

Verena Aeppli-Kobel

Kreative Impulse

21 Ideen für die Moderation
von Elterngesprächsgruppen

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	4
Moderieren – Was ist wichtig? Worum geht es?	5
Lesehilfe	8
Kreative Impulse	
Allgemeine Erziehung	
Eine vertrauensvolle Beziehung zu den Kindern aufbauen	10
Selbständigkeit unterstützen	11
Selbstwertgefühl stärken	13
Grenzen setzen	15
Fit für die Schule	16
Kinder an der Hausarbeit beteiligen	17
Wenn Geschwister streiten	18
Mit Teenagern zusammenleben	22
Wenn Geschwister rivalisieren	24
Religiöse Erziehung	
Kinder fragen nach Gott	25
Mit Kindern beten	28
Stärkung der Erziehenden	
Mütter zwischen Lust und Frust	30
Eltern sein – spannend und spannungsvoll	32
Wenn die Nerven blank liegen	34
Ich bin einmalig	35
Sich an den Stärken orientieren	37
Wie bringe ich alles unter einen Hut?	39
Mit Stress umgehen lernen	42
Mut zum Nein sagen	46
Missverständnisse überwinden	47
Wer loslässt, hat die Hände frei	50
Anhang	51

Impressum

Herausgeberin: Reformierte Kirchen Bern–Jura–Solothurn, Katechetik

Autorin: Verena Aeppli-Kobel

Coaching und Redaktion: Lisbeth Zogg Hohn, Katechetik

Gestaltung: atelierzogg, www.atelierzogg.ch

Fotos: Verena Aeppli-Kobel

Bezug: Reformierte Kirchen Bern–Jura–Solothurn, Katechetik

Helvetiaplatz 4a, CH-3005 Bern

Tel. 031 350 85 85. FAX: 031 350 85 80, katechetik@refbejuso.ch

Vorwort

Aus der Praxis – für die Praxis

„Kreative Impulse“ beschreibt 21 methodische Möglichkeiten, den Erfahrungsaustausch unter Erziehenden zu Alltagsthemen anzuregen und zu strukturieren. „Kreative Impulse“ ist eine Arbeitshilfe für Elterngesprächsgruppen – sei das im Rahmen von „Erziehende im Gespräch“ oder FemmesTISCHE, sei es in der kirchlichen oder schulischen Elternarbeit oder in der allgemeinen Elternbildung.

Das Setting

Mütter treffen sich zu einem Austausch über ein Thema aus dem Erziehungsalltag. Das Gespräch wird von einer Moderatorin organisiert und geleitet. Frauen stehen im Zentrum, weil sie immer noch die Hauptarbeit in der Erziehung leisten, und weil die „Kreativen Impulse“ in Frauengesprächsrunden erprobt wurden.

Dieses Setting ist geprägt von der kirchlichen Eltern- und Erwachsenenbildung, von FemmesTISCHE und von „Erziehende im Gespräch“. Es kann natürlich jederzeit verändert werden – zum Beispiel, wenn jemand Ideen für Elternabende oder Kursmodule sucht. Dann ist es wichtig, die Methoden gut an die Zielgruppe und die Situation anzupassen.

Beruf „Erziehen“

Zur Zielgruppe von „Kreative Impulse“ gehört, wer mit Kindern zusammenlebt und Erziehen als Beruf ausübt – neben weiteren Berufen oder als Haupttätigkeit.

Erziehen ist ein weites Berufsfeld mit sehr unterschiedlichen Rollenverständnissen, Lebensformen und Werthaltungen. Der Dialog zwischen den Erziehenden hat zum Ziel, den persönlichen Stil der Einzelnen zu fördern, das Verständnis für andere mit ihren Stilen zu wecken und das selbstbewusste, kompetente und einfühlsame Ausüben einer Tätigkeit zu stärken, welche fatalerweise immer noch viel zu wenig öffentliches Ansehen genießt.

Herzlichen Dank an Verena Aeppli, die im Dialog mit den Erziehenden den aktuellen Themen nachspürt und unermüdlich nach neuen Formen sucht.

Lisbeth Zogg Hohn
Leiterin Eltern- und Familienarbeit, Katechetik
Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn

Kirchliche Eltern- und Erwachsenenbildung

Hat die Bildungsbewegung entscheidend mitgeprägt und verfügt über jahrzehntelange Erfahrung mit demokratischen Formen der Gruppenarbeit und des dialogischen Gesprächs (Kurse, Tagungen, Elternabende, Hauskreise usw.).

FemmesTISCHE

Niederschwelliges Bildungsangebot, das auf kleinen Gesprächsgruppen unter erziehenden Frauen basiert. FemmesTISCHE ist parteipolitisch und konfessionell neutral. Eine Moderatorin sucht eine Gastgeberin, die ihrerseits Bekannte zu sich nach Hause zu einer Gesprächsrunde einlädt. Die Treffen sind einmalig. Moderiert werden sie immer von einer Frau (deshalb: FemmesTISCHE). Teilnehmen können Frauen und Männer. Es finden immer wieder neue TISCHE mit neuen Teilnehmenden statt. Dabei entsteht ein „Schneeballeffekt.“ Damit dies funktioniert, ist eine Mindestgrösse des Einzugsgebietes und eine Mindestanzahl Moderatorinnen erforderlich, die von einer Projektleiterin geschult und begleitet werden. Um FemmesTISCHE anbieten zu können, braucht es eine Lizenz von der Urheberin (atelier für kommunikation, Kleinlützel) und den Anschluss an das gesamtschweizerische Netzwerk, das beim Schweizerischen Bund für Elternbildung beheimatet ist (siehe auch www.femmesTISCHE.ch). Die Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn sind Träger des FemmesTISCHE-Standortes Jegenstorf.

Erziehende im Gespräch

Sammelbegriff für weitere, kleinere Projektformen, die mit der Niederschwelligkeit experimentieren und Neues ausprobieren (zum Beispiel: Männer moderieren; Teammoderation; mehrmalige Treffen; Kombination mit Vortragselementen u.a.).

Einleitung

Isolation überwinden

Bereits als junge Mutter von vier Kindern suchte ich nach einer Möglichkeit, mit andern Müttern Erfahrungen auszutauschen.

Eine persönliche Erfahrung liess mich aktiv werden: Mein Mann verreiste beruflich für zwei Wochen ins Ausland. Ich erzählte einer Kollegin, dass dies für mich jeweils eine belastende Zeit sei. Tag und Nacht die ganze Verantwortung für unsere kleinen Kinder zu tragen, mache mir Angst. Darauf antwortete die Kollegin: „Was, dir geht das auch so? Für mich ist das schrecklich. Meine Mutter schläft jeweils bei mir, weil ich dann Angst habe. Aber bis jetzt hatte ich nicht den Mut, dies jemandem zu sagen. Ich hatte das Gefühl, alle andern hätten damit keine Probleme.“

Diese Begegnung war die Geburtsstunde meiner ersten Gesprächsgruppe für Mütter. Alle Beteiligten haben immer wieder betont, wie entlastend und hilfreich der Erfahrungsaustausch sei. Inzwischen sind meine eigenen Kinder volljährig. Meine Begeisterung für diese Art des Austausches ist geblieben.

Voneinander lernen

Ziel der Gesprächsgruppen ist das Lernen durch Begegnung und Austausch. Die Eltern bringen viele Erfahrungen aus der Alltagspraxis mit. Oft sind sie sich nicht bewusst, wie hilfreich diese für andere Eltern sein können. In unserer Kultur mit Kleinfamilien sind Erziehende oft sehr allein mit ihren Fragen. Viele sind verunsichert. Sie haben das Gefühl, die andern würden es besser machen und hätten keine Probleme. Einige fühlen sich überfordert, wagen aber nicht, dazu zu stehen. In lockeren Gesprächsrunden erfahren Eltern Ermutigung und Entlastung. Sie lernen voneinander und unterstützen sich gegenseitig. Sie bekommen mehr Sicherheit und Gelassenheit. Dadurch fördern sie ihre Erziehungskompetenz und erweitern ihr Beziehungsnetz.

Kreativ ins Gespräch kommen

Im Projekt FemmesTISCHE (siehe Seite 3) ist der niederschwellige Austausch unter Eltern Programm. Als Projektleiterin des Standortes Jegenstorf sammelte ich Erfahrungen mit dem Einsetzen von Videos als Gesprächsimpuls. Weil es nicht für alle Themen geeignete Videos gibt und das Anschauen des Videos relativ viel Zeit in Anspruch nimmt, entwickelte und erprobte ich weitere methodische Formen und Gestaltungsmöglichkeiten.

Meine Tätigkeit in der Reformierten Kirchgemeinde Jegenstorf gab mir die Plattform, in kirchlichen Elternkursen Neues auszuprobieren. Hier habe ich neben anderen auch religiöse und spirituelle Themen angeboten – wie „beten“ oder „Kinder fragen nach Gott“. Die Frauen brachten auch hier ihr persönliches Expertentum ein – weil sie dafür Raum erhielten. Religion ist ein Alltagsthema, zu dem die Erziehenden viel zu sagen haben. Weiter experimentierte ich mit Geschichten, Texten und Segensgebeten. Die positiven Erfahrungen haben mich motiviert, in „Kreative Impulse“ spirituelle Elemente zu integrieren.

Ich danke Lisbeth Zogg Hohn herzlich für ihre grosse Unterstützung. Sie hat mich beraten, herausgefordert und ermutigt. Ihr gehört auch ein grosser Dank für die sorgfältige Redaktion und die Gestaltung.

Verena Aeppli-Kobel
Januar 2006

*Rückmeldungen erwünscht an
verena.aeppli@be.ref.ch*

Moderieren – Was ist wichtig? Worum geht es?

Die Moderatorin

Die Gesprächsrunden werden von einer Frau moderiert, die Freude am Austausch mit anderen Eltern hat. Sie gestaltet den Einstieg ins Thema, leitet das Gespräch und schliesst es ab. Die Moderatorin hält keine Referate. Sie will die Anwesenden nicht schulen, sondern bietet eine Plattform an, auf der alle ihr Wissen einbringen können. Die Moderatorin muss über kein grosses Fachwissen verfügen, sondern bereit sein, Raum für den Erfahrungsaustausch zu schaffen. Das Wichtigste ist die Persönlichkeit mit Kopf, Herz, Lebenserfahrung und Freude an der Kommunikation.

Vernetzung

Eine gute Vernetzung der Moderatorin ist wichtig. Das kann in einem definierten Projekt wie „FEMMES-TISCHE“ oder „Erziehende im Gespräch“ sein. Oder in Institutionen wie Kirche oder Schule, welche das Angebot tragen. Dadurch ist die Moderatorin in einem Netzwerk daheim und hat Zugang zu Fortbildung, Material und Räumen.

Das Treffen

Raum und Mitte gestalten

Die Atmosphäre wird schon durch die Vorbereitung des Raumes bestimmt. Er soll einladen zum Aufatmen und Entspannen. Mit kleinem Aufwand, zum Beispiel mit einer Kerze auf farblich passenden Tüchern auf dem Tisch, kann den Teilnehmenden das Gefühl von Wärme vermittelt werden. Eine zum Thema passende Mitte fördert das Gespräch.

Empfangen

Entscheidend für die Atmosphäre in einer Gesprächsgruppe ist, wie die Gäste empfangen werden, vor allem, wenn sich die Teilnehmenden nicht kennen. Die meisten kommen unsicher und sind auf der Suche nach einem Platz in der Gruppe.

Durch eine persönliche Begrüssung setzt die Moderatorin die Einstiegsschwelle tiefer. Indem sie den

Einzelnen einen Platz anbietet und sie einander vorstellt, hilft sie ihnen, auch einen Platz in der Gruppe zu finden. Die Sitzordnung soll den Vorlieben der Teilnehmenden, dem Thema und der Methode angepasst werden. Häufig wird ein offener Kreis oder das Sitzen um einen grossen Tisch gewählt.

Begrüssen und Sicherheit schaffen

Zur offiziellen Begrüssung gehört, dass die Gesprächsregeln bekannt gegeben werden. Jede Gruppe gibt sich bewusst oder unbewusst Regeln. Für das Klima in der Gruppe ist es gut, wenn diese offen bekannt gemacht werden, zum Beispiel: „Jeder Mensch und jede Familie ist einmalig. Wir respektieren jede in ihrer Originalität.“

Viele schätzen es, wenn die Moderatorin sagt, was sie für die Gesprächsrunde geplant hat. Dazu gehört auch, dass die Moderatorin klärt, ob die Gruppe sich mit Vornamen anspricht. Wenn sich nicht alle Anwesenden kennen, baut eine kurze Vorstellungsrunde Brücken. Entspannend wirkt eine konkrete Aufgabe für die Vorstellung, zum Beispiel: „Jede sagt ihren Vornamen und was sie zum Thema beschäftigt.“ Oder: „Damit wir wissen, wie wir einander sagen sollen und aus welcher Familiensituation wir kommen, soll uns jede Frau ihren Vornamen und das Alter ihrer Kinder verraten.“ Solche Vorstellungsrunden helfen, dass sich schon zu Beginn der Gesprächsrunden alle aktiv beteiligen können.

