

# Geschlechtersensible Arbeit

## Baustein: Selbstsicherheit und Bestärkung - Du bist (m)ein Schatz

Zusammengestellt von: Gabriele Denner und Jasmin Stadler

### I. Ziele

1. Die Teilnehmerin nimmt ihre eigenen Stärken und Begabungen in den Blick.
2. Durch ein besonderes Element wird die Teilnehmerin in ihrer Wertschätzung sich selbst gegenüber gefordert.
3. In einer ritualisierten Form wird der Bestärkung und Wertschätzung Raum gegeben.
4. Durch einen Zuspruch erfährt die Teilnehmerin Bestätigung und Wertschätzung von Gott und von anderen.

### II. Zielgruppe

ab 16 Jahren (bis 20 Jahren)

### III. Bausteinvorschlag zur Einheit „Selbstsicherheit u. Bestärkung“

**Dauer:** 1 - 2 Stunden

**Einstieg:** In der Gruppe ankommen und sich als Teil der Gruppe wahrnehmen

#### ➤ Bälle im Kreis

Ziel des Spiels ist, genau aufeinander zu achten, sich als Teil der Gruppe wahrzunehmen und miteinander ins Spiel zu kommen

Teilnehmerinnen stehen im Kreis. Ein Ball wird in der ersten Runde von Spielerin zur Spielerin geworfen. Jede darf nur einmal den Ball berühren, bis der Ball wieder am Ausgangspunkt angekommen ist. Wer den Ball gefangen hat, kann z.B. ihren Namen sagen oder eine Befindlichkeit ausdrücken (z.B. mir geht es gerade..., weil.....). In der

2. Runde werden mehrere Bälle nacheinander in den Kreis geworfen (alle müssen die gleiche Farbe wie der erste Ball haben), dabei muss jedoch die Reihenfolge des ersten Durchgangs eingehalten werden. Nach der 3. Runde wird ein anders farbiger Ball ins Spiel gebracht. Dieser beginnt mit der Reihe von hinten, also die letzte Spielerin bekommt als erste den anders farbigen Ball. Dieser Ball soll wie die anderen auch am Ausgangspunkt wieder ankommen. Bälle die hinunter gefallen sind, dürfen nicht aufgehoben werden. Es können mehrere Runden gespielt werden. Es sollen nach Möglichkeit so viele Bälle wie möglich wieder am Ausgangspunkt ankommen.

### **Impuls am Ende des Spiels:**

*Glaub, dass du einen Beitrag zu geben hast. Du wirst wahrscheinlich den Kurs der Welt nicht verändern. Aber da, wo du bist, wirst du als du gebraucht. Es entsteht ein Loch, eine Lücke wenn du weg bist. Du bist wertvoll für diese Gruppe. Ohne dich würde jemand in dieser Runde fehlen. Ohne dich wäre diese Runde ärmer. Du hast deinen Platz und bist wichtig für das Ganze. Sei als DU und bring dich ein mit all deinen Fähigkeiten und Begabungen. Du kannst was, hast Begabungen, Stärken und Fähigkeiten. Schau jetzt einmal genauer nach, nimm dir Zeit und entdecke nach und nach deine Stärken.*

## **1. Teil: „ICH“ Meine Stärken**

Ziel: Teilnehmerinnen sollen in einer ruhigen und ganzheitlichen Methode eigene Stärken entdecken, diesen nachspüren und benennen

### ➤ **Phantasiereise „Reise zu den 3 Stärken“**

#### **Vorbereitung:**

Teilnehmerinnen stehen noch im Kreis. Die Leiterin trägt ein goldenes Tuch mit kleinen „Schatzkästchen“ (selbstgebastelte Kästchen aus Karton) in die Mitte des Kreises. Sie weist darauf hin, dass jede wertvolle Schätze in sich trägt und dass wir diese entdecken wollen. Die Leiterin fängt an, einer Teilnehmerin ein Kästlein zu schenken. Diese nimmt ein neues und gibt es einer Anderen usw. Wenn jede ein Schatzkästchen hat, sucht sich jede einen ruhigen Platz für die folgende Phantasiereise.

