, Aktivieren..

Materialien

Schwerpunkt: alle

Methode

Raterunde: Vermutlich

Material

Arbeitsblatt (siehe nächste Seite)

Ziele

- Kurze Einschätzungen von sich sammeln
- Kennen lernen und Austausch mit anderen
- Gesprächsanregung in der Vorstellungsrunde

Durchführung

Jede/r erhält eine dieser Fragekarten und versucht nun anhand eigener Vermutungen, die neben ihm/ihr sitzende Person zu beschreiben und damit auch vorzustellen. Nach der „Vorstellung“ lüftet diese das Geheimnis und sagt, was gestimmt hat und was nicht. Dann ist sie mit Ihrer Vorstellung der nächsten SchülerIn an der Reihe.

Diskussionspunkte

Keine

Zeit

Je nach Gruppengröße, ca. 30 – 45 Minuten

Hinweise und Tipps

Die „Vermutungen“ können auch abgewandelt oder ergänzt werden.



Vermutlich...

hört sie/er am liebsten...

ist ihr/sein Lieblingsfach...

hasst sie/er am meisten...

ist die wichtigste Beschäftigung in ihrer/seiner Freizeit...

wird sie/er wütend, wenn...

ist ihre/seine Lieblingsfarbe...

freut er/sie sich am meisten, wenn...



Vermutlich...

ist ihre/seine beste Eigenschaft...

ist ihr/sein Hassfach...

reagiert sie/er, wenn sie/er wütend ist, mit...

ist die wichtigste Beschäftigung in ihrer/seiner Freizeit...

ist ihre/seine Lieblingsfarbe...

ist ihre/seine Lieblingsbeschäftigung...

ärgert sie/er sich sehr, wenn...



Vermutlich...

isst sie/er am liebsten...

ist ihr/sein Lieblingsfach...

freut sie/er sich am meisten, wenn...

wird sie/er wütend, wenn...

ist die wichtigste Beschäftigung in ihrer/seiner Freizeit...

ist ihre/seine Lieblingsfarbe

ist ihre/seine beste Eigenschaft...



Vermutlich...

ist ihr/sein Lieblingssport...

ist ihr/sein Hassfach...

freut sie/er sich am meisten, wenn...

wird sie/er wütend, wenn...

ist die wichtigste Beschäftigung in ihrer/seiner Freizeit...

ist ihr/sein Lieblingsfilm...

war das erste Wort, dass sie/er gesprochen hat...



Vermutlich...

hört sie/er am liebsten...

ist ihr/sein Lieblingsfach...

hasst sie/er am meisten...

ist die wichtigste Beschäftigung in ihrer/seiner Freizeit...

wird sie/er wütend, wenn...

ist ihre/seine Lieblingsfarbe...

freut er/sie sich am meisten, wenn....



Vermutlich...

ist ihr sein Lieblingstier...

ist ihr/sein Hassfach...

reagiert sie/er, wenn sie/er wütend ist mit...

ist die wichtigste Beschäftigung in ihrer/seiner Freizeit...

ist ihre/seine Lieblingsfarbe

ist ihre/seine Lieblingsbeschäftigung...

ärtert sie/er sich sehr, wenn...



Vermutlich...

isst sie/er am liebsten...

ist ihr/sein Hassfach...

freut sie/er sich am meisten, wenn...

wird sie/er wütend, wenn...

ist die wichtigste Beschäftigung in ihrer/seiner Freizeit...

ist ihre/seine Lieblingsfarbe...

war das erste Wort, dass sie/er gesprochen hat...



Vermutlich...

ist ihr/sein Lieblingssport...

ist ihr/sein Hassfach...

freut sie/er sich am meisten, wenn...

wird sie/er wütend, wenn...

ist die wichtigste Beschäftigung in ihrer/seiner Freizeit...

ist ihr/sein Lieblingsfilm...

war das erste Wort, dass sie/er gesprochen hat...