Wichtig ist, dass eine bescheidene Form gewählt wird. Das Aufzählen von Berufstätigkeit und andern Aktivitäten kann in Einzelnen das Gefühl von Minderwertigkeit verstärken. Eine hilfreiche Wegleitung für die Moderatorin ist die Frage: „Wie kann ich den Einzelnen helfen, sich möglichst schnell in der Gruppe wohl zu fühlen?“

Ins Thema einführen

Das Ziel des Einstiegs ist, dass die Teilnehmenden mit dem Thema vertraut werden und ihre Gedanken auf das Diskussionsthema richten. Der Einstieg muss zum Thema hinführen und einen Übergang von der vorherigen Tätigkeit zum Thema anbieten.

Bei der Vorbereitung des thematischen Impulses hilft es, sich gedanklich in die Teilnehmenden hineinzuversetzen, zum Beispiel mit folgenden Fragen:

- Aus welchem Umfeld kommen die Teilnehmenden?
- Kennen sie sich bereits?
- Wie gewohnt sind die Anwesenden, ihre Gedanken zu formulieren?
- Was taten sie unmittelbar vor der Gesprächsrunde?
- Was hilft den Teilnehmenden, sich mit dem Thema vertraut zu machen?

Wenig gesprächsgewohnten Frauen hilft es, wenn sie zunächst nur mit der Nachbarin reden können. Dabei können sie sich entspannen und ihre Gedanken formulieren.

Gespräch leiten

Ziel der Gesprächs ist der Erfahrungsaustausch.

Alle sind Expertinnen. Der Alltag und die konkrete Lebenserfahrung ist eine gute Ausbildung.

Die Moderatorin ermöglicht das Gespräch durch eine wertschätzende Haltung und Einfühlungsvermögen. Vorurteile, Besserwisserei und Belehrungen blockieren das Gespräch.

Eine offene, echte, rücksichtsvolle Grundhaltung ermöglicht den Teilnehmenden, sich ebenfalls zu öffnen. Die Grundhaltung der Moderatorin zeigt sich an den Fragen, die sie stellt; worauf sie eingeht; was sie verstärkt; wo sie nachfragt.

Offene Fragen fördern das Gespräch: Wer? Was? Wie? Wo? Zwischendurch kann eine kurze Zusammenfassung des bereits Diskutierten dem Gespräch neuen Schwung verleihen.

Humor hilft, die lustigen Seiten des Familienalltags zu sehen. Dadurch wiegen viele Probleme schon weniger schwer. Oft geht im Trubel des Familienalltags die Fröhlichkeit etwas verloren. Das Lachen über das Alltägliche und „Banale“ befreit vom Klagen über die Sorgen des Alltags.

Manchmal brauchen die Anwesenden auch Pausen zum Nachdenken. Stille auszuhalten braucht Mut.

In jeder Gruppe hat es solche, die sich zu jedem Thema äussern und andere, die nur selten etwas sagen. Die Moderatorin versucht, auch den Ruhigen Redezeit zu geben. Sie kann zum Beispiel sagen: „Du hast vorhin mit dem Kopf genickt. Mich würde sehr interessieren, was du zu diesem Thema denkst.“ Es soll aber auch ausdrücklich möglich sein, nur zuzuhören.

Gesprächsgruppen sind keine Therapiegruppen. Selbstverständlich sollen die Anwesenden ihre Sorgen und Nöte aussprechen dürfen. Gerade Frauen lösen viele Probleme beim Besprechen mit andern. Wenn die Moderatorin spürt, dass eine Beratung durch eine Fachperson nötig wäre, kann sie der betreffenden Frau Adressen von Beratungsstellen zukommen lassen. Diese können dem örtlichen Telefonbuch entnommen oder bei den Sozialberatungsstellen erfragt werden.

Gespräch abschliessen

Ein guter Abschluss fügt das Gesagte und Gehörte zu einem Ganzen zusammen. Er ermöglicht den Teilnehmenden, persönliche Schlussfolgerungen zu ziehen und diese auf einen konkreten Schritt im Alltag zu reduzieren. Die Moderatorin ermutigt zum Beispiel die Anwesenden, einen konkreten Schritt zu formulieren. Die Gefahr nach solchen Gesprächsrunden ist, dass sich die Teilnehmenden zu viel vornehmen, und – weil es zu viel ist – nichts umsetzen und dadurch entmutigt werden. Darum empfiehlt die Moderatorin, sich nur auf einen Vorsatz zu beschränken, aber mit dessen Umsetzung innerhalb von 72 Stunden zu beginnen. Wer nicht innerhalb von drei Tagen mit der Umsetzung beginnt, verändert am Schluss gar nichts; dies haben auch Untersuchungen gezeigt. Hilfreich kann sein, wenn je zwei Frauen vereinbaren, sich nach ein bis zwei Wochen über die gemachten Erfahrungen auszutauschen.

In einer kirchlich oder spirituell offenen Umgebung wirkt manchmal ein Segensgebet entlastend. Die Bitte um Schutz und Segen macht sichtbar, dass die Eltern nicht allein sind in ihrer verantwortungsvollen Aufgabe, sondern von einem liebenden Gott begleitet und unterstützt werden. Das Segensgebet muss feinfühlig auf die Situation und die Erziehenden abgestimmt werden.

Der Abschluss hilft den Einzelnen, sich von der Gruppe zu lösen und sich auf die nächste Tätigkeit einzustellen. So gesehen ist er ein Übergangsritual.



Lesehilfe

Methoden und Thema

„Kreative Impulse“ ist so aufgebaut, dass die einzelnen Methoden anhand eines bestimmten Themas möglichst konkret beschrieben werden.

Die Methoden sind aber nicht an ein bestimmtes Thema gebunden und umgekehrt.

Die Methode soll den Einstieg ins Gesprächsthema erleichtern. Sie muss zum Thema passen. Eine Gefahr besteht, dass man von einer Methode begeistert ist und diese wählt, obwohl sie dem Inhalt nicht angemessen ist.

Deshalb wähle ich immer zuerst das Thema und suche dann nach der passenden Methode.

Impulse zum selber Entwickeln

Wichtig ist, dass die Moderatorin nur Methoden wählt, von denen sie selbst überzeugt ist. Alle Methoden können persönlich gestaltet, kombiniert und verändert werden. Die Arbeitshilfe will dazu anregen, mit Lust ein eigenes Repertoire an Gestaltungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Symbole

Bei vielen der vorgeschlagenen Methoden wird das Thema mit Hilfe eines Bildes oder Symbols lanciert (Türe, Schuhe, Sonnenblume, Flamme usw.); zum Beispiel mit Hilfe einer Fotolanguage (Fotosprache), durch ausgewählte Gegenstände, Gestaltungen oder auch Sprachbilder.

Symbole aktivieren innere Bilder.

Bilder wirken auf einer anderen Ebene als Erklärungen und abstrakte Formulierungen. Sie sprechen Dinge an, die schwer in Worte zu fassen sind. Sie veranschaulichen und bündeln komplexe Themen und hinterlassen einen nachhaltigen Eindruck. Ein durch Bilder aktiviertes Gespräch beansprucht die rechte und die linke Gehirnhälfte und fördert die Kreativität aller Beteiligten.

Religiöse Themen

Einige der Impulse nehmen explizit religiöse Themen auf. Traditionellerweise werden diese von den Kirchen „verwaltet“, was eigentlich schade ist. Sie können auch in einem konfessions- und religions-

offenen Rahmen besprochen werden. In einer pluralistischen und multireligiösen Gesellschaft fördert dies die Gesprächs- und Konfliktkultur, die gerade im Umgang mit Orientierungs-, Glaubens- und Wertfragen so wichtig ist. Der Dialog darüber kann bereichern, klären, inspirieren, Vertrauen schaffen, Selbstwirksamkeit verstärken.

Da religiöse Themen von vielen Menschen mit Intimität und einem Freiheitsempfinden verbunden sind, braucht es vorher eine gute Abklärung: Ist dieses Thema erwünscht? Und es erfordert klare Information: Alle Eingeladenen müssen das Thema kennen und damit einverstanden sein.

Praktische Hinweise

Eine Materialsammlung erleichtert die Arbeit.

Schöne Tücher oder Stoffreste eignen sich gut zum Gestalten der Mitte. Eine Schachtel mit WC-Rollen und anderem brauchbarem „Abfall“ ist eine Fundgrube für neue Ideen.

Beim Ausschneiden von Herzen, Flammen und andern Figuren lege ich jeweils vier bis fünf Blätter aufeinander. Es beansprucht weniger Zeit.

Eine Text- und Gebetssammlung hilft, im Moment das Passende zu finden.

Bei einigen Impulsen sind bestimmte Gegenstände oder Sätze in der Mitte ausgelegt, aus denen die Frauen das für sie Passende auswählen können. Die liegen gebliebenen Elemente sollen weggeräumt werden, damit die Mitte wieder frei wird.

Hinweise auf Literatur, Geschichten und Texte sind im Anhang zu finden.

Kreative Impulse



Eine vertrauensvolle Beziehung zu den Kindern aufbauen

Methodische Idee

Türbilder symbolisieren die Beziehungsqualität zwischen Eltern und Kindern und regen die Frauen an, die Nuancen der Beziehung zu ihren Kindern bewusst wahrzunehmen und zu beachten.

Abschliessen

Am Schluss der Runde schreibt jede Frau auf ihre Fotokarte, was ihr wichtig geworden ist. Abschliessen mit einem besinnlichen Text / einem Segensgebet (entsprechend dem Umfeld).

Material

- Bilder von verschiedenen Türen
Pro Person sollten mindestens zwei Bilder vorhanden sein. Gut eignet sich die Kartenserie „Türen“ von Artcolor mit dreissig Bildern von Türen.
- Farbstifte oder Filzstifte

Vorbereiten

Bilder in der Mitte auf dem Boden oder auf dem Tisch auslegen.

Einsteigen

Moderatorin: „Der Zugang zu unseren Kindern lässt sich mit einer Türe vergleichen. Es gibt Dinge, die die Türe zu den Herzen unserer Kinder öffnen und solche, die die Türe schliessen. Schaut nun diese Fotokarten mit den verschiedenen Türen an und überlegt: Welche Türe symbolisiert am ehesten die Beziehung zu meinem Kind / zu meinen Kindern? Die Karte, die ihr auswählt, könnt ihr dann mit nach Hause nehmen.“

Austauschen

Eine Frau nach der andern legt ihr Bild in die Mitte und erklärt, was es für sie bedeutet. Beispiel: „Ich habe das Bild mit der Hausglocke neben der Tür gewählt, weil ich bei meiner Tochter Sabine immer sorgfältig anklopfen und warten muss, bis sie die Tür öffnet.“

Nach dieser Runde beginnt der Austausch. Die angesprochenen Themen werden je nach Bedürfnis der Anwesenden aufgenommen. Möglicher Gesprächseinstieg: „Karin hat erwähnt, dass sie jeweils bei Sabine anklopfen muss. Wie kann man bei den Kindern anklopfen?“

Selbständigkeit unterstützen

Methodische Idee

Verschiedene Schuhe in der Mitte symbolisieren die Unterstützung, welche die Eltern ihren Kindern auf deren Weg in die Selbständigkeit geben möchten.

Material

- Kleine Babyschuhe, mittlere und grosse Schuhe, Hausschuhe, elegante Schuhe, Sportschuhe
- Tücher für die Mitte
- Papierfüsse
- Filzstifte

Vorbereiten

Mitte gestalten mit Tüchern und Schuhen. Pro Person mindestens zwei Schuhe hinlegen.

Einsteigen

Moderatorin: „Schuhe geben Halt und Sicherheit. Sie stützen, wärmen, schützen. Sie können auch repräsentieren. Je nach Situation braucht es ganz verschiedene Schuhe. Selbständigkeit heisst selber stehen. Ein selbständiger Mensch macht eigene Schritte. Dazu braucht er die passenden Schuhe. Auch unsere Kinder machen eigene Schritte in die Selbständigkeit. So wie Schuhe stützen, wärmen, schützen, Sicherheit und Halt geben, so können wir die Kinder auf ihrem Weg unterstützen. Schaut die Schuhe an. Überlegt, welche Unterstützung ihr eurem Kind geben wollt. Überlegt auch, was euer Kind im Moment braucht. Wählt den Schuh, der für euch jetzt gerade passt.“

Austauschen

Eine Frau nach der andern stellt ihren Schuh in die Mitte und erklärt, was dieser Schuh für sie bedeutet. Beispiel: „Ich habe den Wanderschuh gewählt. Er bedeutet Halt und Sicherheit. Ich will meinem Kind Halt und Sicherheit geben, damit es mutig auf seinem Lebensweg wandern kann.“

Nachdem alle ihren Schuh vorgestellt haben, diskutiert die Gruppe über die angesprochenen Themen. Die Moderatorin kann ein Thema, das von mehreren angesprochen wurde, aufnehmen.

