Klaus W. Vopel

INTERAKTIONS SPIELE FÜR JUGENDLICHE

Teil 2

iskopress

Klaus W. Vopel: Interaktionsspiele für Jugendliche, Teil 2
ISBN 13: 978-3-89403-162-6
10. Auflage 2010
Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlaggestaltung:
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung:
Aalexx Buchproduktion, Großburgwedel

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

© iskopress, www.iskopress.de

INHALT

Einleitung 7

Identität 13
1. Wenn ich eine Blume wäre 14
2. Agent 006 17
3. Wer bin ich? 19
4. Mein Selbst 22
5. Entweder – oder 24
6. Zwei Porträts 26
7. Selbstbildnis 29
8. Ich! 31
9. Der Baum 33
10. Zauberspiegel 35
11. Geheime Autobiografie 38
12. Was mich prägte 40
13. Die Gabe des weisen Mannes 42
14. Ich bin, was ich habe 45
15. Geliebter Gegenstand 47
16. Vier Münzen 48
17. Gemeinsamkeiten 50
18. Ich heiße… 52
19. Mein Vorname 56
20. Belebter Name 58
21. Mein Name in der Welt 60
22. Die Vielfalt innerer Stimmen 62
23. Die Vielfalt äußerer Rollen 68
24. Mit Erwachsenen auskommen 71
25. Glücksquotient 73
26. Motorrad 75
27. Mein dunkles Selbst 77
28. Heureka! 79

Fähigkeiten und Stärken 81
29. Ich bin stolz 82
30. Kopf, Herz, Hand 85
31. Kompetenzen 87
32. Auge in Auge 91

© iskopress, www.iskopress.de

33. Anerkennung 93
34. Mehr Anerkennung 95
35. Meine Kandidaten 97
36. Positive Pyramide 100
37. Silhouette meiner Stärken 102
38. Baum meiner Stärken und Erfolge 104
39. Brief meines Freundes 107
40. Charakterstärken 109
41. Auktion 112
42. Zwanzig Qualitäten 115
43. Polaritäten 119
44. Genie und Idiot 121
45. Meine Lernfähigkeit 123
46. Kompetenzen und Belohnungen 127

Körper 131
47. Sinnliche Wahrnehmung 132
48. Körperbewusstsein 137
49. Liebevolle Konzentration 141
50. Atmen 143
51. Heilender Atem 146
52. Nähr-Werte 147
53. Gefühle und Essen 150
54. Festmahl 152
55. Gefährliche Drogen 153
56. Drogendialog 155
57. Rauchen 157
58. Körperpolitik 160
59. Einstellung zum Körper 162
60. Attraktivität 165

© iskopress, www.iskopress.de

EINLEITUNG

In der Einleitung zu den «Interaktionsspielen für Kinder» habe ich Hinweise auf lernpsychologische Aspekte der Interaktionsspiele und auf die praktische Arbeit mit ihnen gegeben. Hier möchte ich nun einen anderen Weg beschreiten. Gerade weil Missverständnisse und Spannungen zwischen Erwachsenen und Jugendlichen so häufig vorkommen, sind meines Erachtens einige Hinweise auf besonders wichtige entwicklungspsychologische Themen des Jugendalters angebracht. Sie können Ihnen helfen, die Jugendlichen, mit denen Sie die Experimente erproben, besser zu verstehen. Zum anderen soll kurz auf die Themenbereiche des jeweiligen Bandes eingegangen werden, indem wir fragen: Welche wichtigen Belastungen und Möglichkeiten ergeben sich hier für die Jugendlichen?

Die Betonung entwicklungspsychologischer Aspekte entspringt zum einen meinem persönlichen Interesse, das eigene Leben verstärkt historisch zu betrachten, als Ablauf spezifischer Phasen mit jeweils eigenen charakteristischen Aufgaben. Zugleich habe ich in der praktischen Arbeit mit Gruppen aller Altersstufen festgestellt, dass ich den einzelnen Teilnehmer sehr viel besser unterstützen kann, wenn ich mit ihm gemeinsam herausfinde, welche Themen und Aufgaben seinem gegenwärtigen Standort im Lebenszyklus zugrunde liegen.

Das Jugendalter als Übergangsphase

Ein verhältnismäßig einfaches und plausibles Entwicklungsschema des menschlichen Lebenszyklus arbeitet mit einer Dreiteilung. Danach verändern wir unseren biologischen und sozialen Status zum ersten Mal, wenn wir aus dem Säuglings- ins Kindesalter wechseln, dann, wenn wir vom Kind zum Erwachsenen werden, und schließlich, wenn wir aus dem Erwachsenen- ins Greisenalter überwechseln.

Jede Übergangszeit bringt Schwierigkeiten mit sich. Wir trauern darüber, dass wir einen Teil der Errungenschaften der abgelaufenen Lebensphase verlieren. Wir sind unsicher, wieweit wir den Anforderungen der neuen Lebensphase gewachsen sind und ob wir all das lernen können, was wir brauchen, um mit den neuen Gegebenheiten fertig zu werden. In jeder Übergangsphase erleben wir einen inneren Konflikt zwischen inneren und äußeren Anstößen zur Entwicklung und unserem Wunsch, alles beim Alten und Bekannten zu lassen. Wir fühlen unsere Selbstachtung bedroht, wenn unser angestrebter Status nicht unserer wirklichen Verfassung entspricht.

Für Kinder ist diese Übergangsangst besonders bedrohlich, weil sie im Jugendalter erstmals bewusst damit beginnen, das ganze Potenzial ihres eigenen Selbst zu entdecken und zu definieren, ohne dass sie auf ein bereits bekanntes und sozusagen bewährtes Selbst zurückgreifen könnten, wie es der Erwachsene in späteren Krisenzeiten tun kann.

© iskopress, www.iskopress.de

Im Einzelnen ist es für die Jugendlichen belastend, dass sie ihr Selbstwertgefühl nicht mehr in erster Linie davon ableiten können, dass sie die Kinder erwachsener und damit kompetenter Eltern sind. Sie müssen versuchen, sich einen eigenen Status als selbstständige Person zu erarbeiten. Sie müssen die Tatsache verarbeiten, dass der Übergangsstatus des Jugendlichen erlebnismäßig weniger wertvoll ist als der des Kindes. Sie partizipieren nämlich nicht mehr so uneingeschränkt am sozialen Prestige der Eltern und sind ungewiss, ob sie es tatsächlich einmal schaffen werden, als Erwachsener das Leben zu meistern. Kein Jugendlicher hat die objektive Sicherheit und eine Garantie dafür, dass er die Segnungen des Erwachsenen-Status einmal genießen wird. Die daraus entstehende Angst erlebt der Jugendliche oft genug als unangenehm; andererseits dient sie als «Stachel im Fleisch» dazu zu lernen, den schwierigen Weg einer langen Entwicklungszeit fortzusetzen.

Das Dilemma der Übergangssituation des Jugendlichen kann man pointiert so ausdrücken: Er strebt in erster Linie danach, ein Erwachsener zu werden, und erst in zweiter Linie danach, ein Jugendlicher zu sein.

