

## **Das Meer in mir**

**Alter:** Jugendliche ab 12 Jahren

**Material:** 3 Kärtchen pro MitspielerIn, Stifte,

Material: 1 Schuhschachtel p.P.; buntes Papier; unterschiedliche, interessante

Materialien (Korken, Schrauben, Plüschi, Karton, Draht, Stoff,...); Scheren;

Cutter; Kleber

Spruch auf Kärtchen

**Dauer:** 90 Minuten

**Ziel:** Auseinandersetzung mit meinen verborgenen Talenten.

### **1. Einstieg**

#### **1, 2 oder 3**

JedeR bekommt fünf Minuten Zeit sich drei Geschichten zu überlegen. Davon sind zwei wahr und eine erfunden. In jeder der Geschichten geht es um eine Situation, in der ich mich etwas Besonderes getraut habe. Die Geschichten müssen nicht lang und auch nicht bombastisch sein. Zu jeder der Geschichten wird ein Stichwort auf einem Kärtchen notiert.

Im zweiten Schritt werden vorne drei Stühle/Hocker/Hula-hoop-Reifen/oder sonstiges in eine Reihe gestellt. Eine oder einer beginnt, erzählt die drei Geschichten und legt das jeweilige Stichwort-Kärtchen auf einen der Stühle. Die restlichen Spielenden müssen sich anschließend entscheiden, von welcher Geschichte sie glauben, dass sie erfunden ist. Dazu stellen sie sich hinter den entsprechenden Stuhl. Die Erzählerin/der Erzähler deckt auf, welche Geschichten wahr sind.

...ob ihr wirklich richtig steht, seht ihr wenn das Licht angeht!

#### **und noch ein Einstieg**

Der folgende Text wird mit ein paar einleitenden Worten im Kreis sitzend vorgelesen.

#### **Nähstunde**

Wie viele amerikanische Indianerstämme halten es auch diese Menschen für wichtig, die anderen zu beobachten, wenn man in einem Kreis zusammensitzt. Besonders genau sollte man sich die Person anschauen, die einem direkt gegenüber sitzt, denn in ihr spiegelt sich die eigene Seele. Was man an diesem Gegenüber bewundert, sind die Eigenschaften, die man bei sich selbst verstärkt finden möchte. Die unangenehmen Wesenszüge und Verhaltensweisen des Gegenübers sind dieselben, an denen man bei sich selbst arbeiten muss. Nur wenn man in seinem eigenen Wesen über die gleichen Stärken und Schwächen

verfügt, kann man sie bei anderen als gut oder schlecht erkennen. Unterschiede gibt es nur im Grad der Selbstdisziplin und in der genauen Art und Weise, wie sich diese Eigenschaften bei der jeweiligen Person ausdrücken.

Die „Wahren Menschen“ glauben fest daran, dass man nur dann etwas an sich ändern kann, wenn man von der Notwendigkeit einer Änderung auch wirklich überzeugt ist. Ist diese Voraussetzung erfüllt, kann jeder Mensch alles an sich ändern. Es gibt dabei keinerlei Begrenzung für das, was man abwerfen oder hinzu gewinnen kann.

Ebenso glauben sie, dass man den anderen nur durch den eigenen Lebenswandel, die eigenen Handlungen und Verhaltensweisen beeinflussen kann. Und diese Überzeugung lässt die Stammesmitglieder jeden Tag daran arbeiten, selbst bessere Menschen zu werden.

> aus: „Traumfänger“, Marlo Morgan, Goldmann-Verlag

## **2. Hauptteil**

### **Das Meer in mir**

Jede und jeder trägt eine Vielzahl an Eigenschaften und Talenten in sich, die man nur teilweise nutzt, die es noch zu entdecken oder weiter zu entfalten gilt. Manche Eigenschaften traut man sich entweder nicht zu oder hat eine Ahnung, dass man das kann, traut sich aber nicht, die Eigenschaft einzusetzen. Entsprechend dem Text aus „Traumfänger“ trägt man aber alle Eigenschaften, die man an anderen bewundert, als „Samen“ auch in sich selbst (Damit sind natürlich nicht eine gerade Nase oder die schönste Stimme gemeint, aber z.B. die Eigenschaft, auf andere zuzugehen oder die Gelassenheit vor Klausuren).

In der folgenden Einheit ist Zeit, sich das „Meer der Eigenschaften in mir“, einmal genauer anzuschauen.

JedeR bekommt eine Schuhschachtel. Das weitere Material liegt aus.

Zu folgenden Leitfragen kann nun kreativ gebastelt werden:

- Welche Eigenschaften an mir kenn und mag ich?
- Welche davon würde ich gerne noch viel mehr einsetzen?
- Welche Eigenschaften finde ich an anderen toll?
- Was möchte ich mich noch mehr trauen?

Zum Abschluss stellen die Gruppenmitglieder sich ihre Schachteln in Kleingruppen (2-3 Personen) gegenseitig vor. Dabei muss jedeR natürlich immer nur soviel erzählen, wie sie/er möchte.

### **Mögliche Erweiterung**

Im Anschluss daran könnte in der Kleingruppe eine Rückmeldung an die Person gegeben werden. Leitfrage dabei könnte sein: Welche positiven Eigenschaften an Dir nehme ich wahr?

Die Eigenschaften werden als Stichpunkt auf eine Karte geschrieben und der Person überreicht.

Generell gilt, wie ich eine Person von außen wahrnehme, muss nicht mit ihrer eigenen Wahrnehmung übereinstimmen. Und trotzdem ist beides richtig.

### **3. Abschluss**

Zum Abschluss kommt die Gruppe noch einmal im Kreis zusammen. Jede und jeder bekommt ein Kärtchen mit dem Spruch:

„Ich habe gemerkt, das Wunder, auf das ich solange gewartet habe, bin ich selbst.“

(Selma Lagerlöf)