Zum Beispiel: „Vielen ist es ein Anliegen, ihren Kindern Halt und Sicherheit zu geben. Wie macht ihr das konkret?“

Abschliessen

Moderatorin: „Wir haben ausgetauscht, wie wir den Kindern helfen können, selbständig zu werden. Überlegt nun, was ihr konkret umsetzen wollt. Wir können nur einen Schritt nach dem andern machen. Deshalb schreibt nur einen Gedanken auf den Papierfuss.“

Jede Frau bekommt einen farbigen Papierfuss und notiert darauf, was ihr am wichtigsten geworden ist. Abschliessen mit einem besinnlichen Text / einem Segensgebet (entsprechend dem Umfeld).



Selbstwertgefühl stärken

Methodische Idee

Das Bild der Sonnenblume, auf deren Blätter die Stärken der Kinder aufgeschrieben sind, hilft den Erziehenden, sich in einer positiven Sicht auf die Kinder zu üben.

Material

- Braune Rondelle für die Mitte der Blume, gelbe Blütenblätter aus Zeichenpapier oder Fotokarton
- Grünes Tuch, Filzstifte
- Sonnenblumen oder Sonnenblumenkarten (zum Beispiel Kartenserie von Artcolor mit 30 verschiedenen Motiven)
- Variante: Kopiervorlagen mit Sonnenblumen

Vorbereiten

Mitte der Sonnenblume beschriften: „einmalig, wertvoll, geliebt“.

Blütenblätter mit Stärken beschriften: aufgestellt, zuverlässig usw. Grünes Tuch in der Mitte ausbreiten, Sonnenblume darauf auslegen.

Einsteigen

Moderatorin: „Diese Sonnenblume steht für unsere Kinder. Auf den Blütenblättern stehen verschiedene Stärken. Einige sind leer. Hier können weitere Stärken stehen. Für das Selbstwertgefühl ist es wichtig, dass die Kinder um ihre Stärken wissen. In der Mitte steht, worauf das Selbstwertgefühl basiert. Schaut die Blume an und überlegt, welche Stärken euer Kind auszeichnen. Konzentriert euch auf ein Kind. Ihr könnt die leeren Blütenblätter mit den Stärken eurer Kinder beschriften, die in der Aufstellung noch fehlen. Wenn einige Blätter nicht beschrieben werden, macht es nichts.“

Variante: Alle bekommen ein Blatt mit einer Sonnenblume und beschriften die Blütenblätter. Auch hier konzentrieren sich die Anwesenden auf die Stärken nur eines Kindes.

Austauschen

Möglicher Einstieg ins Gespräch: „Wir haben nun viele Stärken unserer Kindern sichtbar benannt. Wissen unsere Kinder, welche Stärken wir an ihnen schätzen? Wie können wir ihnen helfen, ihre Stärken kennen zu lernen und sich daran zu freuen?“

Weitere Diskussionsthemen:

Wie oft werden die Kinder von uns gelobt?

Wie oft kritisiert?

Wie lernen die Kinder mit ihren Schwächen umzugehen?

Was sagt ihr zur Aussage: Die Beschäftigung mit den Schwächen schwächt einen Menschen, die Beschäftigung mit den Stärken stärkt ihn?

Welche „Klimafaktoren“ in der Familie (Wärme, Wertschätzung, Verantwortung, Geborgenheit usw.) helfen den Kindern aufzublühen?

Abschliessen

Varianten je nach Jahreszeit:

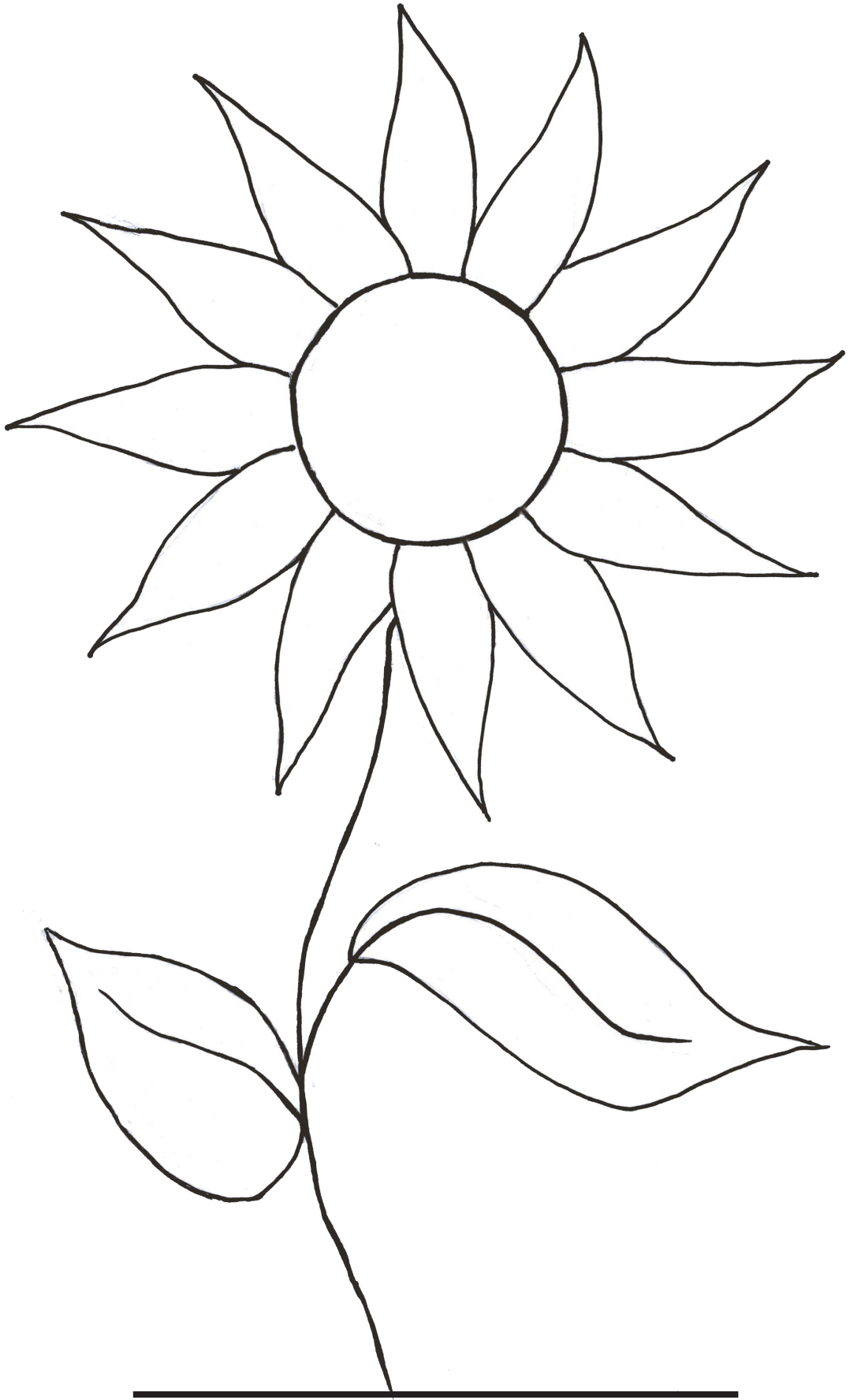
a. Die Frauen wählen eine Sonnenblumenkarte und notieren darauf ihre wichtigste Erkenntnis.

b. Jede überlegt, welches für sie persönlich die wichtigste Einsicht ist. Alle bekommen eine Sonnenblume und sagen, woran diese sie im Alltag erinnern soll. Beispiel: „Diese Blume erinnert mich daran, dass ich meine Kinder mehr loben will.“

Abschluss mit einem Segen oder einem besinnlichen Text (entsprechend dem Umfeld).

Mögliche Stärken

spontan, kreativ, fröhlich, mutig, willensstark, abenteuerlustig, kontaktfreudig, rücksichtsvoll, ordentlich, geduldig, vermittelnd, exakt, sensibel, zuverlässig, musikalisch, sportlich, lebhaft, feinfühlig, zielstrebig, direkt, humorvoll, analytisch, einfallsreich, optimistisch, sorglos, selbständig, tolerant, höflich, ausgeglichen, tiefgründig, aufgestellt, kritisch, neugierig usw.



Grenzen setzen

Methodische Idee

Eine provokative Aussage eines Jugendlichen zum Thema regt die Eltern zu eigenen spontanen und prägnanten Formulierungen an. Diese werden geordnet und bearbeitet.

Bei dieser Methode sollten alle Anwesenden gewohnt sein, etwas aufzuschreiben.

Material

- Text für den Einstieg
- Tücher und Kerze für die Mitte
- Farbige Papierstreifen (pro Person zwei bis drei)
- Rote Papierherzen und Filzstifte

Vorbereiten

Mit farbigen Tüchern und Kerze eine Mitte gestalten. Farbige Papierstreifen und Filzstifte bereitlegen.

Einsteigen

Einen provokativen Gedanken eines Jugendlichen vorlesen, zum Beispiel:

„Eigentlich kann ich machen, was ich will. Für manche Dinge gehe ich zu meinem Vater, für andere zu meiner Mutter. Wenn sie nein sagen, weiss ich genau, wie ich sie rumkriegeln kann. Fast immer. Manchmal habe ich das Gefühl, sie haben Angst vor Streit. Sie haben halt gern ihre Ruhe, auch vor mir.“
10-jähriger Junge.

Jede Frau schreibt zwei bis drei Stichwörter auf Papierstreifen zur Frage, wo sie Grenzen setzt oder setzen möchte. Pro Streifen nur einen Gedanken schreiben. Wenn Teilnehmende nicht gewohnt sind, ihre Gedanken zu formulieren, können auch immer zwei zusammen austauschen und ihre Gedanken aufschreiben.

Austauschen

Die Frauen lesen ihre Stichwörter vor und legen die Papierstreifen in die Mitte. Danach werden ähnliche Aussagen zueinander gelegt und nach Themen geordnet.

Nun bespricht die Moderatorin mit der Gruppe, welches Thema am meisten brennt und zuerst diskutiert werden soll. Es kann auch mit jenem Thema gestar-

tet werden, zu dem die meisten beschriebenen Papierstreifen in der Mitte liegen.

Möglicher Gesprächsimpuls:

Was finde ich schwierig beim „Grenzen setzen“?

Da kaum alles besprochen werden kann, fragt die Moderatorin etwa zehn Minuten vor Schluss, wer jetzt noch unbedingt etwas besprechen möchte. Falls in der Gruppe noch einige Themen brennen, kann auch eine weitere Gesprächsrunde geplant werden. Die Moderatorin könnte zum Beispiel fragen: „Wir haben so engagiert diskutiert. Leider konnten wir nicht alle Themen besprechen. Wer möchte in einer weiteren Gesprächsrunde weiter diskutieren?“

Abschliessen

Jede Frau schreibt auf ein Papierherz, an welcher Grenze – nur einer! – sie klar, aber herzlich festhalten will.

Fit für die Schule

Methodische Idee

Zur Schulreife des Kindes gehören verschiedene Fähigkeiten und durch Erfahrung erworbene Kompetenzen. Die Treppe symbolisiert das unentwegte Fortschreiten und Entwickeln des Kindes und gibt eine Übersicht über die wichtigen Bereiche. Die Erziehenden werden dadurch angeregt, ihre Unterstützung für das Kind zu überdenken und zu verbessern.

Material

- Fotokarton A2
- Kopierpapier und Klebepunkte, farbig
- Leporello: "Fit für die Schule" (pro Person ein Exemplar); zu beziehen unter: <http://www.erz.be.ch>
- Kleine selbstklebende Herzen

Vorbereiten

Die einzelnen Themen werden dem Leporello entnommen und als Treppe gestaltet.

Farbige Papierstreifen beschriftet und als Treppenstufen auf ein A2-Plakat aufkleben.