Im Hinblick auf das eigene Selbst steht der Jugendliche vor folgenden Aufgaben:

1. Er muss eine größere Unabhängigkeit des eigenen Willens entwickeln. Dazu gehört, dass er lernt, selbstständig zu planen und Entscheidungen zu treffen, dass er seine Wertvorstellungen überprüft und erweitert und sie in Beziehung setzt zu wichtigen Lebenszielen, dass er neben den Eltern neue Quellen persönlicher und fachlicher Anerkennung findet, z. B. in Gleichaltrigen, in Ausbildern und Lehrern, dass er sich realistische Lern- und Arbeitsziele setzt; dass er lernt, Frustrationen besser auszuhalten und die vielen Widersprüche in der eigenen Lebenssituation zu akzeptieren, dass er sich selbstkritisch beurteilen und einschätzen kann, dass er auf die besondere Nachsicht, die Kindern gegenüber gewährt wird, verzichten kann.
2. Er muss die Bereitschaft entwickeln, Schritt für Schritt erwachsen zu werden, und Selbstvertrauen auf der Basis zunehmenden Respekts vor dem eigenen Potenzial entwickeln.
3. Er muss langfristige Lebens- und Berufsziele ins Auge fassen.
4. Er muss unabhängiger handeln auf der Grundlage eigener Urteile und eigener moralischer Verantwortung.

Diese Aufgaben werden mehr oder weniger gern in Angriff genommen, und es ist gut, wenn wir Erwachsenen hier Hilfestellung geben. Ein Anknüpfungspunkt ist das beim Jugendlichen erwachende größere Interesse am eigenen Selbst und an seinen Gefühlen.

Das Jugendalter ist also nicht allein eine Entwicklungskrise, sondern gleichzeitig eine Zeit der Ich-Aufwertung. Alte Themen aus der frühen Kindheit tauchen erneut auf, insbesondere Abhängigkeit und Unabhängigkeit, Selbstbehauptung und Unterordnung, Erotik und Sexualität.

Für alle Erwachsenen, die mit Jugendlichen arbeiten, ist es wichtig, sich klarzumachen, dass die Entwicklungsprozesse im Jugendlichen nicht von selbst stattfinden, sondern dass spezifische Ansprüche wichtiger Bezugspersonen und der kulturellen Umwelt erforderlich sind. Ihr gemeinsamer Nenner lautet etwa: «Lerne zu akzeptieren, dass du für dich selbst verantwortlich bist, dass du dich einmal aus eigener Kraft ernähren können musst. Entwickle alle deine Anlagen auf diese Ziele hin.» Um diesem kulturellen Anspruch gerecht zu werden, muss der Jugendliche die Eltern abwerten und die Bande innerer Loyalität lockern. Neue Orientierungspunkte erhält der Jugendliche in der Schule, bei Klassenkameraden und Lehrern, bei Gleichaltrigen, mit denen er in seiner Freizeit zusammenkommt, und durch die Identifikation mit nicht-familiären Vorbildern. Hier kann er darangehen, die von den Eltern übernommenen Normen zu überprüfen, ihre Brauchbarkeit zu testen und sie ggf. aufzugeben, abzuwandeln oder zu ergänzen.

Aus diesem Grund können «Interaktionsspiele» die Entwicklung des Jugendlichen außerordentlich fördern. Dadurch, dass wichtige Lebensthemen in der Gruppe der Gleichaltrigen zur Sprache kommen und unterschiedliche Erfahrungen, Einstellungen und Ziele angesprochen werden, hat der Jugendliche ausgiebig Gelegenheit, den eigenen Standort mit dem anderer zu vergleichen. Er ist nicht nur auf familiäre Anschauungen und Traditionen angewiesen, sondern kann sich fragen: Was ist sonst noch möglich? Was bewährt sich im Leben? Was will ich und was kann ich?

Identität

Die Integration unterschiedlicher Teile der eigenen Person – von denen sich einige auf den ersten Blick gut zu ergänzen scheinen (wie zum Beispiel Hilfsbereitschaft und Verantwortungsgefühl) und von denen andere zunächst außerordentlich widersprüchlich erscheinen (wie zum Beispiel Liebesfähigkeit und Aggressionspotenzial) – ist eine lebenslange Aufgabe für jeden Menschen. Bei den zu integrierenden Teilen denke ich vor allem an Werthaltungen, Einstellungen, Motive und Gefühle, sowie an alle geistigen, seelischen und körperlichen Fertigkeiten. Anders ausgedrückt: Unsere Identität ist jeweils die Zusammenfassung aller Antworten, die wir auf die folgenden Fragen geben: Wer bin ich? – Wie bin ich? – Was will ich bzw. will ich nicht? – Was darf ich bzw. darf ich nicht? – Was kann ich bzw. kann ich nicht?

Diese Antworten geben wir in der Kindheit in verhältnismäßig enger Korrespondenz zu den Aussagen, Verboten, Genehmigungen oder Prognosen unserer Eltern oder anderer wichtiger erwachsener Personen. Wenn zum Beispiel beide

© iskopress, www.iskopress.de
© iskopress, www.iskopress.de

Eltern dem Kind zu verstehen geben, dass sie es nicht lieben können und dass sie, die Eltern, große Opfer für seine Existenz auf sich nehmen müssen, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass das Kind sich als schuldig und nicht liebenswert empfindet. Wenn andererseits die Eltern die neugierigen Aktivitäten des Kindes wohlwollend kommentieren und ihm zu verstehen geben, dass sie seine Fähigkeiten anerkennen, dann wird das Kind ein Empfinden der eigenen Kompetenz entwickeln. Und je älter das Kind wird, desto selbstständiger wird es bei der Beantwortung der Fragen nach seiner Identität.

Im Jugendalter sind neue Aufgaben im Zusammenhang mit der eigenen Identität zu lösen. Die bisherigen, in Anlehnung an elterliche Autoritäten gebildeten Anschauungen über sich selbst müssen überprüft werden, die Strenge des Gewissens muss abgeschwächt, und die neuen Impulse und Wünsche der eigenen Sexualität müssen berücksichtigt werden. Darüber hinaus muss eine innere Einstellung zur Arbeit entwickelt werden, die das Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten und Stärken ebenso einschließt wie das Zutrauen, in der Welt der Arbeit einmal einen Platz einzunehmen, der es gestattet, mit Vergnügen und bedeutungsvollen Ergebnissen tätig zu sein. Diese neuen Aufgaben führen dazu, dass die bisher herausgebildeten Bestandteile der Identität in Frage gestellt, zum Teil abgeändert und in jedem Fall erweitert werden. Dabei spielen der Kontakt zu Gleichaltrigen, die Identifikation und die Auseinandersetzung mit ihnen, eine große Rolle.

Was jetzt gewonnen werden muss und was angesichts der eigenen raschen Entwicklung außerordentlich schwierig ist, kann man als Zutrauen in die eigene Integrationskraft beschreiben. Der Jugendliche muss genügend Zuversicht entwickeln, damit er die heterogenen Aspekte seiner Identität auf befriedigende Weise miteinander verbinden kann. Vor allem muss er lernen, in seinem Selbstbild die schwierige Polarität von Liebe und Arbeit zu verankern.

All dies kann dadurch erleichtert werden, dass die Jugendlichen ein Konzept der eigenen Persönlichkeit entwickeln, welches – über den Begriff der Identität hinausgehend – eine Vorstellung des eigenen Selbst beinhaltet. Das Selbst können wir uns als jene weise innere Instanz vorstellen, die integrieren und im Interesse unseres Überlebens entscheiden kann. Unser Selbst hat demzufolge die Aufgabe, die einzelnen Teile unserer Identität anzuerkennen, sie miteinander zu verbinden und dafür zu sorgen, dass sie sich in Übereinstimmung mit den Anforderungen des Lebenszyklus' verändern können. (Dieser wichtige Gedanke liegt dem Experiment Nr. 22, «Die Vielfalt innerer Stimmen», zugrunde.)