Schwerpunkt: alle

Methode

Das Fragebogenspiel

Material

Arbeitsblatt (siehe nächste Seite)

Ziele

- Kurze Einschätzungen von sich sammeln
- Kennen lernen und Austausch mit anderen
- Gesprächsanregung in der Vorstellungsrunde
- In getrennten oder gemischten Gruppen mit Mädchen und Jungen

Durchführung

1. Jede/r erhält einen Fragebogen und einen Stift. Alle sitzen im Kreis. Die SpielleiterIn bittet alle, zunächst die erste Frage zu beantworten. Die Antwort wird dann, wie bei einem Leporello nach innen gefaltet, so dass der/die Nächste sie nicht lesen kann. Dann gibt die SpielleiterIn vor, um wie viel Personen der Bogen weitergeben werden soll für die Beantwortung der 2./3./4. Frage: z.B. 3 nach rechts oder 5 nach links oder wieder 2 nach rechts usw. Jedes Mal muss die Antwort eingeklappt werden und darf nicht sichtbar sein.

2. Sind alle Fragen beantwortet nimmt jede/r den Bogen, den sie gerade hat, faltet ihn auf und versucht nun für die rechte Spalte: Wer hat das gesagt? die entsprechende Person herauszufinden. Dies geht dann meist recht laut fragend und rufend im Raum zu, weil jede/r, einer Reporterin gleich, Antworten finden und so jeweils auch die anderen befragen muss.

3. Abschließend sitzen wieder alle im Kreis. Eine/r fängt an, liest die 1. Antwort sowie die dazugehörige Person vor. Dazu lesen dann alle das vor, was noch an Antworten auf den anderen Bögen von dieser Person ist...

Diskussionspunkte

Keine

Zeit

Je nach Gruppengröße, ca. 30 Minuten

Hinweise und Tipps

keine



Das Fragebogenspiel Frage	Antwort	Wer hat das gesagt?
So sehe ich aus: <hr/>		
Zu meiner Familie gehören... <hr/>		
So lebe ich (im Zelt, in einem Haus mit Garten, in einer Villa mit Pool...): <hr/>		
Das mache ich am liebsten in meiner Freizeit: <hr/>		
Ich bin ein Fan von... <hr/>		
Wenn ich was zu sagen hätte, würd ich erstmal... <hr/>		
Das spannendste Buch/ Heft, das ich in letzter Zeit gelesen habe... <hr/>		
In der Schule mag ich am liebsten... <hr/>		
Ich habe Angst vor... <hr/>		
Wenn ich 18 bin, möchte ich als erstes... <hr/>		
Wenn ich Musik höre, dann am liebsten... <hr/>		
Wenn ich einen Wunsch frei hätte, würde ich... <hr/>		



Thema:
Kennen lernen, Aktivieren..

Materialien

Schwerpunkt: alle

Methode

Eisbrecher

Material

Kleine Zettel, Edding und Klebestreifen

Ziele

- Gruppe in Kontakt bringen
- Kommunikation untereinander anregen
- Vertrauliche, aufmerksame Atmosphäre schaffen

Durchführung

Die Gruppe sitzt in der Runde im Raum. Eine SpielerIn verlässt den Raum. Die Gruppe denkt sich eine Person aus, die alle kennen und in deren Rolle die SpielerIn jetzt schlüpfen soll. Der Name wird auf einem Zettel notiert und durch die SpielerIn auf dem Rücken der SpielerIn befestigt. Diese kommt jetzt in den Raum und hat die Aufgabe, mit Fragen zu ermitteln, welche Person sie verkörpert. Die Fragen müssen so formuliert sein, dass die Gruppe mit ja oder nein antworten kann. Die Runde endet, wenn die SpielerIn ihre Identität erraten hat.

Diskussionspunkte

keine

Zeit

Je nach Gruppengröße ca. 20 min

Hinweise und Tipps

Der Spielleiter muss sehr auf die Einhaltung der Regeln achten und u.U. mit kleinen Tipps neue Fragen initiieren.



Thema:
Kennen lernen, Aktivieren..

Materialien

Schwerpunkt: alle

Methoden

Japanisches Sching-Schang-Schong

Material

Kein Material erforderlich

Ziele

- Gruppe in Bewegung und Kontakt bringen
- Auflockerungsübung zwischendurch

Durchführung

Bei dieser Variante von Sching-Schang-Schong gibt es: den Tiger, den Samurai, das alte Mütterchen. Diese werden pantomimisch dargestellt. Symbole kann sich die Gruppe selbst ausdenken oder die SpielleiterIn gibt sie vor. Der Tiger frisst das Mütterchen, der Samurai tötet den Tiger und das alte Mütterchen zähmt den Samurai. Die Gruppe teilt sich in zwei Kleingruppen, die sich beim Spiel gegenüberstehen. Die beiden Gruppen vereinbaren jeweils heimlich, in welche Rolle sie schlüpfen wollen. Auf ein Signal der SpielleiterIn gehen die beiden Gruppen mit den entsprechenden Bewegungen aufeinander zu. Nach obigen Regeln erhält jeweils die verbleibende Gruppe den Punkt.