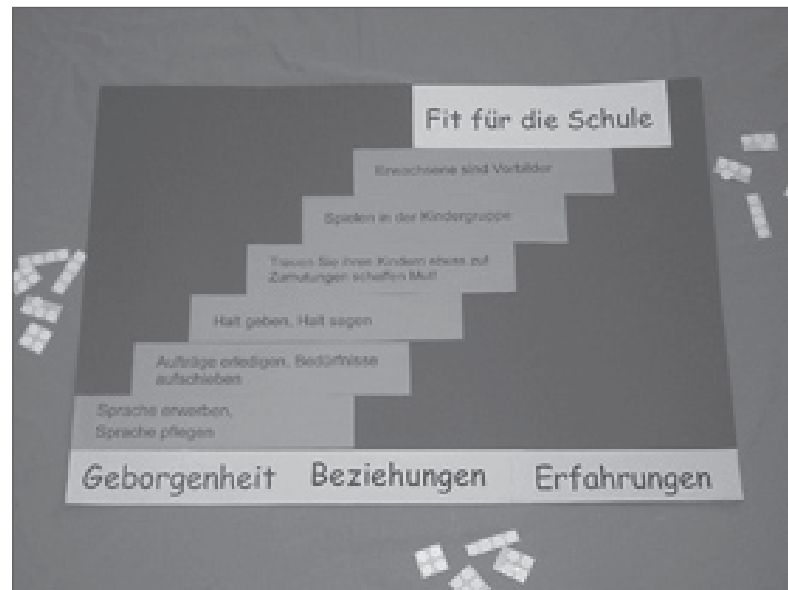
Basis: Geborgenheit, Erfahrungen, Beziehungen.

Treppenstufen:

1. Sprache erwerben und pflegen – mit dem Kind sprechen.
2. Aufträge erledigen und Bedürfnisse aufschieben – das Kind herausfordern.
3. Mit Grenzen umgehen können – Halt geben und Halt sagen.
4. Sich etwas zutrauen – Zumutungen schaffen Mut.
5. Spielen in der Kindergruppe – Spielräume ermöglichen.
6. Mit den Sinnen und Gefühlen umgehen können – Erwachsene sind Vorbilder.

Einsteigen

Moderatorin: „Die Schule ist für die Kinder ein wichtiges Entwicklungsangebot. Sie ist ein Recht, aber auch eine Pflicht. Alle Kinder treten in die Schule ein. Als Eltern wollen wir die Kinder möglichst gut auf das organisierte Lernen in der Gruppe vorbereiten. Die Erziehungsberatung hat Anregungen ausgearbeitet, wie Kinder gut auf die Schule vorbereitet



werden können. Diese sind in der Mitte als Treppe dargestellt. Zuunterst ist das Fundament, auf dem die Stufen stehen. Wir wollen heute einige dieser Anregungen besprechen. Damit wir wissen, mit welchem Thema wir beginnen sollen, bitte ich euch, eure Vorlieben zu nennen. Jede von euch bekommt vier Klebepunkte. Klebt diese zu den Themen, die für euch die wichtigsten sind. Selbstverständlich kann man auch alle Punkte beim gleichen Thema aufkleben.“

Austauschen

Die Diskussion beginnt mit dem Thema, das am meisten gewählt wurde. Die Frauen besprechen dessen Realisierungsmöglichkeiten im Alltag. Beispiel: „Halt geben – Halt sagen tönt einfach, aber wie macht man das im Alltag konkret? Hat jemand ein Beispiel dazu?“ Nach einer bestimmten Zeit leitet die Moderatorin ein zweites Thema ein. Es wird kaum möglich sein, alle Themen zu besprechen. Je nach Bedürfnis kann eine zweite Gesprächsrunde abgemacht werden.

Abschliessen

Jede Frau bekommt das Leporello „Fit für die Schule“. Sie schaut es durch mit der Frage, welcher Punkt für sie im Moment der wichtigste ist. Dort klebt sie ein rotes Herz dazu.

Kinder an der Hausarbeit beteiligen

Methodische Idee

Ein Haus mit vielen beschrifteten Puzzleteilen visualisiert die vielfältigen Aufgaben und Arbeiten, die in einem Haushalt von Kindern übernommen werden können. Es regt die Anwesenden zu einer Standortbestimmung bezüglich Aufgabenverteilung an.

Material

- Fotokarton
- Filzstifte
- Kleine Rosen mit Textstreifen, auf denen der Satz steht: „Manchmal ist eine Rose wichtiger als ein Stück Brot“.

Vorbereiten

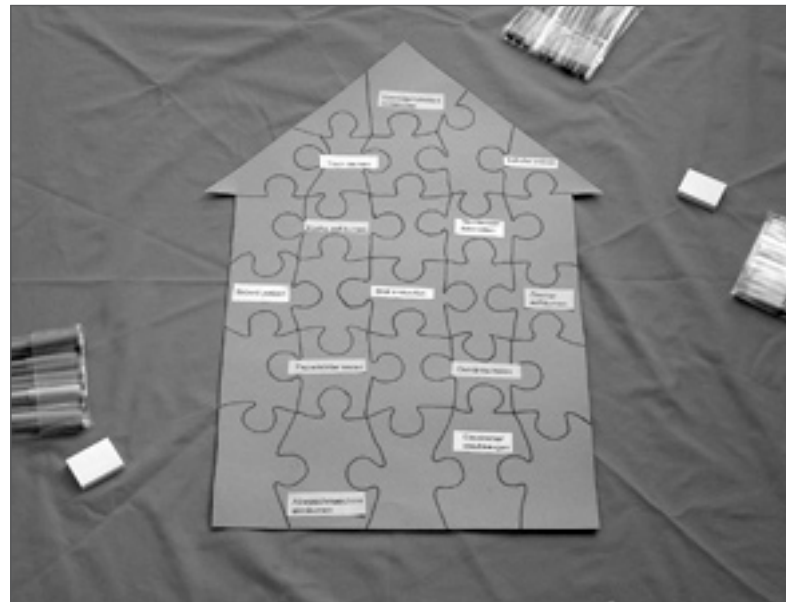
Aus Fotokarton einen Hausumriss ausschneiden und in verschiedene Puzzleteile zerteilen. Diese mit den verschiedenen Hausarbeiten beschriften: Tisch decken, Sonntagsfrühstück vorbereiten, Küche aufräumen, Lavabo reinigen, Schuhe putzen, Nachessen zubereiten, Esszimmer staubsaugen, Abwaschmaschine ein- und ausräumen, Getränke holen, Brot einkaufen, Papierkörbe leeren, Zimmer aufräumen. Einige Puzzleteile leer lassen. Haus zusammengesetzt in die Mitte legen.

Einsteigen

Moderatorin: „Das Haus zeigt bildhaft die Aufgaben, die im Haushalt eigentlich von den Kindern erledigt werden sollten oder könnten. Es hat auch leere Puzzleteile für das, was noch fehlt. Schaut nun dieses Haus an, lest was auf den einzelnen Teilen steht. Was machen eure Kinder bereits? Welche weiteren Aufgaben möchtet ihr euren Kindern übergeben? Nehmt das entsprechende Puzzleteil. Selbstverständlich könnt ihr die leeren Puzzleteile mit dem beschriften, was euch wichtig ist.“

Austauschen

Eine Frau nach der andern legt ihr Puzzleteil in die Mitte und erklärt, warum sie es gewählt hat. Falls mehrere Frauen das gleiche Teil gewählt haben, begründen sie nacheinander, was ihnen zu diesem Aspekt wichtig ist. Nach der Auslegeordnung tauschen



sie Erfahrungen aus, wie sie ihre Kinder zur Mitarbeit motiviert haben.

Weitere Diskussionsthemen:

- Wie wird die Mitarbeit der Kinder ausgehandelt?
- Wie oft werden die Kinder gelobt für das, was sie gut machen?
- Hat es Konsequenzen und welche, wenn Kinder etwas nicht erledigen oder schlecht machen?
- Familie als „Team“ heisst: Zusammenarbeiten. Und nicht: „Toll, macht's eine allein!“

Abschliessen

Jede Frau bekommt eine Rose als Zeichen der Wertschätzung, umwickelt mit dem Textstreifen: „Manchmal ist eine Rose wichtiger als ein Stück Brot“. Sie überlegt, was ihr aus dem Gespräch wichtig wurde und wofür diese Rose stehen könnte.

Wenn Geschwister streiten

Methodische Idee

Eine Auslegeordnung mit Konfliktsituationen zwischen Geschwistern zeigt die Normalität solcher Konflikte und regt den Erfahrungsaustausch an über Rolle und mögliche Verhaltensweisen der Erziehenden.

Material

- Karten mit Konfliktsituationen (mindestens doppelt so viele wie Anwesende); einige leere Karten für jene, die eine persönliche Situation einbringen möchten.
- Blaues Tuch für die Mitte
- Orange Blitze aus Fotokarton

Vorbereiten

Mit dem Tuch die Mitte gestalten. „Blitze“ darauf legen. Karten mit den Konfliktsituationen auf einem separaten Tisch auslegen.

Einsteigen

Moderatorin: „Die Blitze in unserer Mitte deuten an, dass das Familienleben nicht nur von Harmonie und Verständnis geprägt ist. Unter Geschwistern können Kleinigkeiten zum Streit führen. Manchmal nervt sich die Schwester bereits an der Art und Weise, wie ihr Bruder auf dem Stuhl sitzt. Oder die Frage, wer zuerst duschen darf, führt zum Konflikt. Vermutlich kennt ihr alle solche Beispiele aus eurem Alltag. Auf dem Tisch nebenan sind auf Kärtchen einige Situationen beschrieben, die zum Streit führen können. Lest jetzt die Kärtchen und wählt eines aus, das euch anspricht. Vielleicht bringt jemand eine konkrete Konfliktsituation aus der eigenen Familie mit. Das wäre sehr spannend und würde unser Spektrum erweitern. Sie soll sie doch auf ein leeres Kärtchen schreiben.“

Austauschen

Eine Frau nach der andern liest ihre Karte vor und erklärt, warum sie diese gewählt hat. Sie legt die Karte auf einen Blitz. Die andern hören zu, stellen Rückfragen, noch ohne zu diskutieren. Nachdem alle ihren Konflikt vorgestellt haben, leitet die Mode-



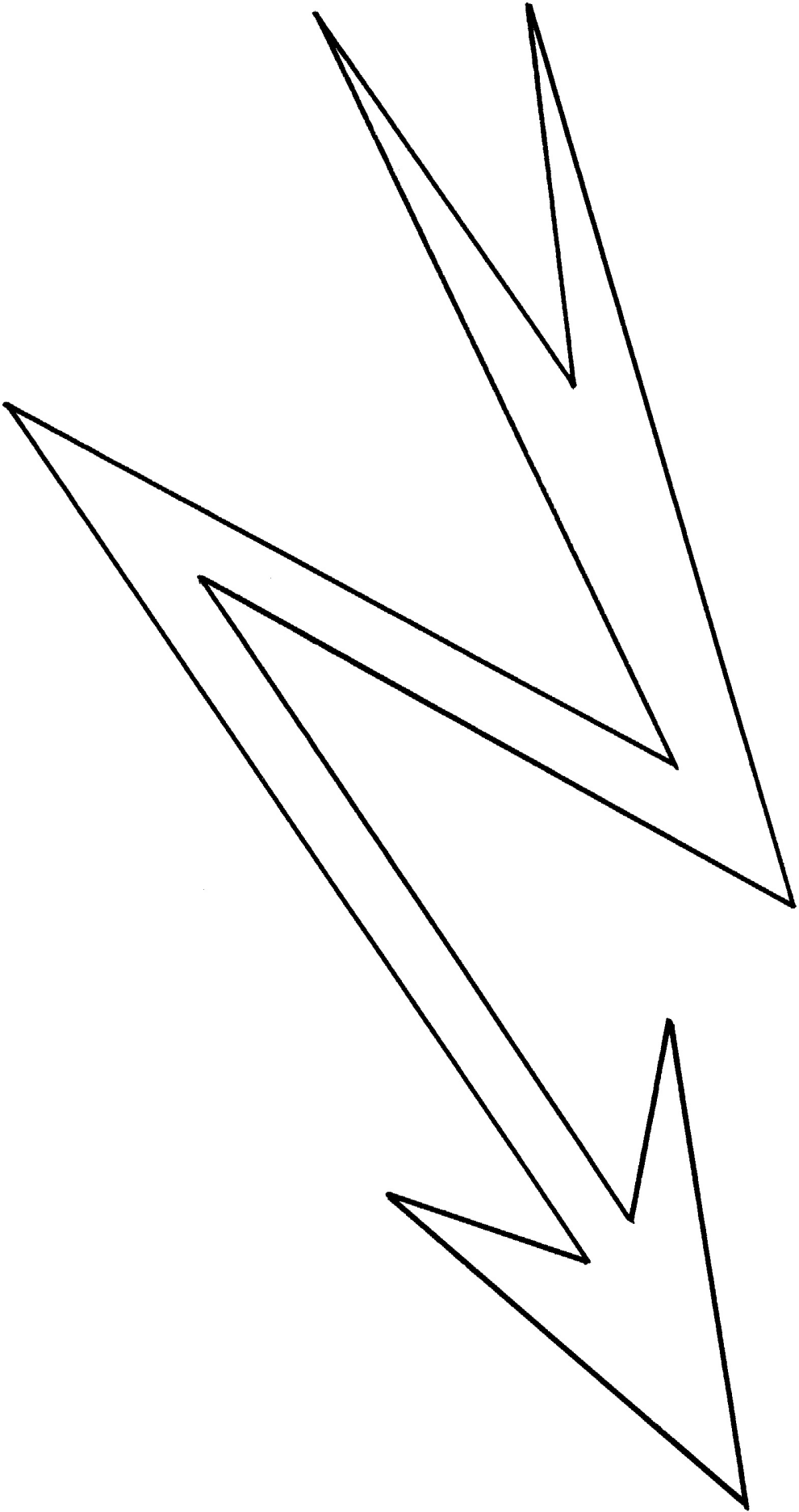
ratorin zur Diskussion über. Sie schlägt der Gruppe eine Konfliktsituation vor, die bereits angesprochen wurde und von allgemeinem Interesse ist, zum Beispiel Eifersucht.