Alle in diesem Kapitel zusammengestellten Experimente haben die Aufgabe, die Jugendlichen auf unterschiedliche Weise darin zu unterstützen, sich selbst wichtige Aspekte der eigenen Identität bewusst zu machen und sich mit Gleichaltrigen darüber auszutauschen. Damit ist die Hoffnung verbunden, dass sie das

© iskopress, www.iskopress.de

Empfinden einer langsam wachsenden inneren Stabilität erreichen, die es ihnen erspart, destruktiv gegen sich oder andere vorzugehen, um wenigstens auf diese Weise als Person sichtbar zu werden.

Als Erwachsene haben wir die Verpflichtung, den schwierigen Prozess der Identitätsentwicklung im Jugendalter geduldig zu begleiten. Es ist gut, wenn wir uns dabei klarmachen, dass wirklich dauerhafte Antworten und eine haltbare Integration der inneren Gegensätze ohnehin erst im späteren Erwachsenenalter – jenseits der Lebensmitte – gewonnen werden.

Fähigkeiten und Stärken

Die Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und Stärken ist ein wichtiges Thema des Jugendalters. Auf dem langen Weg zum Status des Erwachsenen begleitet den Jugendlichen die Frage, wie weit er schon gekommen ist, d.h. welche einzelnen Kompetenzen er sich erworben hat. Die Anerkennung durch die Eltern reicht nicht mehr aus, eine realistische Selbsteinschätzung wird nötig, der Vergleich mit den Altersgenossen kommt ebenso dazu wie die beunruhigende Frage, ob man den hohen Anforderungen der Welt der Erwachsenen gerecht werden wird.

Die Fragen: «Was kann ich?» und «Kann ich genug?» werden dadurch verschärft, dass die Jugendlichen sehr schnell erkennen, dass in der Gesellschaft Konkurrenzverhalten und Leistungsstreben betont und zum Teil belohnt werden. Angesichts dieser Situation ist es sinnvoll, den Jugendlichen Hilfestellung zu geben, die eigenen Kompetenzen möglichst klar einzuschätzen. Nur wenn sie dazu in der Lage sind, können sie später den Anforderungen der Kultur gerecht werden und entscheiden, in welchem Ausmaß sie bestimmte Leistungsansprüche erfüllen wollen.

Es ist meiner Ansicht nach wenig wünschenswert, die Jugendlichen im Konkurrenzverhalten zu trainieren. Vielmehr scheint es mir sinnvoll, sie dazu anzuregen, dass sie die Möglichkeiten nutzen, die in wechselseitiger Unterstützung und Anerkennung liegen. Ein Teil der Experimente dieses Kapitels zielt daher darauf ab, dass die Jugendlichen üben können, die Qualitäten der anderen Gruppenmitglieder wahrzunehmen und anzusprechen. In den übrigen Experimenten liegt der Akzent auf dem Erkennen bzw. auf der Analyse der eigenen Qualitäten. Dabei helfen einige Experimente gezielt älteren Jugendlichen, zu einer differenzierten Analyse der eigenen Stärken zu kommen. Sie vermitteln das Konzept von personenbezogenen Stärken und sachbezogenen Fertigkeiten und gestatten eine vorsichtige Einschätzung der spezifischen eigenen Begabung.

© iskopress, www.iskopress.de

Körper

Das Wachstum des Körpers und die sexuelle Reifung sind wohl die wichtigsten biologischen Prozesse im Jugendalter. Sie sind ebenso eine Quelle des Stolzes wie der Unsicherheit. Kompliziert wird die Situation vor allem dadurch, dass in unserer Kultur seit einigen Jahrzehnten eine scheinbar körperfreundliche Haltung vorherrscht, nach der eine positive Einstellung zum eigenen Körper und insbesondere zur Sexualität gefördert werden. Diese scheinbare Emanzipation des Körpers ist jedoch auch für die Jugendlichen weitgehend eine Illusion, weil nach wie vor viele widersprüchliche und ungünstige Anschauungen über den Körper in Kraft sind. Die Bedrohung unserer natürlichen Umgebung durch die fortschreitende Industrialisierung und die Anreicherung unserer Nahrungsmittel durch giftige Chemikalien sind nur einige deutliche Hinweise darauf, dass der menschliche Körper in unserer Kultur de facto nicht wirklich geschätzt wird. Der weit verbreitete Gebrauch gefährlicher Drogen durch uns Erwachsene zeigt den Jugendlichen ebenfalls unsere zwiespältige Einstellung zum eigenen Körper. Und eine wirklich lebensfreundliche Einstellung zur Sexualität haben wir Erwachsenen bestenfalls in Ansätzen erreicht, sodass wir den Jugendlichen durch unser praktisches Verhalten die eigenen Zweifel an unserem Recht auf körperliches Glück mit auf ihren Lebensweg geben.

Gerade deshalb ist es unsere Aufgabe, den Jugendlichen gegenüber unsere eigenen Schwierigkeiten zuzugeben und sie dabei zu unterstützen, vielleicht in einigen Punkten die sich andeutende Entwicklung zu einer größeren Körperfreundlichkeit fortzusetzen.*

Die Experimente dieses Kapitels greifen einzelne körperpädagogische Themen auf: Körperbewusstsein, physische Wahrnehmungsfähigkeit, bewusstes Essen, eine kritische Haltung gegenüber Drogen und eine reflektierte Einstellung zum eigenen Körperbild. Im Kapitel über Sexualität (vgl. «Interaktionsspiele für Jugendliche, Teil 3») folgen spezifische Experimente auch zu diesem besonderen Aspekt körperlicher Entwicklung.

(Ein Hinweis: Beim Kopieren sollten die Arbeitsblätter auf DIN-A4- oder DIN-A3-Format vergrößert werden.)

*Weitere Experimente zur Körperpädagogik finden Sie in den Büchern «Powerpausen» und «Anwärmspiele, Teil 1 und 2», erschienen bei iskopress, Salzhausen.

© iskopress, www.iskopress.de

Kapitel 1
IDENTITÄT

© iskopress, www.iskopress.de

1

WENN ICH EINE BLUME WÄRE

(nach Canfield/Wells)

Ziele: Dieses einfache Experiment hilft den Jugendlichen abzuklären, wer sie sind, was sie sein bzw. was sie tun möchten.

Teilnehmer: ab 12 Jahren

Zeit: ca. 45 Minuten

Material: Arbeitsblatt «Wenn ich eine Blume wäre»

Anleitung: Ich möchte euch heute ein Experiment vorschlagen, bei dem ihr euch von vielen verschiedenen Seiten betrachten könnt. Ihr könnt dabei eure Phantasie einsetzen und euch am laufenden Band in Tiere, Pflanzen oder Gegenstände verwandeln. Ich habe ein Arbeitsblatt für euch vorbereitet. Füllt es bitte aus. Ihr habt dafür 20 Minuten Zeit…

Stoppt nun und sucht euch einen Partner… Teilt einander mit, wie ihr die einzelnen Satzanfänge ergänzt habt. Sagt euch auch, wenn ihr überrascht seid über einen Verwandlungswunsch eures Partners oder wenn ihr zum Beispiel «gewusst» habt, dass der Partner dieses oder jenes gern wäre. Für euer Gespräch habt ihr 15 Minuten Zeit…

Stoppt nun und kommt zum großen Kreis… Jeder soll in einem Rundgang kurz mitteilen, worin er sich am liebsten verwandeln würde und warum…

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Stelle ich mir sonst auch manchmal vor, dass ich mich in irgendetwas verwandeln möchte?
- Habe ich etwas Neues über mich erfahren?
- Habe ich etwas Neues über ein anderes Gruppenmitglied erfahren?
- Welcher Satz sagt am meisten über mich aus?