Diskussionspunkte

keine

Zeit

ca. 5 – 10 Minuten

Hinweise und Tipps

Die einzelnen Runden gehen sehr schnell und können somit mehrfach hintereinander gespielt werden.



Thema:
Kennen lernen, Aktivieren..

Materialien

Schwerpunkt: alle

Methode

Blindes Viereck

Material

Langes Seil, eventuell Augenbinden

Ziele

- Gemeinsames Erreichen eines Zieles in der Gruppe
- Bewusstmachen von Rollenverteilungen in der Gruppe

Durchführung

Alle TeilnehmerInnen haben die Augen geschlossen.

Die TeamerIn gibt einer TeilnehmerIn den Anfang eines langen Seiles in die Hand, mit der Aufgabenstellung an die Gruppe, daraus ein Quadrat zu formen.

Wenn die gesamte Gruppe glaubt, die Aufgabe gelöst zu haben, können alle die Augen öffnen, das Ergebnis betrachten und die Rollenverteilung während der Übung reflektieren.

Danach lohnt ein zweiter Versuch mit vertauschten Rollen...

Diskussionspunkte

Reflexion der Übung

Zeit

ca. 20 Minuten

Hinweise und Tipps

Die Übung eignet sich gut als Auftakt einer längeren Sequenz für Mädchen und Jungen gemeinsam.



Thema:
Kennen lernen, Aktivieren..

Materialien

Schwerpunkt: alle

Methode

Stabmeditation

Material

ein oder mehrere Bambusstäbe, etwa 1,50 – 2,00 m lang, Durchmesser 1 cm

Ziele

- Wahrnehmung und Koordinationsfähigkeiten trainieren
- Gruppenübung, die Einfühlungsvermögen und Aufmerksamkeit für alle Gruppenmitglieder fördert

Durchführung

Die Gruppe teilt sich in zwei Hälften, bildet so zwei Reihen, die sich in kurzem Abstand gegenüberstehen. Die SpielerInnen schließen die Augen, kommen zur Ruhe, stecken dann alle jeweils 1 Finger jeder Hand aus und versuchen, mit diesen Fingern Kontakt zu einem Stab zu bekommen, der von der TeamerIn waagrecht etwa in Brusthöhe zwischen den beiden Reihen gehalten wird.

Ziel ist es, dass der Stab von allen beteiligten Fingern berührt und getragen wird. Dann soll der Stab gemeinsam zu Boden gelassen werden. Dabei sollen alle Finger zu jedem Zeitpunkt Kontakt zu dem Stab haben.

Diskussionspunkte

keine

Zeit

ca. 5 – 10 Minuten

Hinweise und Tipps

Die Aufgabe ist schwieriger als man zunächst annimmt. Denn Einzelaktionen können den Stab durchaus eher nach oben denn nach unten befördern.



Thema:
Kennen lernen, Aktivieren..

Materialien

Schwerpunkt: alle

Methoden

Smilies werfen

Material

6 – 10 kleine Softbälle, möglichst mit kleinen Smilies aufgedruckt

Ziele

- Spielerisch kennen lernen
- Namen und angemessener Umgang miteinander werden trainiert

Durchführung

Die Gruppe steht im Kreis. Eine TeilnehmerIn beginnt, nimmt zunächst einen der Bälle und wirft ihn unter Nennung des Namens einem MitspielerIn zu. Diese fängt und wirft den Ball sofort nach dem gleichen Prinzip weiter. Keiner darf zweimal angespielt werden. Mit Beendigung der Runde hat also jeder eine feste ZuspielerIn und einen festen AbwurfpartnerIn. Die Runde wird genauso, nur in schnellerem Tempo wiederholt. Wenn es gut läuft, gibt die SpielleiterIn nach und nach weitere Bälle ins Spiel, die dann schnell hin und herlaufen.

