

B Sich selbst und andere wahrnehmen / Selbstwertgefühl stärken**Mein Wappen**

Absicht:	persönliche Stärken, Schwächen und Ziele mit Hilfe einer Phantasiereise erforschen
Altersgruppe:	ab 4.Klasse
Anzahl:	Klassenstärke
Zeitrahmen:	bis zu 90 Minuten
Voraussetzung:	vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe
Vorbereitung/Material:	Zeichenpapier und Malstifte oder Tuschkästen; Wappen-Arbeitsbogen

Übungsablauf:

Die Gruppenleitung erklärt den Kindern, dass sie mit der folgenden Fantasiereise erforschen können, was ihre Stärken und Schwächen sind, was ihnen wichtig ist und wie sie ihre Fähigkeiten zur Gestaltung und Bewältigung ihres Lebens einsetzen können. Anschließend sollen die Ergebnisse in Form eines Wappens, das in vier Teile unterteilt ist, als persönliches Wappen festgehalten werden.

1. Einheit:

Die Kinder setzen oder legen sich bequem hin und schließen die Augen. Sie konzentrieren sich ganz auf ihren Atem. Sie atmen langsam und tief ein und aus und ein und aus, bis sie immer entspannter werden.

Sie atmen weiter, so wie es für sie angenehm und entspannt ist. Die Gruppenleitung gibt dann folgende Anweisungen:

Konzentriert euch auf einen Punkt in der Mitte eurer Stirn zwischen euren geschlossenen Augen. Stellt euch vor, dass an dieser Stelle ein Kreis entsteht, der mit jedem Atemzug, den ihr macht, etwas größer wird. Er wird größer und größer, bis ihr und der Kreis zusammen seid.

(Pause)

Ihr könnt jetzt in eurem Kreis Bilder sehen. Diese Bilder stellen eure Stärken, Fähigkeiten und Begabungen dar. Das können körperliche Stärken sein, wenn ihr z.B. kräftig oder gut im Sportunterricht seid. Es können geistige Fähigkeiten sein, wenn ihr gut rechnen oder schöne Geschichten erzählen oder schreiben könnt. Es kann sein, dass ihr anderen gut etwas erklären könnt. Vielleicht habt ihr künstlerische oder musikalische Begabungen, wenn ihr gut singen, zeichnen oder ein Instrument spielen könnt. Es kann auch sein, dass ihr gut darin seid, anderen zu helfen oder sie zu trösten.

(Eine Minute Pause)

Jeder Mensch hat aber auch Schwächen und Ängste. Das ist ganz normal. Aber es ist wichtig, dass ihr sie kennt, damit ihr mit ihnen umgehen könnt. Ihr seht und spürt jetzt eure Schwächen und Ängste oder ihr stellt sie euch vor. Egal, ob ihr große oder kleine Ängste habt, hier an diesem Ort seid ihr ganz sicher. Vielleicht seht ihr Hindernisse, die ihr im Moment in manchen Bereichen eures Lebens habt. Es können aber auch Ängste sein, die mit eurer Zukunft zusammenhängen.

(Eine Minute Pause)

Und nun stellt euch eure Wünsche und Träume vor. Was wünscht ihr euch für euch selbst? Was wünscht ihr euch für eure Eltern, eure Familie oder eure Freundinnen und Freunde und Mitschülerinnen und Mitschüler? Wie möchtet ihr gerne leben? Was könnte sich verändern und besser werden?

(Eine Minute Pause)

Im letzten Abschnitt eures Kreises geht es darum, was ihr selbst tun könnt, damit eure Wünsche und Träume Wirklichkeit werden. Seht, fühlt oder stellt euch vor, was ihr mit euren Stärken und Fähigkeiten tun könnt, damit es euch selbst und den Menschen, die ihr gern habt, gut geht. Was könnt ihr selbst dafür tun?

(Eine Minute Pause)

Ich werde jetzt gleich bis zehn zählen. Bitte zählt laut mit, wenn ich bei der sechs angekommen bin. Bei zehn öffnet ihr dann eure Augen. Ihr seid nun bereit, das, was ihr in eurem Kreis gesehen habt, aufzuzeichnen: eure Fähigkeiten, eure Ängste, eure Träume und das, was ihr tun könnt, damit eure Träume Wirklichkeit werden.

Eins.....zwei.....drei.....vier.....

2. Einheit

Alle Kinder beginnen möglichst sofort ihr Wappen zu zeichnen, ohne vorher darüber zu reden, damit die Bilder noch im Gedächtnis sind. Sollte es ihnen schwer fallen zu malen, ist auch das Darstellen mit Worten in Schriftform erlaubt.

3. Einheit (Auswertung)

Es werden Paare gebildet. Da bei dieser Fantasiereise auch sehr persönliche Bereiche betroffen sein können, sollten die Kinder ihre/ihren jeweilige/jeweiligen Partnerin/Partner selbst wählen können. Die Partnerinnen/Partner erklären einander gegenseitig die Bedeutung ihres persönlichen Wappens. Anschließend werden alle Wappen im Klassenraum ausgestellt. In einer anschließenden Besprechung können noch einmal alle Stärken und Fähigkeiten, die gesehen wurden, gesammelt werden, um das Selbstbewusstsein der Gruppe zu stärken.

Anmerkung:

Voraussetzung für diese Übung ist, dass die Gruppe bereits Erfahrungen mit Atem- und Entspannungsübungen oder kleinen Fantasiereisen gemacht hat. Die Kinder können darin gefördert werden, ihre Ergebnisse zu veröffentlichen. Jedoch sollte niemand dazu gezwungen werden. Bei der gemeinsamen Auswertung besteht auch für Kinder, die nichts gemalt haben, die Möglichkeit, sich zu ihren Stärken oder Ängsten zu äußern.

Wichtig ist, dass in der Gruppe ein gutes Klima herrscht. Es sollte vorher geklärt werden, dass niemand für seine persönlichen Äußerungen ausgelacht oder beschimpft wird.

Der vorgegebene Text muss nicht wörtlich vorgelesen werden, sondern kann je nach Altersstruktur und Situation der Gruppe variiert werden.

Fundort/Idee:

In Anlehnung an: Maureen Murdock, Dann trägt mich meine Wolke, Freiburg 1998