Erfahrungen: Sie können die Struktur dieses Experiments bereichern, wenn Sie die Jugendlichen ihre drei Lieblingsverwandlungen mit Ölkreiden malen lassen. Auf diese Weise werden die wichtigen Möglichkeiten, die in jeder Metamorphose stecken, sehr viel deutlicher. Je nach Erfahrung der Gruppe können Sie den einen oder anderen Teilnehmer bitten, sich mit den einzelnen Bildteilen zu identifizieren und aus der Ich-Perspektive einige Sätze über sich zu sagen, z.B.: «Ich bin ein Adler. Ich segle hoch in der Luft und kann alles übersehen. Ich bin frei. Niemand kann mich einsperren.»

© iskopress, www.iskopress.de

WENN ICH EINE BLUME WÄRE

Bitte ergänze die unten abgedruckten Sätze. Notiere das, was dir einfällt. Du kannst dir vorstellen, dass es irgendwo ein fernes Land gibt, in dem die Menschen sich, so oft wie sie wollen, in Lebewesen oder in Gegenstände verwandeln können. Deine Phantasie wird dir sagen, in was du dich jeweils verwandeln willst.

Wenn ich eine Blume wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich ein Vogel wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich ein Insekt wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich ein Baum wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich ein Möbelstück wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich ein Musikinstrument wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich ein Gebäude wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich ein Auto wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich eine Straße wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich ein fremdes Land wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich ein Spiel wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich eine Speise wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich eine Farbe wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....

© iskopress, www.iskopress.de

Wenn ich ein Buch wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich ein Kleidungsstück wäre, wäre ich am liebsten.....
weil .....
Wenn ich ein Körperteil wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich eine Uhrzeit wäre, wäre ich am liebsten.....
weil .....
Wenn ich ein Monat wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich eine Zahl wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich ein Wochentag wäre, wäre ich am liebsten.....
weil .....
Wenn ich ein Gefühl wäre, wäre ich am liebsten .....
weil .....
Wenn ich eine Sprache wäre, wäre ich am liebsten.....
weil .....

Lies noch einmal deine ergänzten Sätze durch.
Auf welche drei Verwandlungen hättest du am meisten Lust?
1. .....
2. .....
3. .....

Was würdest du auf diese Weise gewinnen? Welchen Vorteil hättest du bei diesen Verwandlungen?
1. .....
.....
.....
2. .....
.....
.....
3. .....
.....
.....

© iskopress, www.iskopress.de

2 AGENT 006

(nach Maid/Wallace)

Ziele: Dies ist eine reizvolle Strategie für jüngere Jugendliche. Auf spielerische Weise können sie einige wichtige Aspekte ihrer Persönlichkeit beschreiben und miteinander darüber ins Gespräch kommen.

Teilnehmer: ab 12 Jahren

Zeit: ca. 50 Minuten

Material: Arbeitsblatt «Agent 006»

Anleitung: Ich möchte euch ein Experiment vorschlagen, das eure Abenteuerlust anregen wird. Ihr könnt dabei üben, euch selbst zu beschreiben und einige eurer Vorlieben zum Ausdruck zu bringen.

Ich habe ein Arbeitsblatt vorbereitet, das ihr jetzt bearbeiten sollt. Ihr habt dafür eine halbe Stunde Zeit…

Kommt nun in Vierergruppen zusammen, und lest euch nacheinander eure Antworten auf die einzelnen Fragen vor. Wenn ihr das getan habt, sagt einander, was euch gut gefallen, was euch überrascht hat und wozu ihr vielleicht noch Fragen stellen wollt. Für euer Gespräch habt ihr 20 Minuten Zeit…

Kommt nun zurück zum großen Kreis, damit wir das Experiment gemeinsam auswerten können…

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Welche der Fragen war für mich besonders schwierig?
- Habe ich etwas Neues über mich gelernt?
- Wie fühle ich mich jetzt?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

Erfahrungen: Sie können das Experiment dahingehend variieren, dass Sie statt der Auswertung in kleinen Gruppen die Antwortbögen einsammeln und einige vorlesen. Die Jugendlichen sollen dann raten, wer der Verfasser sein könnte, und kurz begründen, wie sie zu dieser Einschätzung kommen.

© iskopress, www.iskopress.de

AGENT 006

Stell dir vor, dass du seit drei Monaten auf der Vermisstenliste der Polizei stehst. Ein Beamter, der Agent 006, ist abgestellt worden, nach dir zu suchen. Beschreibe anhand der folgenden Fragen die Person, nach der der Agent 006 suchen soll:

1. Aus welchem Grund bist du verschwunden?
2. Wie siehst du aus? Beschreibe deine äußere Erscheinung im Detail (Größe, Gewicht, Alter, Haarfarbe und Frisur, Augenfarbe und -form, Zustand der Zähne, Gesichtsform, Größe der Hände und Füße, Kleidung, Gesamteindruck, Art zu gehen, zu sprechen, besondere unveränderbare Kennzeichen, Ausstrahlung).
3. Welche Angewohnheiten hast du, die dem Agenten helfen könnten, dich zu identifizieren? Beschreibe ausführlich drei oder vier Angewohnheiten von dir.
4. Welche Plätze wirst du vermutlich aufsuchen? Beschreibe sie.
5. Was wirst du aller Wahrscheinlichkeit nach in dieser Zeit tun? Beschreibe es.
6. Mit welchen Menschen wirst du wahrscheinlich in dieser Zeit Kontakt haben? Beschreibe sie, und gib auch an, weshalb du gerade mit diesen Leuten zusammenkommen willst.
7. Wo wirst du vermutlich essen und schlafen?
8. Wird dich der Agent 006 aufspüren, oder kehrst du von selbst zurück nach Hause?

Wenn du von selbst zurückkehren solltest: Wie bist du zu diesem Entschluss gekommen, und was sind deine Gründe?

© iskopress, www.iskopress.de

3 WER BIN ICH?

(nach Howe/Howe)

Ziele: Das Experiment hilft den Jugendlichen, auf eine der klassischen Fragen der Adoleszenz eine differenzierte Antwort zu finden. Sie können sich bewusst machen, wie sie sich selbst definieren, und sie werden angeregt, Vor- und Nachteile solcher Selbstdefinition zu überprüfen. Vor allem gestattet die Struktur des Experiments, aus neuen Blickwinkeln auf die verschiedenen Facetten der eigenen Identität zu schauen. Damit erhalten die Jugendlichen Gelegenheit, dem eigenen Selbst in seiner Vielfalt, Beweglichkeit und Lebendigkeit zu begegnen.