Diskussionspunkte

keine

Zeit

ca. 5 – 10 Minuten

Hinweise und Tipps

Die Teilnehmer/innen sollten nicht zu dicht zusammenstehen und ein bisschen Bewegungsfreiheit haben. In diesem schnellen Tempo Bälle zu fangen und zu werfen, erfordert große Aufmerksamkeit, deshalb möglichst keine zerbrechlichen Gegenstände in der Nähe aufbewahren.



Thema:
Kennen lernen, Aktivieren..

Materialien

Schwerpunkt: alle

Methode

Diskussionspunkte

keine

Zwinkern

Zeit

Material

ca. 10 Minuten

Kein Material erforderlich

Hinweise und Tipps

Ziele

- Gruppe in Bewegung und Kontakt bringen
- Auflockerungsübung zwischendurch oder zum Beginn einer Sequenz

Sehr viele Jugendliche kennen dieses Spiel. Besonders in gemischten Gruppen sorgt es für viel Stimmung und einen unkomplizierten Kontakt zwischen Mädchen und Jungen. Alle sind in diesem Spiel gleichermaßen einbezogen. Die Rollen wechseln schnell und unauffällig.

Durchführung

Jede TeilnehmerIn sucht sich eine PartnerIn. Die Paare stellen sich, ohne einander zu berühren hintereinander und alle Paare bilden so einen Kreis, der aus Innenkreis und Außenkreis besteht. Eine SpielerIn muss ohne PartnerIn bleiben. Diese versucht durch Zuzwinkern eine PartnerIn zu gewinnen... Natürlich möchte das die StammpartnerIn nicht und versucht, ein Weglaufen zu verhindern. Gelingt es „wegzukommen“, stellt sich die Hinzugekommene hinter ihre neue PartnerIn. Das Spiel beginnt von vorn.



Thema:
Kennen lernen, Aktivieren..

Materialien

Schwerpunkt: alle

Methode

Wäsche aufhängen

Material

Mindestens 3 Wäscheklammern pro Teilnehmer/Teilnehmerin

Ziele

- Gemeinsam in Bewegung kommen

Durchführung

1. Runde

Jede TeilnehmerIn erhält 3 Klammern und steckt diese gut sichtbar an seiner Kleidung fest. Auf ein Händeklatschen versuchen alle, soviel wie möglich Klammern zu erbeuten. Jede erkämpfte Klammer muss sofort wieder an der eigenen Kleidung befestigt werden.

2. Runde

Wieder erhält jede/jeder 3 Klammern. Auf ein Zeichen versuchen diesmal alle, die eigenen Klammern loszuwerden und den anderen MitspielerInnen anzuheften...

Diskussionspunkte

keine

Zeit

ca. 5 – 10 Minuten

Hinweise und Tipps

Die Übung bringt alle schnell in Bewegung und ist gut als warming up geeignet, übrigens auch für sehr große Gruppen.



Thema:
Kennen lernen, Aktivieren..

Materialien

Schwerpunkt: alle

Methode

Diskussionspunkte

keine

Vertrauenssprung

Zeit

Material

ca. 10 Minuten, je nach Gruppengröße und Anzahl der Springerinnen und Springer

Tisch oder Kasten

Hinweise und Tipps

Ziele

- Vertrauensgefühl in der Gruppe stärken
- Verantwortung für andere übernehmen lernen
- Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten

Die Übung ist besonders gut am Ende einer anstrengenden Sequenz als positiver Abschluss für die Gruppe geeignet und endet meist in einer sehr guten Stimmung.

Durchführung

Eine TeilnehmerIn lässt sich von einem Tisch oder einem Kasten mit gestrecktem, angespannten Körper vorwärts in die Gasse der MitspielerInnen fallen. Die MitspielerInnen stehen in leichter Schrittstellung und bilden mit vorgestreckten Armen eine Gasse. Dabei fassen sich die Mitspielenden nicht an, sondern verschränken die Arme nach dem Reißverschlussprinzip. Der oder die Fallende wird federnd entgegengenommen.



Thema:
Kennen lernen, Aktivieren..

Materialien

Schwerpunkt: alle

Methoden

Gipfelstürmer

Material

Für jede TeilnehmerIn einen Stuhl. Recorder und entsprechende Musik

Ziele

- Gruppe in Bewegung und Kontakt bringen
- Spielerisch können hier Nähe und Distanz probiert werden
- trainiert

Durchführung

Das Spiel funktioniert ähnlich wie die Reise nach Jerusalem... Allerdings scheidet bei dieser Variante keiner aus, sondern die Gruppe verteilt sich auf den verbleibenden Stühlen.