#### **Durchführung:**

- Einladung auf eine innere Reise zu gehen, auf eine Reise, die mich meine Stärken und Begabungen entdecken lassen möchte.....
- TN legen sich auf den Boden und suchen eine entspannte und bequeme Lage

#### Textvorschlag zur Anleitung:

Lege dich entspannt hin und suche dir eine bequeme Lage..... Es ist hilfreich, wenn du dich Augen schließt und das, was um dich gar nicht mehr wahr nimmst..... Achte auf deinen Atem, wie er kommt und geht .....

Gedanken, die noch da sind, kannst du einfach wie ein Ballon aufsteigen lassen und abgeben.....

Ich zähle jetzt auf drei und wenn ich bei drei angekommen bin, dann möchte ich dich einladen, dir einen schönen, warmen Strand vorzustellen.....

1,2,3..... (hier jetzt Musik einschalten), genieße den schönen Strand, den warmen Sand unter deinen Füßen und die wunderschöne weite Landschaft.....

Gehe jetzt am Strand entlang, schau dich um, schau an den Horizont und das Wasser, lasse dich ein in die schöne Gegend.....

Und jetzt schau einmal in die Ferne.... siehst du das schöne Haus dort stehen?... Gehe langsam Schritt für Schritt auf das Haus zu.....nähere dich langsam der Tür..... öffne sie und trete langsam ein..... es erwartet dich ein wunderschöner, heller Raum..... Es ist ein warmer Raum, mit einem warmen Licht und einer geheimnisvollen Stimmung, aber ganz vertraut und wohlig.....Lass die Stimmung in dem Raum auf dich wirken.....

Und jetzt schau einmal nach vorne, siehst du die 3 Geschenke dort stehen. Sie sind für dich. Jemand hat sie für dich dort abgestellt.....vielleicht ein Engel Gottes?

Gehe nach vorne..... es sind drei Geschenke für dich, drei Geschenke, die dir zeigen möchten wie wertvoll du bist und was für Stärken und Begabungen dir geschenkt wurden. Diese schön verpackten Geschenke möchten dir drei deiner ganz besonderen Stärken anvertrauen und dir Mut machen, diesen auch zu trauen.....

Nimm das 1. Geschenk, öffne es langsam und schau nach, was dort für dich hinein gelegt wurde... was ist eine deiner ganz besonderen Stärken, die du in dir spürst und die dir geschenkt wurde?.....Schau jetzt einmal genau nach und entdecke dieses besondere Geschenk..... genieße es, denn es gehört nur dir.....

Und jetzt das Zweite! Öffne es wieder langsam und schau was deine 2. besondere Gabe und Stärke ist..... was hält das zweite Geschenk für dich bereit?..... Entdecke auch es langsam und genieße.....

Und nun das 3.Geschenk.....öffne es wieder langsam und entdecke das Besondere in dir.... auch dieses Geschenk möchte dir eine ganz besondere Stärke und Begabung mitteilen, die du hast..... Entdecke es und nimm es ganz in dich auf!

Schau jetzt noch einmal auf die 3 Geschenke....Sind sie nicht ganz einmalig und besonders. Es sind deine 3 Geschenke...nimm sie noch einmal ganz in dich auf!

Bedanke dich.... und verabschiede dich nach und nach von dem schönen Raum.... gehe langsam zur Tür und öffne sie .... gehe hinaus in den schönen Strand..... entferne dich langsam von dem Haus---- es wird immer kleiner, bis es nicht mehr zu sehen ist.....

Genieße noch einmal die schöne Landschaft ..... ich zähle jetzt wieder auf drei und wenn ich bei drei angekommen bin, dann bist auch du wieder hier in dem Raum, gestärkt und gefüllt mit neuen Entdeckungen.....

1,2,3,.....

### **Gestaltungs- und persönliche Zeit:**

Hier soll Zeit sein, die Erfahrungen zu verarbeiten, zu vertiefen und in eine Gestalt, Form oder in Wort zu bringen. Dazu sollen die Schatzkästchen gefüllt, beschriftet oder sonst gestaltet werden.