Teilnehmer: ab 16 Jahren

Zeit: ca. zwei Stunden

Material: für jeden Teilnehmer zehn Kärtchen im Format DIN A6

Anleitung: Ich möchte euch heute zu einem Experiment einladen, bei dem es darum geht, wer wir sind. Die Frage «Wer bin ich?» können wir auf unterschiedliche Weise beantworten. Wenn zum Beispiel ein Polizist unsere Identität ermitteln will, dann lässt er sich unseren Personalausweis oder den Führerschein zeigen, in dem unser Name, unser Geburtsdatum, der Wohnort usw. verzeichnet sind. – Wenn ihr euch um die Aufnahme bei einer weiterführenden Schule oder bei einem Arbeitgeber bewerben wollt, müsst ihr über eine andere Seite eurer Identität Auskunft geben, ihr müsst nämlich Zeugnisse vorlegen, die Aufschluss darüber geben, was ihr mit welchem Erfolg gelernt habt. Wenn ihr einen neuen Freund gewinnen wollt, dann wird sich dieser vermutlich weniger für den Personalausweis und für eure Zeugnisse interessieren. Er wird vielmehr auf bestimmte Seiten eurer Persönlichkeit neugierig sein, über die es gar keine Dokumente gibt. Vielleicht möchte er wissen, welche Musik ihr gern hört, welchen Sport ihr ausübt, wie euer Temperament ist und was er von euch als Freund erwarten kann. – Von Zeit zu Zeit fragen wir uns vielleicht auch selbst, wer wir im Innersten sind, was wir auf dieser Welt wollen, und wir stellen uns damit selbst die schwersten Fragen: Wollen wir die Welt erobern? Wollen wir uns künstlerisch ausdrücken? Oder wollen wir nicht auffallen und so leben wie Millionen andere auch? Ihr könnt sehen, dass unterschiedliche Kommunikationspartner sich für unsere Identität aus ganz verschiedenen Perspektiven interessieren.

Damit ihr noch besser versteht, wie das Ganze gemeint ist, möchte ich selbst zehn Mitgliedern in der Gruppe Gelegenheit geben, mir nacheinander die Frage zu stellen: «Wer bist du?» Ich werde nach jeder Frage so antworten, wie es mir gerade einfällt. Wer möchte zuerst diese Frage an mich stellen?…

© iskopress, www.iskopress.de

Machen Sie dieses Selbstexperiment nur, wenn Sie sich in guter seelischer Verfassung befinden, und rechnen Sie damit, dass Ihre Antworten ganz von selbst immer bedeutungsvoller werden und in das Innere des Selbst führen. Der Vorteil dieser Einführung liegt darin, dass die Gruppe ermutigt wird, sich selbst auch dieser Frage zu öffnen und bedeutungsvolle Antworten in sich aufsteigen zu lassen.

Nehmt euch nun bitte jeder zehn Kärtchen und stellt euch zu jedem Kärtchen neu die Frage: «Wer bin ich?» Notiert dann die Antwort, die ihr nach jeder Frage von selbst aus eurem Innern aufsteigen fühlt. Lasst die Antworten von selbst kommen. Wenn eine Antwort zögert, wiederholt einige Male langsam und behutsam die Frage, bis sie auftaucht. Seid euch bewusst, dass die besonders wichtigen Teile unserer Persönlichkeit im Alltag von uns wenig berücksichtigt oder gefragt werden und dass sie dementsprechend scheu sind. Aber wenn wir gut hinhören, können wir die leise Stimme unter tieferen Schichten unseres Selbst deutlich wahrnehmen. Ihr habt zehn Minuten Zeit für diesen Teil der Arbeit…

Nun legt die Karten mit den zehn Antworten vor euch hin und schaut sie an. Macht euch dann klar, welche Karte die wichtigste Antwort enthält, welche die zweitwichtigste Antwort enthält usw. Bringt die Karten in eine Rangreihe, bei der die wichtigste Karte ganz oben und die unwichtigste ganz unten liegt… (5 Min.)

Nun sucht euch bitte einen Partner, auf den ihr neugierig seid und zu dem ihr Vertrauen habt… Setzt euch zusammen an einen ruhigen Platz hier im Raum…

Betrachtet jetzt die erste Karte und macht euch klar, welche Vorteile ihr davon habt, dass ihr auf diese Weise charakterisiert seid… Welche Nachteile ergeben sich für euch durch dieses Charakteristikum? So könnte zum Beispiel jemand geschrieben haben: «Ich bin intelligent». Den Vorteil seiner Intelligenz könnte er vielleicht darin sehen, dass er gestellte Aufgaben lösen, dass er selbstständig lernen und arbeiten kann. Als Nachteil könnte er sicher auch einige Dinge ins Feld führen, vielleicht fällt es ihm schwer, die eigenen Gefühle genügend zu erkennen und zu berücksichtigen, oder er erlebt, dass andere sich zu sehr auf ihn und seine Intelligenz verlassen und schwierige Arbeiten auf ihn abschieben, sodass er mehr tun muss, als er eigentlich möchte; vielleicht erfährt er auch, dass seine Intelligenz bei anderen Neid auslöst und dass er sich auf diese Weise manchmal isoliert fühlt usw. Versucht also, Vor- und Nachteile im Zusammenhang mit eurer ersten, wichtigsten Karte herauszufinden. Ihr habt dafür eine Minute Zeit…

Und nun sagt einander, was ihr auf die erste Karte geschrieben und was ihr an Vor- und Nachteilen herausgefunden habt… (3 Min.)

Nun nehmt diese erste Karte und legt sie hinter euch. Ihr sollt das tun, damit ihr euch besser vorstellen könnt, wie euer Leben wäre, wenn ihr nicht auf diese Weise charakterisiert wärt. In unserem Beispiel von der Intelligenz könnte der Betreffende vielleicht sagen: «Dann hätte ich wohl weniger logische Fähigkeiten, aber vielleicht wäre ich kreativer und würde meine Phantasie und meine Intuition mehr einsetzen.» Oder: «Ich würde mich im Ganzen weniger auf meinen Kopf verlassen und dafür meinen Gefühlen mehr trauen. Ich käme dann vielleicht besser mit anderen Menschen zurecht.» Denkt einen Augenblick darüber nach, welche Vor- und Nachteile ihr hättet, wenn ihr ohne die Aussage der ersten Karte leben müsstet. Ihr habt eine Minute Zeit…

Sagt einander nun, was ihr herausgefunden habt… (3 Min.)

Fahren Sie in der angegebenen Weise mit allen weiteren Karten fort. Wenn alle Karten auf diese Weise bearbeitet worden sind, fordern Sie die Teilnehmer auf: Legt noch einmal alle Karten vor euch hin und macht euch klar, ob ihr einige der Karten jetzt in einem anderen Licht seht…

Nehmt euch dann Papier und Bleistift und notiert, was für euch an diesem Experiment wichtig war und was ihr gelernt habt. Ihr habt dafür fünf Minuten Zeit…

Kommt jetzt zur Auswertung ins Plenum zurück…

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Welcher Teil des Experiments war für mich besonders schwer?
- Welche Seiten meiner Persönlichkeit möchte ich in Zukunft stärker betonen?
- Welche Seiten meiner Persönlichkeit möchte ich abschwächen?
- Wie kommt es, dass wir im Laufe unseres Lebens nicht alle Elemente unserer Persönlichkeit gleichmäßig entwickeln?
- Habe ich etwas Neues über mich und meinen Partner gelernt?
- Was hat mich überrascht?
- Wie fühle ich mich jetzt?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

Erfahrungen: Die Jugendlichen profitieren am meisten, wenn sie bereits einige Übung darin haben, über sich selbst nachzudenken.

Variation: Sie können dem Experiment nach der Gewichtung der zehn Antworten auch eine andere Struktur geben. Die Jugendlichen kommen dann nicht in Paaren zusammen, sondern bleiben für sich und können in einer offeneren Form für sich weiterarbeiten. Sie werden darauf hingewiesen, dass sie mit den zehn Aussagen über sich selbst machen können, was sie wollen. Sie können über einzelne Karten nachdenken, sie wegwerfen, etwas dazuschreiben oder sie an ein anderes Gruppenmitglied verschenken.