In der Mitte stehen zwei Reihen Stühle mit den Lehnen aneinander. Die Anzahl der Stühle hängt von der Anzahl der TeilnehmerInnen ab. In der Runde steht zu Beginn ein Stuhl weniger als TeilnehmerInnen mitmachen. Die Musik läuft und die Gruppe bewegt sich im Kreis um die Stühle. Wenn die Musik aussetzt, suchen sich alle einen Platz auf den verbliebenen Stühlen. Bei jeder Runde nimmt die SpielleiterIn einen Stuhl weg. Die Aufgabe ist, als Gruppe mit so wenig wie möglich Stühlen auszukommen. Das Spiel ist zu Ende, wenn nicht mehr alle; ohne mit den Füßen den Boden zu berühren, Platz finden.

Diskussionspunkte

keine

Zeit

ca. 10 Minuten

Hinweise und Tipps

Es ist ein turbulentes Spiel. Die Stühle sollten fest sein und der Raum eine entsprechende Größe haben. Der Spielleiter sollten auf den Umgang untereinander achten.



Literatur

Antonovski, Aaron: *Salutogenese – Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen 1998

Baer, Ulrich (u.a.): *Lernziel Lebenskunst. Spiele, Projekte, Konzepte und Methoden für Jugendarbeit und Schule*. Seelze/Velber 1997

Bilstein, Eva; Voigt, Annette: *Ich lebe viel*. Verlag an der Ruhr. Mülheim a.d.R. Mai 1991

Böttger, Gudrun; Reich, Angelika: *Soziale Kompetenz und Kreativität fördern. Spiele und Übungen für die Sekundarstufe I*. Berlin 1998

Brühwiler, Herbert: *Methoden der ganzheitlichen Jugend- und Erwachsenenbildung*. Opladen 1994

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA): *Gesundheitsförderung und Erlebnispädagogik in der Jugendarbeit. Erfahrungen und Empfehlungen*. Köln 1993

Burow, O. A.; Quitmann, H.; Rubeau, M.P.: *Gestaltpädagogik in der Praxis. Unterrichtsbeispiele und spielerische Übungen für den Schulalltag*. Salzburg 1987

Höfer, Renate: *Jugend, Gesundheit und Identität. Studien zum Kohärenzgefühl*. Opladen 2000

Kast, Verena: *Vom gelingenden Leben*. Düsseldorf 1998

Keil, Annelie: *Wird Zeit das wir leben*. München 1999

Kliebisch, Udo: *Kommunikation und Selbstsicherheit. Interaktionsspiele für Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung*. Mülheim a.d.Ruhr 1995

Konertz, Dirk; Sauer, Christiane: *Fit für die Zukunft. Ziele, Zeit und Zukunft planen. Für Kinder und Jugendliche von 9–19 Jahren*. Bayreuth 1999

Lintzen, Brigitte; Middendorf-Greife, Hedwig: *Die Frau in ihrem Körper. Körperorientierte Selbsterfahrung für Mädchen während der Pubertät. Ein Forschungsprojekt der*

Laborschule Bielefeld. (Buch und Karteikartensammlung). Schneider-Verlag Hohengehren 1998

Lions-Quest-Programm: *Erwachsen werden. Lehrerhandbuch zum Programm*. März 1997

Manteufel, Eva; Seeger, Norbert: *Selbsterfahrung mit Kindern und Jugendlichen. Ein Praxisbuch*. München 1992

Niedersächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren: *BASS – Bausteinprogramm*. Hannover. Mai 2002

Nischwitz, Pegg: *Wie eine zweite Haut. Kunst – Identität – Bildung*. Münster 2000

ProJugend. *Zeitschrift der Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstellen Bayern und Schleswig-Holstein; Ausgabe 2 / 2002; Titel: Wie sehe ich aus?*

Schiffer, Eckhard: *Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Anstiftung gegen Sucht und Selbstzerstörung bei Kindern und Jugendlichen*. Weinheim und Basel 1999

Ders.: *Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese. Schatzsuche statt Fehlerfahndung*. Weinheim und Basel 2001

Voigt, Annette: *Suchtvorbeugung in der Schule – mal ganz anders. Erlebnisaktivierende Übungen ab 12 Jahren*. Lichtenau 1994