Weitere Diskussionsthemen:

- Was tun die Erziehenden? Einschreiten oder warten, bis der Streit zu Ende ist? Oder ...
- Wie reagieren, wenn ein Kind dem andern körperliche Schmerzen zufügt?
- Was löst Konflikte aus?
- Welchen Anteil haben die Eltern am Konflikt?
- Was hilft mir, der Erziehenden, die Ruhe zu bewahren?

Abschliessen

Jede Frau bekommt eine Kerze, die mit einem Textstreifen zum Thema „Licht im Alltag“ umwickelt ist. Die Anwesenden überlegen, wofür ihr Licht im Alltag scheinen soll.



**Du trinkst
aus meiner
Tasse!**

**Stell jetzt den
Fernseher ab,
ich will Aufgaben
machen!**

**Geh weg! Das ist
mein Platz.**

**Ich will zuerst
duschen!**

**Schau mich nicht
so blöd an!**

**Wo hast du
meine Haarbürste
hingelegt?**

**Du hast
meine Socken
angezogen!**

**Ich will jetzt Sport
schauen und
nicht die blöde
Gutenachtgeschichte.**

**Immer nur ich muss
Getränke holen.
Sie soll auch
einmal gehen!**

**Er hat meine
Schokolade
gegessen.**

**Geh weg! Das ist
mein Ball.**

**Sie hat gesagt,
ich sei ein
Dummkopf.**

**Das ist mein
Computerspiel.
Du darfst nicht
damit spielen.**

**Warum hast du die
Zahnpastatube
so blöd
zusammengedrückt?**

**Er hat ein
grösseres Stück
vom Kuchen
bekommen.**

**Sie hat mir
meinen Bleistift
gestohlen.**

Mit Teenagern zusammenleben

Methodische Idee

Das Bild von der Kastanie in stacheliger Hülle schafft einen positiven Rahmen, um das schwierige Thema von Ärger, Wut und Verletzung im Zusammenleben mit Teenagern anzusprechen und zu bearbeiten. Der Text „Immer dasselbe“ gibt den eigenen Erfahrungen eine Sprache und eine Legitimation. Die Serviette um die Kastanie steht für die Möglichkeiten, sich zu schützen.

Material

- Kopien des Textes: „Immer dasselbe“
- Kastanien in stacheliger Hülle
- Grüne Tüchlein für die Mitte (z.B. Chiffontüchlein)
- Leuchtstifte
- Papierservietten oder Taschentuch, zum Beispiel mit einem Engelbild darauf

Vorbereiten

Mitte mit Tuch gestalten. Darauf Kastanien in stacheliger Schale legen. Eine Kerze dazu stellen.

Einsteigen

Die Moderatorin fordert die Anwesenden auf, beim folgenden Text zu überlegen, was sie auch aus ihrem Alltag kennen. Dann liest sie den Text „Immer dasselbe“ vor. Jede Frau bekommt eine schriftliche Vorlage und streicht mit Leuchtstift die Aussagen an, die sie selbst auch machen könnte.

Austauschen

Moderatorin: „Die hervorgehobenen Aussagen sind wie die Stacheln der Kastanienhüllen. Sobald man intensiv damit in Kontakt kommt, schmerzen sie. Für die heranreifenden Kastanien ist diese Hülle ein Schutz. Je spitziger die Stacheln werden, umso reifer sind die Kastanien. Am Schluss öffnet sich die Hülle und heraus kommt eine wunderschöne Frucht. Wenn die Kastanien ein Bild für unsere Teenager sind, kommt bestimmt nach der stacheligen Zeit etwas Wunderschönes hervor. Die Frage ist aber, wie gehen wir jetzt mit den spitzen Stacheln um, die uns verletzen?“



Die Moderatorin bittet die Frauen, von konkreten Situationen auszugehen. Beispiel: „Mich ärgert, wenn die Kinder das wenige, das sie im Haushalt helfen müssen, vergessen. Wenn ich sie deswegen kritisiere, sagen sie mir, ich sei eine Nörglerin.“

Variante für Gesprächsungewohnte:

Je zwei bis drei Frauen tauschen zuerst unter sich aus, welche Stellen sie im Text hervorgehoben haben und was das mit ihrem Alltag zu tun hat. Erst danach wird im Plenum diskutiert.

Abschliessen

Jede Frau bekommt eine Kastanie in stacheliger Hülle und überlegt, welches für sie persönlich die wichtigste Einsicht ist. Die Moderatorin legt an jeden Platz eine schöne Papierserviette – ein Bild für den Schutz vor den Stacheln und für die Stacheln. Nun formuliert eine Frau nach der andern, was ihr wichtig wurde, und legt die Kastanie auf die Serviette vor ihr. Sie hüllt die Kastanie damit ein und nimmt sie mit als Erinnerung an das, was sie im Alltag ausprobieren will.

Immer dasselbe!

**Immer dasselbe
unaufgeräumte Zimmer
nicht eingehaltene Abmachungen
alles ist selbstverständlich
die heftigen Vorwürfe
so viele unerledigte Aufgaben
die ständigen Schikanen
am Arbeitsplatz
Lange Zeit nichts sagen
die Wut staut sich
ein Wort gibt das andere
die Stimmen werden immer lauter
die Vorwürfe immer massiver
Türen knallen
der Sturm tobt
auch im Innern
wieder ist etwas zerbrochen
wie lange noch so weiter?
etwas muss sich ändern
Wer macht einen Schritt?**

Regina Osterwalder

(Quelle unbekannt)

Wenn Geschwister rivalisieren

Methodische Idee

Das Benennen verschiedener emotionaler Gründe für Rivalität schafft Akzeptanz, Verständnis und Raum für dieses Thema und animiert die Anwesenden, hilfreiche Umgangsmöglichkeiten damit zu suchen.

Material

- Papierrondelle
- Gelbe, orange, rote Flammen aus festem Papier
- Grosse Kerze, Schwimmkerzen, Zündhölzer
- Schale mit Wasser

Vorbereiten

Rondelle mit dem Thema „Geschwister rivalisieren“ beschriften und in die Mitte legen. Flammen beschriften und sternförmig um die Rondelle legen. Auch unbeschriftete Flammen platzieren.

Eine mit Wasser gefüllte Glasschale, eine grosse Kerze, Schwimmkerzen und Zündhölzer für den Abschluss bereitstellen.

Einsteigen

Moderatorin: „Rivalität unter Geschwistern ist normal, aber sie kostet uns Eltern viel Kraft und Nerven. Konkurrenz kann motivieren und die unterschiedlichen Persönlichkeiten stärken; oft führt sie auch zum blockierenden und verletzenden Kampf. Hier in der Mitte sind auf den Flammen einige Gründe aufgeschrieben, die Rivalitätsgefühle entflammen lassen können. Die Gefühle, die Rivalität auslösen, wollen ernst genommen werden. Das betroffene Kind empfindet die Situation so. Die unbeschrifteten Flammen sind Platzhalter für Rivalitäts-Auslöser, die hier noch fehlen. Überlegt, was bei euren Kindern die Rivalität besonders entzündet. Ihr könnt auch eine leere Flamme mit einem weiteren Grund beschriften.“

Austauschen

Jede Frau beschreibt, was bei ihren Kindern die Rivalität aufflackern lässt. Nach dieser Runde werden die angesprochenen „Flammen“ etwas von der Mitte zurückgezogen, damit für alle sichtbar ist, welche Themen aktuell sind. Die Gruppe diskutiert nun, was

ihnen als Eltern und was den Kindern selbst helfen könnte, mit diesen Gefühlen umzugehen. Die Moderatorin achtet darauf, dass die Gefühle der Kinder ernst genommen werden.

Mögliche Gesprächsimpulse:

Ungerechtigkeit schmerzt. Wie kann dieses Gefühl ernst genommen werden? Was hilft, damit sich das Kind geborgen und geliebt fühlt?

Wie können wir dem Kind helfen, seine Gefühle ernst zu nehmen, und zugleich zu überprüfen, welche anderen Sichtweisen auch noch möglich wären?

Wie können wir das Kind ernst nehmen, ohne es zu verteidigen oder zu korrigieren?

Abschliessen

Die Frauen überlegen, was sie in ihrem Alltag konkret ausprobieren möchten – in den nächsten 72 Stunden. Wenn sich die Frauen gut kennen, können auch immer zwei miteinander abmachen, wann sie über die gemachten Erfahrungen diskutieren wollen.

Anschliessend zündet eine nach der andern an der grossen Kerze eine Schwimmkerze an, setzt sie in die Wasserschale und teilt den anderen mit, was sie im Alltag ausprobieren möchte. Wer nichts sagen möchte, kann die Kerze auch schweigend ins Wasser legen.

Mögliche Stichwörter

Eifersucht; Neid; Angst zu kurz zu kommen; Gefühl weniger gut zu sein; Gefühl im Schatten der Geschwister zu stehen; Gefühl, dass die Eltern die andern mehr lieben; Gefühl ungerecht behandelt zu werden; Ärger über eigene Fehler; Provokation durch Bruder oder Schwester usw.

Kinder fragen nach Gott

Methodische Idee

Eine Auswahl von Kinderfragen über Gott regt die Erziehenden dazu an, mit ihren Kindern über religiöse Fragen ins Gespräch zu kommen.

Material

- Grosse Kerze, Zündhölzer
- Farbige Tücher für die Mitte
- Fragezeichen aus Zeichenpapier. Auf die Punkte der Fragezeichen werden Kinderfragen aufgeschrieben oder kopiert.
- Filzstifte, farbige Schwimmkerzen

Vorbereiten

Die Fragezeichen sternförmig um die Kerze anordnen. Auch einige unbeschriftete Fragezeichen platzieren.

Einsteigen

Moderatorin: „Stellt euch vor, ihr wartet vor der Kasse im Lebensmittelladen. Da fragt der fünfjährige David: ‚Du Mutti, was isst der liebe Gott eigentlich zum Mittagessen?‘ Oder ihr sitzt mit der Nachbarin am Kaffeetisch. Da kommt die vierjährige Lena mit ernstem Gesicht und fragt: ‚Mami, was macht der liebe Gott eigentlich den ganzen Tag?‘ Kinder machen sich viele Gedanken über Gott und die Welt. Wenn sie etwas fragen, möchten sie auch eine Antwort haben, und das gewöhnlich sofort. Für Kinder ist das Religiöse kein Sonderbereich. Gott und die Engel kommen in derselben Welt und auf derselben Ebene vor wie die Puppen, das Feuerwehrauto und die Eisenbahn. Oft fühlen wir uns überrumpelt mit den Kinderfragen, auf die wir auch keine eindeutige Antwort haben. Deshalb wollen wir heute austauschen, wie wir auf solche Fragen reagieren können. Hier in der Mitte sind einige Kinderfragen auf den Fragezeichen aufgeschrieben. Lest die Fragen und wählt eine, über die ihr gerne sprechen möchtet. Einige Fragezeichen sind noch unbeschriftet. Wer will, kann eine eigene Kinderfrage darauf schreiben.“



Austauschen

Eine Frau nach der andern liest ihre Frage vor und sagt, warum sie diese gewählt hat. Ideal ist, wenn sie ein persönliches Beispiel erzählen kann. Falls mehrere Frauen die gleiche Frage gewählt haben, geben sie das Fragezeichen weiter, bis sich alle dazu geäußert haben. Die Moderatorin hört aufmerksam zu und achtet darauf, ob es Fragen gibt, die bei mehreren vorkommen. Diese Fragen wählt sie für den Einstieg in die Diskussion.

Mögliche Diskussionsthemen:

Was beschäftigt das Kind bei dieser Frage? Welche Reaktion könnte ihm helfen? Wie reagiert ihr auf Fragen über das „Alltagsleben“ von Gott? Wie reagiert ihr, wenn ihr auch keine Antwort wisst (zum Beispiel auf die Frage: „Warum liess Gott den Onkel sterben?“). Was macht ihr, wenn ihr keine Zeit zum Beantworten der Frage habt, weil ihr zum Beispiel an der Kasse zahlen müsst?