© iskopress, www.iskopress.de
© iskopress, www.iskopress.de

4

MEIN SELBST

(nach Savary)

Ziele: Es ist günstig, wenn dieses Experiment an die Einsichten anschließt, die in dem vorigen Experiment erarbeitet wurden. Es hilft den Jugendlichen, in kompakter Form einen zentralen positiven Aspekt ihres Selbstkonzeptes auszudrücken. Sie werden auf diese Weise angeregt, die nächsten Entwicklungsschritte zuversichtlich zu gehen.

Teilnehmer: ab 16 Jahren

Zeit: mind. eine Stunde

Material: Papier und Bleistift

Anleitung: In diesem Experiment geht es darum, möglichst konzentriert unser inneres Selbst, sozusagen den Kern unserer Person, mit wenigen Worten zum Ausdruck zu bringen.

Stellt euch vor, dass ihr zum ersten Mal einem für euch wichtigen Menschen begegnen werdet. Der Betreffende weiß noch nichts von euch, und ihr habt den Wunsch, ihm ein möglichst echtes Bild eurer Persönlichkeit zu vermitteln. Ihr möchtet, dass er erfährt, wer ihr wirklich seid. Dabei gibt es eine Schwierigkeit: Ihr habt nur wenige Augenblicke Zeit, um euch mitzuteilen. Ihr könnt nur 17 Worte sagen. Das Ziel ist also, dass ihr in höchstens 17 Worten mitteilt, wer ihr seid. Schreibt diese Worte dann auf. Wenn ihr wollt, könnt ihr in der Mitteilung Symbole benutzen, um euch darzustellen, oder ihr könnt eure Persönlichkeit realistisch beschreiben. Ihr könnt eine Zusammenfassung eures bisherigen Lebens geben und/oder einen Ausblick auf die Zukunft. Ihr könnt euch allein betrachten in eurer unverwechselbaren Eigenart, oder ihr könnt euch in Beziehung setzen zu anderen, die für euch wichtig sind. Wählt den Stil, der zu euch passt. Ich möchte nachher mit euren Beschreibungen weiterarbeiten. Stellt euch bitte darauf ein und drückt euch so aus, dass auch die anderen Teilnehmer erfahren dürfen, was ihr über euch zu sagen habt. Schreibt nicht euren Namen auf das Papier. Lasst euch nun zehn Minuten Zeit für eure Arbeit…

Lasst uns jetzt den zweiten Schritt des Experiments gemeinsam machen. Ich werde eure Papiere einsammeln und eure Beschreibungen zunächst einmal alle nacheinander vorlesen…

Nun werde ich die Papiere noch einmal mischen und jeweils eine Beschreibung vorlesen und zur Diskussion stellen. Ihr könnt dann mitteilen, wie ihr auf diese Beschreibung reagiert, welche Gedanken euch dazu kommen, was euch daran gefällt und auf welche Weise eurer Meinung nach diese Selbstbeschreibung dem Betreffenden hilft, weiter erwachsen zu werden. Schließlich könnt ihr Vermutungen äußern, wer wohl diese Selbstbeschreibung gemacht hat. Begründet eure Vermutungen kurz. Bitte gebt nicht zu erkennen, wenn ihr der Verfasser der gerade im Mittelpunkt stehenden Selbstbeschreibung seid…

Achten Sie darauf, dass die Kommentare auf die in jeder Selbstbeschreibung enthaltenen positiven Elemente gerichtet bleiben und dass eine Vielfalt von Gesichtspunkten geäußert werden kann. Es geht nicht darum, eine korrekte psychologische Interpretation zu liefern, sondern dem Urheber der Selbstbeschreibung zu signalisieren: «Ich höre, was du zu sagen hast, und ich glaube, es kann dir helfen, wenn…»

Nachdem jede Beschreibung kurz besprochen wurde, lassen Sie die Teilnehmer sagen, welche Beschreibungen sie jeweils von sich gegeben haben.

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Habe ich etwas Neues über mich erfahren?
- Wessen Beschreibung ist meiner eigenen am ähnlichsten?
- Fühlte ich mich durch die Reaktionen der anderen verstanden?
- Wie hätte meine Beschreibung vor fünf Jahren ausgesehen?
- Wie wird sie wohl in fünf Jahren aussehen?
- Wie fühle ich mich jetzt?
- Was würde mein bester Freund/meine beste Freundin zu meiner Beschreibung sagen?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

Erfahrungen: Die Aussprache über die Selbstbeschreibungen führt in der Regel zu einem Gefühl von Nähe und wechselseitiger Wertschätzung in der Gruppe. Wenn Sie wenig Zeit haben, können Sie den Schritt einsparen, bei dem die einzelnen Beschreibungen ausführlich kommentiert werden, und stattdessen jeden seine eigene Beschreibung vorlesen lassen.

© iskopress, www.iskopress.de
© iskopress, www.iskopress.de

5

ENTWEDER – ODER

(nach Simon/Howe/Kirschenbaum)

Ziele: Dieses Experiment hilft den Jugendlichen, verschiedene Aspekte der eigenen Identität in den Blick zu bekommen und sich mit wechselnden Partnern darüber auszutauschen. Sie können ihre Gefühle, ihr Selbstkonzept und ihre Werte auf diese Weise überprüfen.

Teilnehmer: ab 12 Jahren

Zeit: ca. 15 Minuten

Anleitung: Ich möchte euch ein Experiment vorschlagen, das «Entweder – Oder» heißt. Ihr könnt euch dabei bewusst machen, was ihr schätzt, was ihr wollt, wie ihr seid usw. Kurz, wichtige Merkmale eurer Persönlichkeit werden euch und anderen dabei deutlicher.

Stellt bitte die Stühle zur Seite, sodass wir einen großen freien Raum bekommen. Sammelt euch dann in der Mitte des Raumes… Ich werde euch nun eine Reihe von Alternativen nennen, zwischen denen ihr euch entscheiden sollt. Prüft jeweils, was besser zu eurer Persönlichkeit passt. Zum Beispiel: Bist du eher ein Löffel oder ein Messer? *Zeigen Sie bei dem Wort «Löffel» auf die Fensterseite und bei dem Wort «Messer» auf die Türseite*.

Diejenigen von euch, die sich mehr mit dem Löffel identifizieren, gehen zur Fensterseite und diejenigen, die sich mehr mit dem Messer identifizieren, gehen zur Türseite…

Tut euch dort mit einem Partner zusammen und sprecht für zwei Minuten miteinander darüber, was zu eurer Entscheidung beigetragen hat. Inwiefern seid ihr wie ein Messer oder wie ein Löffel?…

Kommt nun zur Mitte des Raumes zurück. Ich werde euch jetzt die nächste Alternative nennen.

Wiederholen Sie die entsprechenden Anweisungen für die folgenden Alternativen:

- Bist du eher Ja oder Nein?
- Bist du eher ein Substantiv oder ein Verb?
- Bist du eher ein Wald oder ein Meer?
- Bist du eher Himmel oder Erde?
- Bist du eher eine Eins oder eine Neun?

Kommt nun zum Kreis zurück… Was habt ihr bemerkt?