Quellen:

1. Die Fragekarten zum Fluss des Lebens sind z.T. aus dem Buch von Ulrich Baer u.a.: *Lernziel Lebenskunst*, entnommen.
2. Die Collagen auf der Titelseite sind von Mädchen aus dem Mädchentreff: Zebra Orange in Syke sowie von Gitte Adam.
3. Die Fotografien sind von SchülerInnen der Gesamtschule Mitte und der IS Leibnizplatz in Bremen und nur für die Nutzung für diese Broschüre erlaubt. Kopien der Fotos schließen wir hiermit ausdrücklich aus.



Impressum

Bremen, Juli 2003

Herausgeber: Suchtprävention Bremen
im Landesinstitut für Schule
Langemarckstraße 113
28199 Bremen
Tel.: 0421 / 361 - 16050
Fax: 0421 / 361 - 8914
Mail: ladam@lis.bremen.de

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Suchtprävention Bremen (ISAPP), Pappelstraße 31/33, 28199 Bremen, Tel.: 0421 / 59 78 814.

Autorinnen und Redaktion:

Peggi Nischwitz und Liane Adam

Gestaltung: Bettina Conradi

Reinzeichnung: Maike Vogel

Druck: Druckerei Albrecht

Auflage: 1.000 Expl.

Preis: 10,- € (Bestelladresse siehe unter Herausgeber)

Nachdruck, auch nur von Teilen oder Ausschnitten ist bis auf die Kopiervorlagen nicht erlaubt. Insbesondere sind Nachdrucke der Fotos nicht erlaubt.



Mädchen und Jungen über die Projekte „LebenskünstlerInnen“

„Es hat total Spaß gemacht. Man konnte sich wirklich offen unterhalten und über die Zukunft nachdenken. Ich war eben sehr traurig, weil das Projekt zuende ist, es hätte ruhig etwas länger dauern können...“

„Ich fands gut mal darüber nachzudenken, was man vom Leben erwartet und die Gruppe war sehr nett. Im Gegensatz zur Schule gab es hier viel Interesse an den Meinungen der einzelnen. Am ersten Tag war ich sehr skeptisch und wusste nicht, was mich erwartet, aber im Lauf der Woche habe ich gemerkt, dass es ganz interessant ist. Es hat Spaß gemacht und ich hätte große Lust, so etwas irgendwann noch mal zu machen...“

„Erst dachte ich, es würde ganz langweilig werden, aber das war nicht so. Es war sehr interessant, weil ich die Sachen alle mal von einer ganz anderen Seite kennen gelernt habe...“

„Gefreut hat mich, als ich gemerkt habe, dass ihr (die Teamerinnen) gute Zuhörerinnen seid. Es hat mir persönlich gut getan alles rauszulassen und auszudiskutieren. Ich hab durch dieses Projekt einiges dazugelernt. Danke, dass ihr mir die Augen geöffnet habt...“

„Alles war einfach super. Ich hab viel gelernt und viel darüber nachgedacht, was wir besprochen haben...“

„Es war ziemlich lustig. Ich habe viel dazugelernt: ich muss darüber nachdenken, bevor ich etwas tue und nicht etwas tun, nur weil die anderen es mir sagen. Genervt hat mich, das ich immer lange zuhören musste: ich kann schlecht zuhören...“

„Die Fotos zu machen hat ganz doll Spaß gemacht! Dass Jungen und Mädchen getrennt waren, war auch gut, weil ich denke, dass ganz viele von uns viel offener waren!...“

„Wenn ich ehrlich bin, hab ich gedacht, das Projekt hat irgendwas mit dem Thema: Beruf zu tun, aber ich war angenehm überrascht über die vielen anderen Gespräche, die wir hatten...“

„Ich hab nicht gedacht, dass das Thema so viel Spaß macht. Ich dachte, es wird nur Stress, aber es war voll cool...“

„Die Übungen haben alle total viel Spaß gemacht. Ich habe jetzt mehr über mich nachgedacht, das find ich gut. Auch dass wir Leute auf der Straße befragt haben, war klasse...“

„Ich fand es gut, dass wir fast jeden Tag einen neuen Punkt hatten. Es war eigentlich immer schön - wir konnten offen über unsere Gedanken und Gefühle reden...“