Abschliessen

Alle überlegen, was ihnen wichtig wurde. Jede Frau bekommt eine farbige Rechaudkerze als Symbol für das „Licht, das ihr heute aufging“. Wer will, kann den andern sagen, wofür diese Kerze steht.

Abschliessen mit irischem Segen / besinnlichem Text.

**Sitzt Gott auf
einer Wolke?**

**Warum lässt der
liebe Gott
Kriege zu?**

**Wie viele Ohren
hat Gott,
damit er alle
hören kann?**

**Was passiert,
wenn man stirbt?**

**Hat der Gott die
Mörder und Diebe
auch gemacht?**

**Warum hat
der liebe Gott
meine Mutter
sterben lassen?**

**Wo bin ich
gewesen, bevor ich
auf die Erde kam?**

**Was gibt es im
Himmel zu essen
und zu trinken?**

**Wenn ein böser
Mann krank wird
und stirbt, kommt
er dann
in die Hölle?**

**Warum tötet Gott
nicht alle bösen
Menschen?**

**Warum macht der
liebe Gott
Erdbeben?**

**Kann man im
Himmel auch
Legos kaufen?**

**Ist meine Katze
jetzt auch
im Himmel?**

**War Jesus ein
Gespenst, als er
wieder lebendig
wurde?**

**Warum hat Gott
die Brennnesseln
gemacht?**

**Warum hilft Gott
den Asylbewerbern
nicht?**

Mit Kindern beten

Methodische Idee

Das Bild vom Sternenhimmel schafft Raum für einen offenen Gedankenaustausch zum Beten mit Kindern.

Material

- Blaues Tuch / blaue Tücher
- Sterne (10 bis 15 cm Durchmesser) aus gelbem Papier
- Filzstifte
- Blumen aus farbigem Papier. Die Blütenblätter können so nach innen gefaltet werden, dass die Mitte verdeckt wird. Im Wasser öffnen sich die Blütenblätter wieder.
- Grosse Schale mit Wasser
- CD und CD-Player
- Eventuell kleine Post-it Zettel und Bücher mit Kindergebeten zum Anschauen

Vorbereiten

Mit blauen Tüchern die Mitte gestalten. Die goldenen Sterne und Filzstifte vor den Plätzen der Teilnehmenden verteilen. Blumen und Wasserschale für Abschluss vorbereiten. CD-Player mit CD einrichten.

Einsteigen

Moderatorin: „Das Beten mit Kindern im Gute-Nacht-Ritual ist häufig der erste Schritt in der religiösen Erziehung. Die Formen können sehr unterschiedlich sein. Die meisten Menschen haben ein Bedürfnis, ein „Du“, das ausserhalb und oberhalb der menschlichen Freuden und Nöte steht, anzurufen. Damit wird das Leben in einen grösseren Zusammenhang gestellt. Wir geben ihm – vielleicht unbewusst – mehr Sicherheit und Würde. Beten mit dem kleinen Kind vermittelt Ruhe und Geborgenheit. Vermutlich bringen alle persönliche Erfahrungen und vielleicht auch Fragen zum Beten mit. Vor euch liegen Sterne und Filzstifte. Überlegt euch, was euch wichtig ist beim Beten mit den Kindern. Schreibt dies in Stichworten auf die Sterne. Wer Fragen hat, soll diese auch auf einen Stern schreiben. Bitte beschriftet jeden Stern nur mit einem Thema oder einer Frage.“

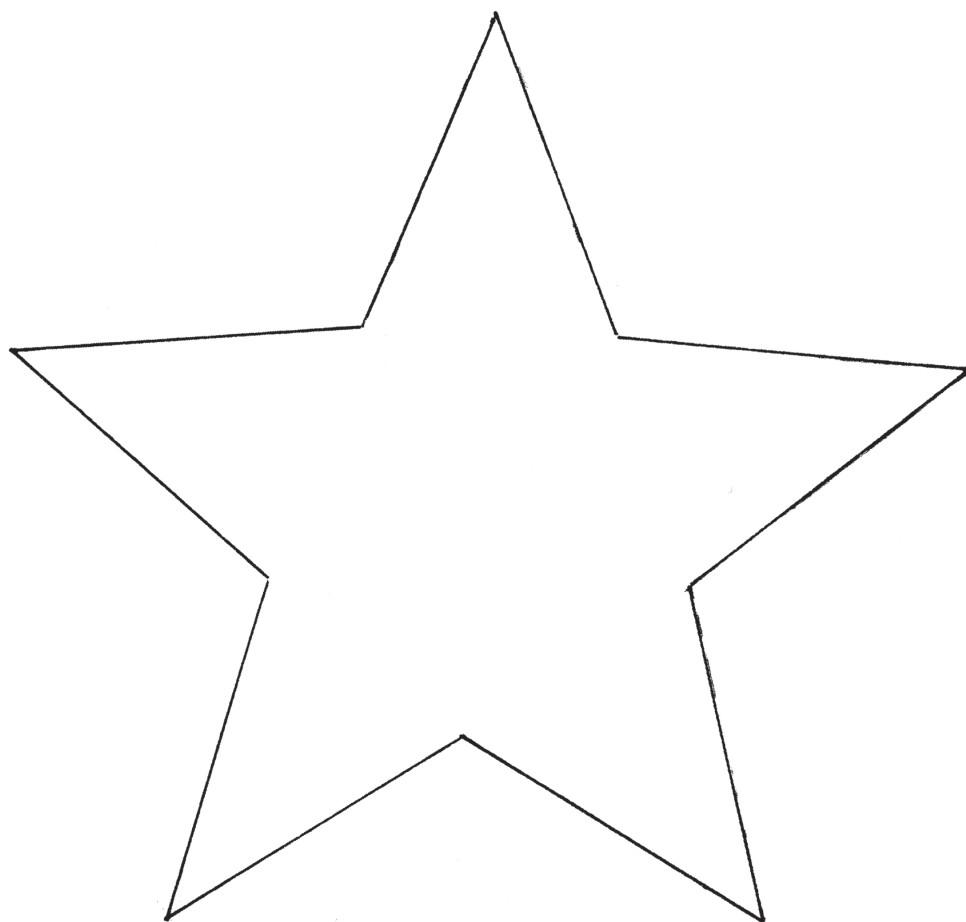
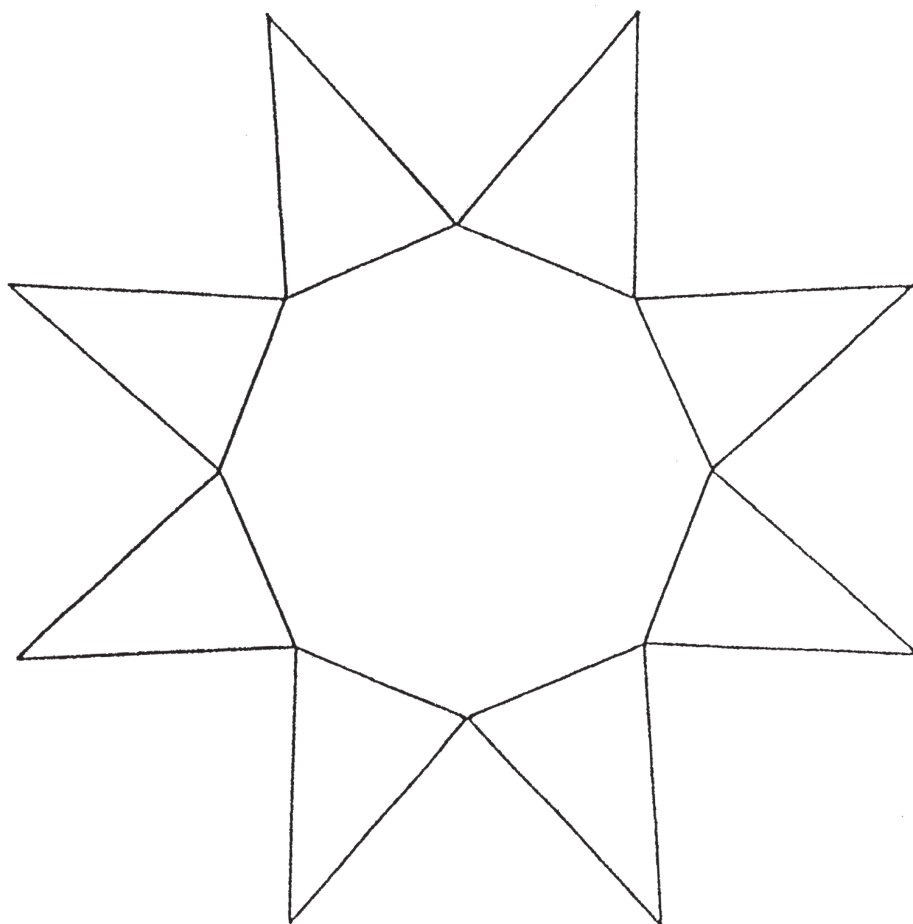
Variante: Die Frauen tauschen ihre Erfahrungen zuerst zu zweit aus. Anschliessend beschriften sie die Sterne.

Austauschen

Eine Frau nach der andern erklärt ihre Notizen auf den Sternen und legt sie anschliessend auf die blaue Mitte. Hilfreich ist, wenn sie zu den Fragen noch ein persönliches Beispiel erzählt. Bis alle Frauen ihre Sterne vorgestellt haben, werden nur Verständnisfragen gestellt. Nach dieser Runde werden die Sterne nach Themen geordnet. Nun bespricht die Moderatorin mit der Gruppe, welches Thema am meisten brennt und zuerst diskutiert werden soll. Die Moderatorin kann auch jeder Frau zwei Post-it Zettel geben, mit denen die Anwesenden jene Themen bezeichnen, die sie am liebsten besprechen würden. Das Gespräch beginnt dann bei jenem Thema, das am meisten Zustimmung hat.

Abschliessen

Jede Frau erhält eine Papierblume. Sie schreibt in die Mitte ein Anliegen und faltet die „Blütenblätter“ so zur Blumenmitte, dass das Geschriebene nicht mehr sichtbar ist. Die Moderatorin stellt die Wasserschale in die Tischmitte. Die Frauen legen ihre verschlossenen Papierblumen ins Wasser und schauen zu, wie diese sich öffnen. Dazu erklingt Musik (zum Beispiel „Geh unter den Segen“ von Manfred Siebold, aus CD: „Spuren“).



Mütter zwischen Lust und Frust

Methodische Idee

Prägnante Aussagen aus dem Buch „Muttermomente“ von Barbara Traber regen die Teilnehmenden dazu an, über ihre eigenen Frustrationserfahrungen auszutauschen und darüber nachzudenken, wie sie diese bewältigen.

Material

- Karten, auf die kurze Texte aus „Muttermomente“ von Barbara Traber kopiert wurden (doppelt so viele Karten wie Anwesende vorbereiten).
- Antifrust-Gegenstände: Rechaudkerzen, Schokoladenherzen, Federchen, Teebeutel, Seifenblasen usw.

Vorbereiten

Die Karten in der Mitte oder auf dem Tisch auslegen.

Einsteigen

Moderatorin: „Barbara Traber hat sehr direkt und ehrlich aufgeschrieben, welche verschiedenen Gefühle und Gedanken sie als Mutter von Kleinkindern hat. Einige dieser Texte stehen auf den Karten. Lest sie und wählt den Text, der euch am meisten anspricht.“

Austauschen

Eine Frau nach der andern liest ihren Text vor und erklärt, warum sie ihn gewählt hat. Sie legt die Karte in die Mitte. Dann diskutieren die Frauen über die verschiedenen Gefühle als Mutter. Die Moderatorin kann zum Beispiel so in die Diskussion überleiten: „Susanne hat den Text vom Gefühl der Aussenseiterin in einer Gruppe von Müttern vorgelesen, weil sie das Gefühl hat, mit ihren Interessen und Tätigkeiten sei sie keine „rechte“ Mutter. Wer kennt dieses Gefühl auch? Was tut ihr, wenn dieses Gefühl plötzlich bestimmend wird?“

Abschliessen

Die Frauen überlegen, was sie in der nächsten Frust-Situation für sich selbst tun könnten. Die Moderatorin legt verschiedene Antifrust-Gegenstände in die Mitte. Jede Frau wählt etwas für sich aus. Wer will, kann sagen, woran das Gewählte sie erinnern soll.