© iskopress, www.iskopress.de

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Hat mich etwas an meinen Entscheidungen überrascht?
- Kann ich ein Muster in meinen Entscheidungen entdecken?
- Wie fühle ich mich jetzt?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

Erfahrungen: Dies ist gleichzeitig eine gute Anwärmaktivität, die die Teilnehmer miteinander bekannt macht und ermuntert. Sie sollten sie häufiger wiederholen und einige der folgenden Alternativen verwenden, sofern Sie nicht selbst eigene erfinden wollen: Bist du eher ein Lehrer oder ein Schüler? – Eher hier oder da? – Eher Stadt oder Land? – Eher Gegenwart oder Zukunft? – Eher Leiter oder Gruppenmitglied? – Eher Kopf oder Hand? – Eher intuitiv oder rational? – Eher Fußball oder Tennisball? – Eher Establishment oder Alternativkultur? – Eher Rose oder Gänseblümchen? – Eher Kammerorchester oder Rockband? – Eher Stoppschild oder Vorfahrtsschild? – Eher Ruderboot oder Surfbrett? – Eher Filetsteak oder «Hamburger»? – Eher Sonne oder Mond? – Eher Berg oder Tal? – Eher Auge oder Nase? – Eher Lampe oder Kerze? – Eher Delfin oder Hai? – Eher Freude oder Trauer?

© iskopress, www.iskopress.de

6

ZWEI PORTRÄTS

(Vopel)

Ziele:
Das Ziel dieses Experiments ist es, einen nicht-sprachlich vermittelten Zugang zu wichtigen Aspekten der eigenen Identität zu finden. Wenn wir uns malend ausdrücken, dann bringen wir unbewusst eine Reihe von Informationen über uns selbst ins Spiel, die wir beim Sprechen auslassen würden. Die Selbstzensur wird beim Malen viel leichter umgangen als beim Reden. Dadurch können hier Gesichtspunkte für das Selbstverständnis gewonnen werden, die bei verbalen Strategien schwerer zu finden wären. Außerdem ist dies eine Chance für alle die Jugendlichen, die sich verbal nicht so gewandt ausdrücken können.

Teilnehmer: ab 14 Jahren

Zeit: ca. eine Stunde

Material: Für jeden Teilnehmer benötigen Sie zwei Bogen Zeichenpapier im DIN-A3-Format und eine Schachtel Ölkreiden; darüber hinaus einen möglichst großen Spiegel, der an die Wand gehängt werden kann.

Anleitung: Ich möchte euch heute einladen, euch einmal auf ungewöhnliche Weise damit zu beschäftigen, wer ihr seid. Ihr könnt dabei eure Beobachtungsgabe und eure Phantasie, euer Geschick und eure Darstellungsfreude ins Spiel bringen.

Bitte überlegt euch zunächst, auf wen in der Gruppe ihr neugierig seid und wen ihr besser kennenlernen möchtet. Findet euch dann zu Paaren zusammen…

Jetzt holt euch zwei Bogen Zeichenpapier und Ölkreiden. Sucht euch mit eurem Partner einen Platz im Raum und setzt euch einander gegenüber…

Malt zunächst ein Bild vom Gesicht eures Partners. Dabei kommt es vor allem darauf an, dass ihr den Partner so darstellt, wie ihr ihn seht, und dass ihr ihn so malt, wie es eurer Hand entspricht. Verzichtet darauf, irgendwelche fertigen Maßstäbe anzulegen. Der Sinn des Malens ist nicht die fotografische Genauigkeit, sondern eure Auffassung von der Persönlichkeit des Partners, wie sie in seinem Gesicht zum Ausdruck kommt. Fragt euch, welche Partien des Gesichts euch besonders beeindrucken, welche Gefühle sie bei euch hervorrufen, wie die weichen und harten Partien im Gesicht verteilt sind, wo ihr Freude und Mut, Trauer und Ärger usw. entdecken könnt. Bringt all das mit Formen und Farben zum Ausdruck. Wählt Farben, die für euer Verständnis zum Gesicht des Partners passen. Ihr habt zehn Minuten Zeit für dieses Porträt…

Schreibt nun euren Namen und das heutige Datum unter das Bild…

© iskopress, www.iskopress.de

Nun möchte ich, dass ihr ein Selbstporträt anfertigt. Malt, wie ihr euch selbst seht, sodass ein Betrachter des Bildes, der euch nicht kennt, möglichst gute Chancen hat, sich vorzustellen, wer ihr seid. Wenn ihr wollt, könnt ihr gelegentlich zum Spiegel gehen, um das Bild, das ihr von euch selbst im Innern habt, aufzufrischen. Aber auch hier ist nicht die fotografische Genauigkeit gefragt, sondern es geht um die Darstellung eurer Persönlichkeit, wie sie in eurem Gesicht zum Ausdruck kommt. Ihr habt auch für dieses zweite Bild zehn Minuten Zeit…

Stoppt nun und legt beide Bilder von euch nebeneinander, das, was der Partner von euch gemalt hat, und das, was ihr selbst von euch angefertigt habt. In welchen Punkten stimmen beide Bilder überein?… Wo weichen sie voneinander ab?… Ergänzen sich die beiden Bilder?… (2 Min.)

Nehmt euch nun ein Blatt Papier und beschreibt euch in der ersten Person Singular, so wie ihr auf dem Bild dargestellt seid, das der Partner von euch gemalt hat. Schreibt zum Beispiel: «Ich habe große, weit geöffnete, dunkle Augen, die etwas erschrocken aussehen. Meine Lippen sind schmal und etwas zusammengepresst. Es sieht so aus, als ob ich etwas sagen möchte, mich aber nicht traue» usw. Ihr habt zehn Minuten Zeit dafür…

Nun beschreibt euch anhand des Bildes, das ihr selbst gemalt habt. Ihr habt wieder zehn Minuten Zeit…

Versucht jetzt, in einigen wenigen Sätzen die wichtigsten Erkenntnisse zusammenzufassen, die in beiden Beschreibungen stecken, und macht dann daraus eine kurze Charakteristik eurer Person, etwa so: «Ich bin manchmal furchtsam, und das zeigen dann meine Augen ganz deutlich. Ich äußere mich nicht so leicht und bin oft ziemlich verschlossen; das kann man an meinem Mund sehen. Dass ich auch mutig bin, darauf deutet mein festes Kinn hin» usw. Ihr habt fünf Minuten Zeit dafür…

Tauscht euch nun mit eurem Partner aus. Lest einander vor, was ihr geschrieben habt und sagt euch, wie ihr auf das Bild reagiert, das der andere von euch gemalt hat. Ihr habt zehn Minuten Zeit für euer Gespräch…

Hängt nun die Porträts an die Wand und schaut euch die anderen Porträts an. Kommt danach zum Kreis zurück, damit wir das Experiment gemeinsam auswerten können… (5 Min.)

Lassen Sie von einigen freiwilligen Teilnehmern zu Beginn der Auswertung die «Schlussberichte» vorlesen.

© iskopress, www.iskopress.de

Auswertung

- Hat mein Partner Dinge in meinem Gesicht entdeckt, die mir nicht klar waren?
- Über welche Züge meiner Persönlichkeit freue ich mich besonders? Welche finde ich schwierig? Welche möchte ich ändern?
- Wie häufig betrachte ich sonst mein Gesicht?
- Gibt es andere Menschen, die an meinem Gesicht ablesen, was ich empfinde?
- Schaue ich gern fremde Gesichter an?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

Erfahrungen: Betonen Sie, dass es keine Variante des Kunstunterrichts ist, sondern ein Experiment, bei dem man versucht, das Wesen eines Menschen zu erfassen.

© iskopress, www.iskopress.de

7 SELBSTBILDNIS

(nach Stevens)

Ziele: Für ältere Jugendliche bietet diese von der Gestaltpsychologie angeregte Übung einen guten nonverbalen Zugang zur eigenen Identität.

