

Gruppenübung

Stand 02/2023



Kraftnahrung

- Ziel:** Sensibilisierung für eigene Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer in problematischen Situationen. Fürsorge und Selbstfürsorge.
- Dauer:** 30 Minuten
- Zielgruppe:** Jugendleiter:innen, alle Geschlechter, geschlechtshomogene oder gemischte Gruppe
- Alter:** ab 14 Jahren
- Anzahl:** 5 - 15 Personen
- Ort:** eher im Haus
- Materialien:** Moderationskarten, Stifte

Durchführung/Auswertung:

Die Gruppe sitzt im Kreis, jede:r Teilnehmer:in erhält 2-3 Moderationskarten (Papierkarten) und einen Stift. Die Leitfrage der Übung ist: „Was gibt mir Kraft, was tut mir gut, was wünsche ich mir, wenn ich Kummer habe oder in Schwierigkeiten stecke und nicht mehr weiter weiß?“

Jede:r Teilnehmer:in schreibt ihre:seine Antworten auf die Kärtchen (z.B. ein:e gut:e Freund:in, Zeit, Spazieren gehen, jemand der:die mir zuhört ...). Die Kärtchen werden eingesammelt und für alle sichtbar am Boden ausgelegt (oder an eine Pinnwand geheftet), dabei laut vorgelesen.

Die Antworten werden gemeinsam besprochen, evtl. nach Häufigkeit/Wichtigkeit sortiert. Anschließend kann auch besprochen werden, was sich aus den gesammelten Antworten für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ableiten lässt: Was brauchen Kinder/Jugendliche mit Problemen? Was kann ich als Jugendleiter:in beitragen, um sie zu unterstützen?

Im Hinblick auf das Thema sexualisierte Gewalt kann anhand dieser Übung deutlich werden, dass alle etwas tun können, um betroffene Kinder und Jugendliche zu unterstützen, z.B. durch zuhören, ernst nehmen und ihnen Aufmerksamkeit schenken.

Darüber hinaus sollte mit den teilnehmer:innen besprochen werden, wo es im Falle (der Vermutung) von sexualisierter Gewalt Hilfe gibt und an wen Betroffene und deren Unterstützer:innen sich wenden können - z.B. eine örtliche Fachberatungsstelle, interne Vertrauensperson/Ansprechperson, hauptamtliche:n Mitarbeiter:in...