### Versch. Möglichkeiten:

- Farbstifte zum Malen und Beschriften der Kästchen
- Ton, Knet, Papier zum Herstellen von Symbolen
- Papier und Stifte zum Schreiben von Texten
- Bilder zum Meditieren und Beschriften

### **Abschluss:**

TeilnehmerInnen treffen sich wieder in der Kreismitte und bringen ihre gefüllte Schatzkästlein mit und halten diese in der Hand.

Es besteht die Möglichkeit, dass die TN sich eine Stärke gegenseitig mitteilen – je nach Vertrautheit (in der Großgruppe oder im zweier Gespräch)?

### **Impulstext:**

(Alle - oder auch einzeln - stellen sich mit ihren Schatzkästchen in die Mitte)

*Mich in die Mitte stellen, mit alle meinen Stärken und Begabungen.*

*Einen Teil von mir preisgeben, andere Anteil nehmen lassen.*

*Mich nicht verstecken müssen, sondern stehen zu dem was ich kann und bin.*

*Mich in die Mitte stellen, hören und fühlen was in mir lebt.*

*Mir Ansehen schenken lassen, weil ich einmalig und einzigartig bin.*

*Dankbar und mutig die nächsten Schritte gehen.*

Schatzkästlein werden in die Mitte auf das Tuch gelegt, damit sichtbar wird, was für ein Schatz an Stärken, Talenten und Begabungen in der Gruppe ist.

## **2. Teil: „Andere“**

Ziel: Teilnehmerinnen erfahren durch die anderen in der Gruppe Bestärkung und Zuspruch

### ➤ **Lied**

„Sie du so wie du bist“

### ➤ **Zuspruchkarten**

- Jede Teilnehmerin erhält eine leere Karte aus Karton, die an einer Schnur befestigt ist.
- Diese Karte wird auf den Rücken gehängt, so dass die anderen Wünsche, Bestärkungen darauf schreiben können. (Im Hintergrund läuft meditative Musik)
- Anschließend ist Zeit zum Lesen der Karte.

### 3. Teil „Gott“

Ziel: Zum Abschluss sollen die TN hören, dass Gott sie beim Namen gerufen hat und sie dadurch bestärkt und ermutigt werden ihren Weg zu gehen

Hinweis: Es ist nicht Zufall, dass es uns gibt, mit all unseren Stärken und Begabungen. So sind wir wichtig für das „Gesamte“. Gott ruft jede einzelne beim Namen – Wir dürfen uns von Gott inspirieren lassen und Gott als alles „Verbindende“ erfahren.

#### ➤ **Bibeltext**

(aus Jes 43,1)

*Jetzt aber spricht Gott, der dich erschaffen und geformt hat.*

*Fürchte dich nicht, denn ich habe dich ausgelöst,*

*ich habe dich beim Namen gerufen –du gehörst mir.*

*Wenn du durchs Wasser schreitest, bin ich bei dir,*

*wenn durch Ströme, dann reißen sie dich nicht flrt.*

*Wenn du durchs Feuer gehst, wirst du nicht versengt, keine Flamme wird dich verbrennen.*

*Denn ich Gott bin dein Retter.*

*Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist*

*und ich dich liebe.*

*Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir.*

*Denn jeden, der nach meinem Namen benannt ist, habe ich zu meiner Ehre erschaffen,*

*geformt und gemacht.*

#### ➤ **Segenstanz**

z.B. Irischer Segenstanz (aus Volkstanz -CD 2/ Nr.13) oder  
Krippentanz (Volkstanz –CD 4/Nr.16)

### 4. Teil: „Festmahl“

Je nach Möglichkeiten (Lust und Zeit) kann ein gemeinsames Stärkungsmahl bzw. Stärkungsfest gefeiert werden

## **IV. Weitere Ideen zum Baustein**

Aus dem erlebnispädagogischen Bereich

### ➤ **Klettern am Kletterturm mit persönlicher Zielsetzung**

Möglichkeiten:

- ich werde \_\_\_ Personen sichern
- Ich werde selbst klettern versuchen
- Ich werde bis zur Hälfte hochklettern
- Ich werde die Wand ganz hochklettern
- Ich werde eine bestimmte Route wählen zum Hochklettern
- Ich werde nicht gleich bei der ersten Entmutigung aufgeben
- Ich will von \_\_\_ gesichert werden
- ....