Teilnehmer: ab 18 Jahren

Zeit: ca. eine Stunde

Material: für jeden Teilnehmer ein Blatt Zeichenpapier im Format DIN A3 und einige Ölkreiden

Anleitung: Wer wir sind, zeigt sich ganz besonders in unserem Gesicht. Von Erwachsenen sagt man zu Recht, dass sie verantwortlich seien für ihr Gesicht. Ihr seid in einem Alter, in dem das Gesicht zunehmend zu einem jedem zugänglichen Ausweis eurer Persönlichkeit wird.

Heute sollt ihr damit experimentieren, wie ihr euch selbst durch das Medium eures Körpers hindurch seht und welche innere Einstellung ihr zu euch selbst habt.

Holt schweigend einige Ölkreiden, mit denen ihr malen wollt, und nehmt auch ein Blatt Zeichenpapier. Wenn es euch möglich ist, seid bei der Auswahl der Farben ganz passiv und gestattet es den Farben, «euch zu wählen». Wenn ihr einige Farben genommen habt, probiert sie aus und seht, ob ihr die richtigen Farben habt… Geht dann zu einem Platz, wo ihr für euch sein könnt, und setzt euch hin… Stellt sicher, dass ihr genügend freien Raum um euch herum habt, damit ihr nicht durch andere abgelenkt werdet. Bitte malt noch nicht…

Nun schließt eure Augen und konzentriert euch auf euren Körper und auf die Empfindungen, die ihr in ihm feststellen könnt… Macht euch klar, was ihr in eurem Körper fühlt… (1 Min.)

Lasst nun vor eurem geistigen Auge Bilder auftauchen, die irgendwie euer inneres Selbst zum Ausdruck bringen, die zeigen, wer ihr seid und was ihr mit eurem Leben anfangt… Diese Bilder können ganz abstrakt sein oder etwas zeigen, was euch gut bekannt ist; in jedem Fall stellen sie euch so dar, wie ihr wirklich seid… Wartet ab, dass sich diese Bilder entwickeln… (2-3 Min.)

In einer Minute werde ich euch auffordern, die Augen zu öffnen und ein Bild von euch zu zeichnen mit den Farben, die ihr gewählt habt. Wenn ihr glaubt, dass ihr doch noch andere Farben braucht, holt sie euch schweigend. Wenn ihr dann malt, konzentriert euch darauf, was ihr tut und wie ihr euch fühlt, wenn ihr euch ausdrückt. Verzichtet auf spezifische Ziele und achtet nur darauf, wie sich eure Hände bewegen und wie sich die Farben auf dem Papier ausbreiten. Über-

© iskopress, www.iskopress.de

lasst die Regie dem Material und euren Händen. Lasst jede Linie so weit laufen, wie sie laufen möchte. Ändert die Richtung, wenn die Linie es selbst so will…

Öffnet jetzt eure Augen und benutzt die nächsten 15 Minuten, um ein Bild zu malen, das euch selbst darstellt…

Stoppt nun und kommt in Vierergruppen zusammen…

Konzentriert euch auf jeweils ein Bild. Der Betreffende, der das Bild gemalt hat, soll nun etwa drei Minuten lang sein Bild beschreiben. Macht das bitte aus der Ich-Perspektive, sagt also zum Beispiel: «Ich bestehe aus zarten grauen Linien, die sauber gezeichnet sind. Meine Augen sind dunkelblau und schmal. Meine Brauen bilden Bögen, die an den Augenwinkeln sanft auslaufen» usw. Wenn sich jeder auf diese Weise beschrieben hat, macht eine kurze Pause und denkt schweigend darüber nach, was ihr erfahren habt. Sprecht dann noch einmal für zehn Minuten darüber, was ihr durch das Malen und die Identifikation mit dem Bild herausfinden konntet… (25 Minuten)

Lassen Sie dann alle Bilder auf den Boden legen und geben Sie den Teilnehmern fünf Minuten Zeit, herumzugehen und die Bilder der übrigen Gruppenmitglieder anzuschauen. Rufen Sie dann die Teilnehmer zur Auswertung des Experiments zurück.

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Habe ich etwas Neues über mich erfahren?
- Wenn ich mich symbolisch ausgedrückt habe: Habe ich mich selbst verstanden?
- Wenn ich mich realistisch ausgedrückt habe: Was fehlt in meinem Bild?
- Welche Überschrift könnte ich meinem Bild geben?
- Wessen Bild hat mich beeindruckt?
- Wie passt mein Bild zu meinem alltäglichen Selbstverständnis?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

Erfahrungen: Eine schöne Variation: Lassen Sie die Teilnehmer zwei Bilder von sich malen, ein erstes mit Farben, die sie mögen, und ein zweites mit Farben, die sie nicht mögen. Auf diese Weise kommen unter Umständen die akzeptierten und die abgelehnten Aspekte der eigenen Persönlichkeit deutlich heraus.

© iskopress, www.iskopress.de

8 ICH!

(nach Moskowitz)

Ziele: Das Experiment regt die Jugendlichen an, ihre Persönlichkeit auf eine relativ spielerische Weise darzustellen, sich klarer zu werden über wichtige Charakteristika ihrer Individualität und ihre intuitiven Gestaltungsmöglichkeiten einzusetzen. Gleichzeitig hilft das Experiment den Jugendlichen, einander besser kennenzulernen und dadurch mehr Sicherheit in der Gruppe zu gewinnen.

Teilnehmer: ab 12 Jahren

Zeit: ca. 160 Minuten

Material: Sie benötigen eine Menge Zeitschriften verschiedener Typen, die Bilder aus den Lebensbereichen enthalten, mit denen sich die Jugendlichen Ihrer Gruppe vermutlich beschäftigen. Sie brauchen außerdem für alle Klebstoff, Scheren und große Zeichenblätter im Format DIN A1.

Anleitung: Ihr sollt heute eine große Collage anfertigen zu der Überschrift: «Das bin ich!» Aus den Zeitschriften, die wir haben, könnt ihr Bilder und einzelne Worte ausschneiden und sie zu einer Art Mosaik zusammenfügen, das dem Betrachter nachher vor Augen führt, wer ihr seid. Und wer wir sind, das zeigt sich in einer Vielzahl von Aussagen: Was wir vom Leben wollen, was wir glauben, was wir für wertvoll halten, was wir gern tun, wen wir lieben, wo wir leben, wer unsere Freunde sind, wer zu unserer Familie gehört, was wir lernen, welchen Sport wir treiben usw.

Fügt die einzelnen Bilder und Textteile so zusammen, dass eure Persönlichkeit in ihrer Einzigartigkeit deutlich wird. Bitte schreibt nirgendwo euren Namen hin. Wenn die Collagen fertig sind, werden wir in der Gruppe über sie sprechen. Ihr habt zwei Stunden Zeit, um euch in der beschriebenen Weise darzustellen. Sucht euch einen ruhigen Arbeitsplatz im Raum und sprecht nicht miteinander…

Stoppt nun und hängt eure Collagen nebeneinander an die Wand. Heftet unten an euer Bild noch ein leeres Blatt Papier…

Geht nun von Bild zu Bild und schreibt auf das angeheftete Papier in ein oder zwei Sätzen einen kurzen Kommentar zu der Collage. Sagt, was euch gefällt, was euch durch den Kopf geht und welche Fragen ihr habt… *Warten Sie, bis alle fertig sind.*

Kommt nun in Vierergruppen zusammen und bringt eure Collagen und die Kommentare der anderen zu eurer Arbeit mit… Lest die Kommentare zu euren Collagen und stellt dann jeweils eine Collage in den Mittelpunkt eurer Auf-

© iskopress, www.iskopress.de