

# Gruppenübung

Stand März 2015



## Kraftnahrung

- Ziel:** Sensibilisierung für eigene Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer in problematischen Situationen
- Dauer:** 30 Minuten
- Zielgruppe:** Jugendliche, geschlechtshomogene Gruppe, evtl. auch gemischt
- Alter:** ab 14 Jahren
- Anzahl:** 5 - 15 Personen
- Ort:** Im Haus
- Materialien:** Moderationskärtchen, Stifte

### Durchführung/Auswertung:

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

Jede/r Teilnehmer/in schreibt Begriffe zu diesem Thema auf die Kärtchen (z.B. einen guten Freund, Zeit, jemand der mir zuhört ...). Die Kärtchen werden eingesammelt und für alle sichtbar am Boden ausgelegt (oder an eine Pinnwand geheftet), dabei laut vorgelesen.

Anschließend werden die Kärtchen gemeinsam besprochen und nach Häufigkeit/Wichtigkeit sortiert. Anschließend kann auch besprochen werden, was sich aus den gesammelten Begriffen für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ableiten lässt: Was braucht ein Kind mit Problemen? Was kann ich als Jugendleiter/in beitragen, um es zu unterstützen? Im Hinblick auf das Thema sexuelle Gewalt kann den Teilnehmer/innen mit dieser Übung deutlich werden, dass auch sie im Rahmen ihrer Tätigkeit Möglichkeiten haben, Kinder und Jugendliche zu unterstützen, indem sie ihnen zuhören, sie ernst nehmen und ihnen Aufmerksamkeit schenken.