Dafür wird ein Blatt vorbereitet, das nach der Einführung ins Klettern und Sichern von den TeilnehmerInnen ausgefüllt wird.

Die persönlichen Ziele werden danach im Auswertungsgespräch überprüft, z.B. mit einer Herausforderungsuhr und einer Gefühlsscheibe zum Einstellen.

Die anderen geben Rückmeldung.

### ➤ **Gehaltene Leiter**

#### **Vorbemerkung:**

Die Aktion muss durch verschiedene Vertrauensübungen vorbereitet werden (Pendel, Entspannungsschaukel, Pendel vom Kasten schon gesichert...).

#### **Sicherung:**

Top Rope, Sicherungsperson mit Doppelsicherung (2. Person hält Hauptsicherung am Gurt auf Boden)

#### **Aufbau:**

Eine Leiter (z.B. mit 17 Sprossen) wird senkrecht auf einer Turnmatte (gegen das Wegrutschen) in die Höhe gestellt. Vor dem Aufstellen werden 4 Seile vor der obersten Sprosse eingehängt. Die Stabilität der Leiter wird durch 6 Personen gewährleistet. 2 stehen direkt an der Leiter und halten diese fest (beide sind mit Helm gesichert). 4 Personen stehen im Quadrat um die Leiter und spannen die Halteschnüre in ihre Richtung. Fürs Hochklettern ist es nützlich die Sprossen mit den Nummern (auf Tesakrepp) zu bezeichnen.

#### **Ablauf:**

Es gibt Wahlmöglichkeiten:

- Teilnehmerin legt die Sprosse fest auf die sie klettern möchte, um dort mit beiden Füßen zu stehen. Die getroffene Wahl muss eingehalten werden, d.h. sie darf beim Steigen nicht verändert werden.

- Teilnehmerin wählt als wievielte Person sie an der Reihe sein möchte (bei gleicher Nennung entscheidet ein Los)
- Teilnehmerin wählt aus, ob sie die Leiter wieder hinuntersteigen möchte, oder ob sie nach Erreichen ihrer Sprosse auf „Jetzt“ nach hinten wegpödeln will, wobei die Leiter gleichzeitig nach vorne abgesenkt wird
- die Hauptsicherungsperson
- Diese Wahlmöglichkeiten stehen auf einem vorbereiteten Blatt. Auf ihm wird zusätzlich der Grad der persönlichen Herausforderung gewählt und eine innere Haltung notiert. Die anderen Teilnehmerinnen werden vor der individuellen Aktion über die Ziele und die Haltung informiert.

**Kommentar:**

Zu beachten ist, dass beim Runterklettern das Sicherungsseil direkt von oben kommt, während es, um ein sicheres Pendeln weg von der Leiter zu ermöglichen, von hinten kommen muss. D.h. die Leiter ist vor jedem Besteigen in die richtige Stellung zu bringen. Exemplarisch kann ein Teamerpaar die Aufgabe einmal vorführen mit Sicherung u.a. Für die Wahl der eigenen Herausforderung soll genügend Zeit gegeben werden und das Auswertungsgespräch vorbereitet werden.

Zum Klettern sollte Ruhe herrschen, danach kann applaudiert werden (von den nicht sichernden Personen)

Nur von Personen mit Sicherungskompetenzen durchzuführen. Am besten mit einer Gruppe, die sich schon etwas vertraut ist.

**Auswertung:**

Darauf muss viel Zeit verwandt werden. Eine Möglichkeit ist im Sitzkreis die einzelne Person erzählen zu lassen, wie sie die Aktivität empfunden hat. Daraufhin geben ihr die anderen ehrlich Rückmeldung, was sie wahrgenommen haben.

**Quelle:**

„Abenteuerpädagogik an der Schule“. Praxishilfe für Schule und Jugendarbeit. Dokumentation von Feierabend, Gosebrink, Klenzner; Eigenverlag Freiburg 1998.