Zwei Textbeispiele aus „Muttermomente“

Bin ich denn immer
die Aussenseiterin
auf dem Spielplatz
eine die nicht strickt
die nicht häkelt
die keine Kuchenrezepte austauscht
die kein ewig glückliches
Mutterlächeln zur Schau trägt
die mit dem unzufriedenen Kind
das nicht mit den andern
spielen und seine Sandförmchen
mit niemandem teilen will?
Muttermomente, Seite 15

Die Achterbahn
der Gefühle eines Kindes
tagtäglich
mit hinauf- und hinunterfahren
bis einem schwindelt
und man am liebsten
abspringen möchte
und doch nicht kann.
Muttermomente, Seite 34

Variante

Mit dem Lied „Donnschtig-Aabe-Blues“ von der CD „bilder gschichte“ von Tschou zäme ins Thema einsteigen. Text des Liedes kopieren und verteilen; das Lied vorspielen. Anschliessend sagt jede Frau, welche Aussage aus dem Liedtext sie besonders angespricht.

Mögliche Fragen für die Diskussion:

Was tut ihr, wenn ihr in einer „Donnschtig-Aabe-Blues“-Situation seid? Wo könnt ihr auftanken?

Donnschtig-Aabe-Blues

s isch donnschtig aabe
s isch nass u grau
vorusse bislets
sit wuche scho bau
u ds lini grännet
dr simon ou
u d chatze raue
nächstens louf i drvo
ha vateraabe
familiefröid
warum tüe d goofe
äch hüt eso leid
es isch verruckt i hätti doch
no so viel z tüe
und i tue mer eso leid
und das macht mer eso müeh

ha dr donnschtig-aabe-blues
dr donnschtig-aabe-blues,
i wet es wär scho verby
dr donnschtig-aabe-blues
so bluesig wi hüt
cha's numen am donnschtig sy

d frou het theater
i ha's daheim
was i da düre mache
wünsche i keim
versueche rüeh z bewahre
cool und überläge z sy
doch wo dr fido no i d stube macht
isch's mit mer verby

ha dr donnschtig-aabe-blues
dr donnschtig-aabe-blues,
i wet es wär scho verby
dr donnschtig-aabe-blues
so bluesig wi hüt
cha's numen am donnschtig sy

mit früsche windle
dr schoppe voll
kämpf i gäge träne
und i finde mi toll
e chlyne held, e halbe cäsar
wenn i druf cha gseh
e volle buch u trochni hose
was wei d möntsche no meh
i chönnt no stundelang verzelle
no vil wytergah
i mire lydensgschicht
dir würdet sehr beduure ha
doch währenddäm ig öich da singe
hockt mi frou alei
mit zwöine gränichind daheime
und i weiss es, si hei

dr mänitig-aabe-blues
dr zyschtig-aabe-blues u wett,
i wär scho daheim
dr fritig-aabe-blues
un findt, i löi se halt eifach vilzvil alei

Tschou zäme: bilder gschichte (CD)

Eltern sein – spannend und spannungsvoll

Methodische Idee

Dass Eltern sich permanent zwischen Spannungsfeldern bewegen, wird auf Papierstreifen mit verschiedenen Beispielen thematisiert und visualisiert. Das Elastikband symbolisiert verschiedene Umgangsweisen mit Spannung und animiert die Anwesenden, ihre Spielräume auszuloten.

Material

- Papierstreifen, beschriftet mit polaren Gegensätzen, zwischen denen Eltern sich bewegen.
Beispiel: Grenzen setzen – Freiraum für persönliche Entfaltung. Aus der Liste drei bis vier passende Themen auswählen.
- Elastische, ca. 20 cm lange Bänder in der Anzahl der Gegensatzpaare; zwischen jedem Gegensatzpaar ein Band befestigen.
- Kurze Elastikbänder, an denen je ein Teebeutel befestigt ist. Gut eignet sich das Sortiment „Probier mal“, von Sonnentor-Tee. In dieser Packung hat es zwanzig verschiedene, einzeln verpackte Teesorten mit Namen wie: Sonnenschein-Tee, Rooibos-Zaubertrank, Energietee, Gute Laune-Tee (erhältlich in Drogerien).

Vorbereiten

Die Elastikbänder mit den Gegensatz-Paaren in der Mitte oder auf einem Tisch auslegen.

Einsteigen

Moderatorin: „Elternsein ist schön, abwechslungsreich, bereichernd. Als Erziehende leben wir aber auch in vielen Spannungsfeldern. Erziehen heisst: Gegensätze aushalten. Eltern haben die anspruchsvolle Aufgabe, die richtige Balance zwischen entgegengesetzten Polen zu finden. Gegensätze gehören zum Leben. Es ist meistens ein Sowohl-als-auch und nicht ein Entweder-oder. Diese Spannungen machen das Leben spannend – solange sie sich im normalen Bereich bewegen. Ein Bild dafür ist das Elastikband. Es hält eine normale Spannung aus. Aber wenn es überdehnt wird, verliert es die Elastizität.

Wenn wir als Eltern oft „überdehnt“ werden, nimmt auch unsere Elastizität ab. Hier seht ihr verschiede-

ne Spannungsfelder, zum Beispiel: Das Kind behüten – das Kind in die Freiheit entlassen. Einerseits müssen wir unser Kind schützen und behüten. Andererseits braucht es Freiraum, um sich entfalten zu können. Es geht darum zu spüren, was im Moment richtig ist. Schaut die verschiedenen Spannungsfelder an und überlegt: Welches kostet mich im Moment am meisten Kraft?“

Die Moderatorin erklärt jedes Spannungsfeld kurz mit einem praktischen Beispiel.

Austauschen

Eine Frau nach der andern erzählt, welches Spannungsfeld sie am meisten Kraft kostet. Sie erzählt dazu ein konkretes Beispiel. Die Moderatorin eröffnet die Diskussion zum am häufigsten erwähnten Thema. Die Gruppe diskutiert die Frage: Was hilft, eine gute Balance zwischen den beiden Polen zu finden?

Abschliessen

Die Moderatorin legt die Elastikbänder mit den Teebeuteln auf die Mitte. Jede Frau überlegt, welches für sie die wichtigste Erkenntnis im Umgang mit den Spannungsfeldern ist und wählt das Band mit dem für sie passenden Tee.

Spannungsfelder

Das Kind behüten – das Kind in die Selbständigkeit entlassen.

Einerseits haben die Eltern die Aufgabe, das Kind zu behüten, zu schützen und ihm auch immer wieder Grenzen zu setzen. Andererseits braucht das Kind genügend Freiraum, um sich entfalten zu können und Selbstverantwortung einzuüben.

Grosse Verantwortung tragen – auf vieles keinen Einfluss haben.

Einerseits schaffen die Eltern Bedingungen, in denen sich das Kind möglichst optimal entwickeln kann. Andererseits gibt es viele Faktoren der Umwelt und der Anlage des Kindes, auf die sie keinen Einfluss haben.

Gefühl der Stärke – Gefühl der Ohnmacht.

Einerseits haben die Eltern die Erziehungsgewalt, sie sind in einer starken Position. Andererseits erleben sie sich zum Beispiel bei Problemen der Kinder in der Schule oder im Freundeskreis gegenüber diesen als hilflos und ohnmächtig.

Idealbilder – eigene Unzulänglichkeiten.

Das Erleben, dass man nicht so ideal ist, wie man sein möchte, erzeugt das Gefühl nicht zu genügen. Oft entstehen Schuldgefühle dem Kind gegenüber.

Grosse zeitliche Belastung – Bedürfnis nach persönlichem Freiraum.

Einerseits nehmen die Bedürfnisse der Kinder viel Zeit in Anspruch. Andererseits sind da auch die eigenen Bedürfnisse, die es ernst zu nehmen gilt. Besonders schwierig ist dies für Alleinerziehende.

Dauerpräsenz als Eltern – Zeit für die Partnerschaft.

Einerseits brauchen die Eltern viel Zeit und Kraft, um ihre Kinder zu betreuen und zu begleiten. Andererseits ist da die Partnerschaft, die ebenfalls gepflegt sein will. Die Eltern brauchen oft viel Organisationstalent, damit sie auch Zeiten zu zweit haben.

Ideal der Arbeitsteilung – Realität der Berufswelt mit wenig Teilzeitstellen.

Für alle Familienmitglieder wäre es schön, wenn die Eltern die Erziehungsarbeit teilen könnten. Die Kinder würden beide Elternteile im normalen Alltag erleben. Da dies aber oft nicht möglich ist, sind die Eltern gefordert, das Beste aus der gegebenen Situation zu machen.

Genügend Geld für die Familie verdienen – sich in der Familie engagieren.

Die Väter stehen oft vom Arbeitgeber her unter Druck, viel leisten zu müssen, damit sie ihre Arbeitsstelle behalten können. Andererseits wollen sie eine gute Beziehung zu den Kindern aufbauen und mit ihnen Zeit verbringen.

Wenn die Nerven blank liegen

Methodische Idee

Dass Erziehende manchmal ausflippen, ist ein Tabu, das durch das Bilderbuch „Schreimutter“ angesprochen wird. Dieses ermöglicht den Frauen, von ihren eigenen Erfahrungen zu erzählen. Das Bild der Verkehrsampel mit den Signalen Grün, Orange und Rot aktiviert die persönlichen Fähigkeiten zur Selbststeuerung.

Material

- Bilderbuch „Schreimutter“ von Jutta Bauer.
Inhalt: Einmal wird die Mutter des kleinen Pinguins so wütend, dass sie ihn laut anschreit. Vor Schreck fliegt der kleine Pinguin auseinander. Hinterher tut es der Mutter leid. Sie sucht die einzelnen Teile, fügt den kleinen Pinguin wieder zusammen und sagt: „Entschuldigung“.
- Verkehrsampel aus Fotokarton
- Rote, orange und grüne Papierondellen zum Draufschreiben, Filzstifte
- Dunkelblaues Tuch für die Mitte
- A5-Karten aus Zeichenpapier, auf die ein Bild von der Pinguinmutter mit dem Pinguinkind kopiert ist.

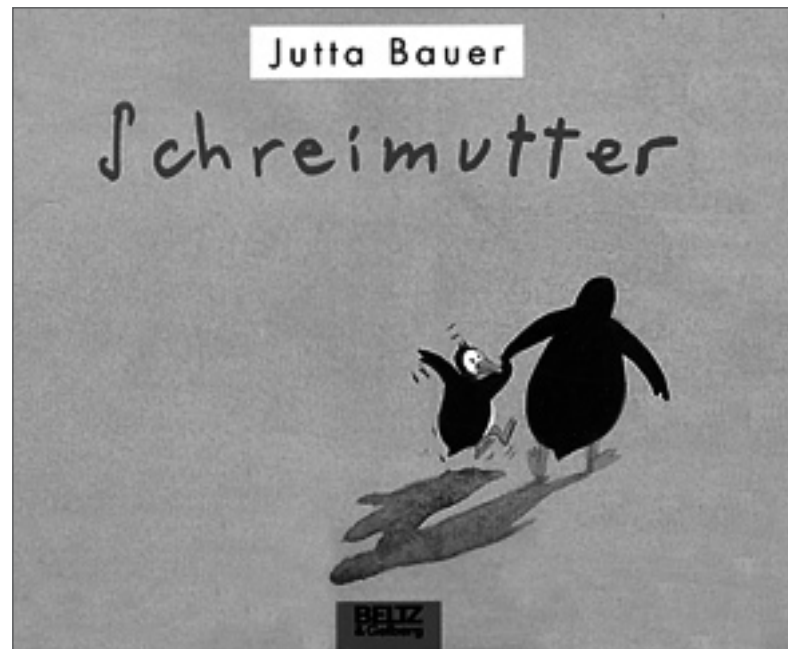
Vorbereiten

Verkehrsampel auf das Tuch in die Mitte legen. Rote, orange und grüne Rondellen um die Ampel platzieren.

Einsteigen

Die Moderatorin erzählt das Bilderbuch.

Moderatorin: „In diesem Bilderbuch wird dargestellt, was passiert, wenn die Pinguinmutter die Nerven verliert. Sie erschrickt über die Auswirkungen so sehr, dass sie sich bemüht, dem Kleinen zu helfen, damit er sich wieder findet. Kennt ihr auch Situationen, in denen ihr die Nerven verliert? Wo verliert ihr die Ruhe? Gibt es vorher Anzeichen? In der Mitte liegt hier eine Verkehrsampel. Im Verkehr ist klar: Wenn man bei Rot weiterfährt, ist die Gefahr gross, dass es kracht. Orange mahnt uns anzuhalten. Nur bei Grün kann man ruhig weiterfahren. Besprecht nun zu zweit, in welchen Situationen „Unfallgefahr“ droht und ihr die Nerven verliert. Schreibt diese in



Stichworten auf die roten Rondellen. Überlegt, ob es jeweils Alarmzeichen gibt, Orangelichter, die euch zeigen, dass Gefahr droht und ein Halt nötig ist. Schreibt diese auf die orangenen Zettel. Erzählt einander auch, in welchen Situationen ihr gelassen bleibt und notiert diese auf die grünen Rondellen.“

Austauschen

Die Frauen tauschen im Plenum aus, wann sie Rot sehen, welche Orange-Alarm-Situationen sie kennen und was sie gelassen nehmen können. Sie legen die entsprechenden Zettel auf die Mitte. Danach diskutieren sie, wie sie bei Unfallgefahr und Alarmstufe Orange reagieren könnten. Und wie kann „anhalten“ bei Rot- und Orangelicht auf den Familienalltag übertragen werden? Wie könnten die Anwesenden ihre Familie darauf aufmerksam machen, dass bei ihnen die Ampel gerade auf Rot steht?

Abschliessen

Alle bekommen eine Karte, auf die das Schlussbild aus Schreimutter kopiert ist, wo Mutter und Kind wieder gemeinsam unterwegs sind. Sie notieren darauf ihre wichtigste persönliche Einsicht und was sie im Alltag ausprobieren wollen.

Ich bin einmalig

Methodische Idee

Ein bunter Blumenstrauss und die Geschichte „In einem schönen Garten“ thematisieren die Vielfalt und Unvergleichlichkeit der Menschen. Sie animieren dazu, sich selbst (die Nächsten) unter dem Aspekt der Einzigartigkeit zu beachten und dem bewertenden „Vergleichen“ etwas entgegenzusetzen.

Material

- Blumenstrauss mit in Form und Farbe vielfältigen Blumen, mindestens doppelt so viele wie Teilnehmende
- Grosse Blumenvase
- Tücher für die Mitte
- Text „In einem schönen Garten“ von Willi Hof-sümmer.
- Text „Sag ja zu dir“ von Detlev Block, kopiert für alle

Vorbereiten

Mitte mit Tüchern gestalten. Vase mit Wasser in die Mitte stellen. Blumen auf einem grossen Tisch verteilen, mindestens doppelt so viele wie Anwesende.

Einsteigen

Jede Teilnehmerin wählt aus dem Strauss die Blume aus, die ihr am besten gefällt. Je nach Atmosphäre gibt die Moderatorin Raum für Stille, in der die Frauen ihre Blumen betrachten.

Austauschen

Moderatorin: „Jede Frau hat ihre Blume gewählt. Es wäre schön, wenn wir uns gegenseitig erzählen, warum wir gerade diese Blume gewählt haben. Was uns an ihr gefällt, beeindruckt, vielleicht auch stört.“

Jede Frau beschreibt, warum sie gerade diese Blume gewählt hat und stellt sie in die Vase. Die Gruppe lässt die Schönheit des Blumenstraussses auf sich wirken. Anschliessend wird darüber ausgetauscht, was den Einzelnen beim Betrachten des Blumenstraussses alles in den Sinn kommt.

Die Moderatorin liest die Geschichte „In einem schönen Garten“ vor. Falls das Gespräch über die Einmaligkeit der Einzelnen bereits läuft, kann dieser Schritt übersprungen werden.

Moderatorin: „In dieser Geschichte vergleichen sich die Blumen im Garten miteinander, obwohl jede anders ist. Sören Kirkegaard sagte einmal ‚Die grösste Not des Menschen kommt aus dem Vergleichen‘. Vergleichen kann man nur Gleiches mit Gleichem. Wenn einmalige Menschen sich mit andern vergleichen, kann das nicht gut enden. Entweder nehmen sie sich selbst zum Massstab und alle Abweichungen sind schlecht, oder die andere wird zum Massstab genommen und die eigenen Abweichungen werden als Mangel bewertet. Wie geht es euch, vergleicht ihr euch auch mit andern? Welche Erfahrungen habt ihr mit Vergleichen gemacht?“

Weitere Diskussionsthemen:

Was löst es in mir aus, wenn ich mit anderen verglichen werde?

Was hilft mir, mich in meiner Einmaligkeit anzunehmen?

Wie können wir uns gegenseitig unterstützen und helfen?

Habe ich Hemmungen als Angeberin zu gelten, wenn ich wie eine Rose duften und leuchten möchte?

Abschliessen

Jede Frau nimmt „ihre“ Blume nochmals zu sich und überlegt, über welche persönliche Stärke sie sich am meisten freut. Anschliessend vertraut sie den anderen an, was ihr an sich selbst am meisten Freude macht.

Wenn es passt, liest die Moderatorin den Text „Sag ja zu dir“ und gibt allen eine Kopie mit nach Hause.

In einem schönen Garten

In einem schönen Garten standen eine Rose, eine Sonnenblume, ein Stiefmütterchen, eine Gladiole, ein Gänseblümchen und ein Vergissmeinnicht. Eines Tages kam jemand in diesen schönen Garten, sah die schönen Blumen und bewunderte sie. Dann nahm er ein Metermass aus seiner Tasche und fing an, alle die Blumen zu messen, ihre Grösse und die Weite ihrer Blüte.

Dann ging der Mann weg. Selbstbewusst stand die grosse, weite Sonnenblume auf ihrem hohen Stengel und dachte: „So gross und stark wie ich ist keine!!!“ Darüber regte sich die Rose auf und sagte: „Aber keine duftet so herrlich und ist so schön wie ich.“ „Pfh ...“ dachte die Gladiole, „wie können die beiden so reden! Was heisst hier Grösse und Duft! Keine von beiden hat doch so viele schöne Blüten wie ich!!!“

Das Stiefmütterchen, das Gänseblümchen und das Vergissmeinnicht wurden kleiner und kleiner, als sie das hörten. Da tröstete das Gänseblümchen das Vergissmeinnicht und sagte: „Zum Glück werden wir von so vielen Menschen geliebt.“ „Ja“ sagte das Vergissmeinnicht, „nicht umsonst nennt man mich – Vergissmeinnicht.“ Da sprach das Stiefmütterchen: „Wie könnt ihr nur so denken! Wie könnt ihr euch messen nach Stärke und Grösse, nach Duft und Farbenpracht! Habt ihr vergessen: Ob gross oder klein, ob stark oder schwach, jedem von uns gab der Schöpfer sein eigenes Kleid, in seinen Augen sind wir alle gleich schön. Jedem von uns schenkt er im gleichen Masse Sonne und Regen. Das ist das Geheimnis seiner Liebe.“

Willi Hoffsummer (Quelle unbekannt)

Sag ja zu dir

Sag ja zu dir, so wie du bist,
Nur wer barmherzig mit sich ist,
Ist's auch mit andern neben sich.
Gott will, dass du ihn liebst wie dich.

Sei gut zu dir und nimm dich an.
Nur wer sich selber lieben kann,
liebt auch den andern neben sich.
Gott will, dass du ihn liebst wie dich.

Entdecke deinen Wert.
Nur wer die eignen Gaben ehrt,
ehrt auch den andern neben sich.
Gott will, dass du ihn liebst wie dich.

Vergib dir Fehler und Fragment.
Nur wer die eignen Grenzen kennt,
vergibt dem andern neben sich.
Gott will, dass du ihn liebst wie dich.

Gott nimmt dich an und ist dir gut.
Gib weiter, was er Gutes tut,
an deinem Nächsten neben dir.
Dann wird aus ich und du ein Wir.

Detlev Block (Quelle unbekannt)

Sich an den Stärken orientieren

Methodische Idee

Sich mit Stärken zu befassen stärkt. Über Schwächen reden schwächt. Es braucht immer wieder das bewusste Ausrichten auf das, was gelungen ist, was blüht und fruchtet. Das biblische Gleichnis von der Saat auf die vier Ackerfelder hilft, die Aufmerksamkeit darauf zu richten.

Material

- Verschiedene Samen (Sonnenblumen, Apfelkerne, Kirschensteine, Pfirsichsteine, Tagetes, Blumenkohl); je ein Bild von der Frucht / Blüte dieses Samens
- Sonnenblume mit Kernen, aufgeschnittener Apfel
- Grünes Tuch für die Mitte
- Papier und Filzstifte
- Blumen- und Baumkarten (Artcolor)

Einsteigen

Alle Anwesenden wählen einen Samen.

Moderatorin: „Jeder Mensch, jede Frau ist einmalig. Niemand ist wie sie. In ihr ist ein Reichtum an Begabungen angelegt. Genauso wie in diesen Samen einmalige Pflanzen schlummern, so auch bei euch. In den Samen liegt die Kraft, sich zu entfalten. Sie brauchen Raum dafür. Manche wachsen wild, manche brauchen Pflege. Unsere Aufgabe ist es, unseren einmaligen Anlagen Raum zu geben, damit sie sich entfalten können. In der Bibel gibt es dazu ein interessantes Gleichnis.“

Die Moderatorin liest das Gleichnis von der Saat auf die vier Ackerfelder (Mt 13,3b-8).

Austauschen

Moderatorin: „Im Gleichnis gehen viele Samen verloren. Drei zu eins. Aber aus dem einen Samen wachsen hundert neue Samen. Die pessimistische Seite im Menschen neigt dazu, auf das zu schauen, was misslungen ist. Aber schon ein einziger aufblühender Same mit der Frucht, die er bringt, ist etwas Gewaltiges, Nährendes, Erfrischendes, der Ursprung von Neuem. Die Frucht selbst enthält wieder viele Samen. Das Gleichnis bietet ein starkes Bild für das Leben: Wir stossen immer wieder auf Festgetretenes,

Steiniges, Dorniges. Vieles lässt sich kaum verändern. Aber auf dem fruchtbaren Boden sind Wachstum und Entfaltung möglich. Hier lohnt es sich zu investieren. In jedem Menschen ruhen viel mehr „Samen“, als er je entfalten kann. So lohnt es sich auf das zu schauen, was wächst und gedeiht. Schaut euer Leben an. Welche Samen konnten wachsen? Welche Blüten und Früchte sind gereift?“

Die Anwesenden überlegen zu zweit, in welchen Lebensbereichen sie Blüten und Früchte sehen. Sie ermutigen einander, die Früchte zu benennen, schreiben diese auf ein Papier und legen dieses in die Mitte. Die Gruppe lässt die Früchte-Mitte auf sich wirken. Die Moderatorin legt eine Sonnenblume mit Kernen und einen aufgeschnittenen Apfel dazu.

Weitere Diskussionsthemen:

Was fördert das Wachstum der Samen?

Wie kann ich erkennen, wo Wachstum möglich ist?

Was hilft mir, wenn ich mich an Dornen verletze?

Wie können wir uns gegenseitig unterstützen, um uns an den Früchten zu erfreuen?

Variante

Anstelle des Gleichnisses können die Lebensbereiche auch mit den Jahreszeiten verglichen werden. Die Moderatorin gibt zu jeder Jahreszeit ein konkretes Beispiel aus ihrem Leben.

Mögliche Diskussionsimpulse:

Wo reift Herbststernte heran?

Was steht in der Sommerblüte?

Wo herrscht Frühling? Wo beginnt sich neues Leben zu regen?

Was liegt im Winterschlaf? Was ruht und ist verborgen?

Abschliessen

Jede Frau wählt eine Blumen- oder Baumkarte und notiert darauf, was sie persönlich im Alltag umsetzen will. Die Moderatorin schliesst ab mit einem Segensgebet / einem besinnlichen Text.

Das Gleichnis vom Säemann (Mt 13,3b–8)

- 3b „Siehe, der Säemann ging aus, um zu säen.
4 Und indem er säte, fiel etliches auf den Weg, und die Vögel kamen und frassen es auf.
5 Andres fiel auf den felsigen Boden, wo es nicht viel Erde hatte, und es ging sogleich auf, weil es nicht tiefe Erde hatte;
6 Als aber die Sonne aufging, wurde es verbrannt, und weil es nicht Wurzel hatte, verdorrte es.
7 Andres fiel unter die Dornen, und die Dornen wuchsen auf und erstickten es.
8 Noch andres fiel auf den guten Boden und brachte Frucht, etliches hundertfältig, etliches sechzigfältig, etliches dreissigfältig.“

Wie bringe ich alles unter einen Hut?

Methodische Idee

Ein Hut und Rollen versinnbildlichen die anspruchsvolle Aufgabe der Erziehenden, vieles unter einen Hut zu bringen. Indem die Frauen Mitsprache vergeben, wird ihre Aufmerksamkeit auf ihr persönliches Verhältnis zu ihren verschiedenen Rollen gelenkt (Freude, Mühe). Das ermöglicht ihnen, sich im Umgang damit neu zu positionieren.

Material

- Grosser Hut (von Brockenstube, Freunden)
- Rollen (zum Beispiel WC-Rollen), eventuell mit farbigem Papier überzogen
- Post-it Zettel, Filzstifte
- Smileys-Kleber mit fröhlichen, gleichgültigen und gelangweilten Gesichtern (in Papeterien / Warenhäusern erhältlich)
- Farbiges Papier für Hüte

Vorbereiten

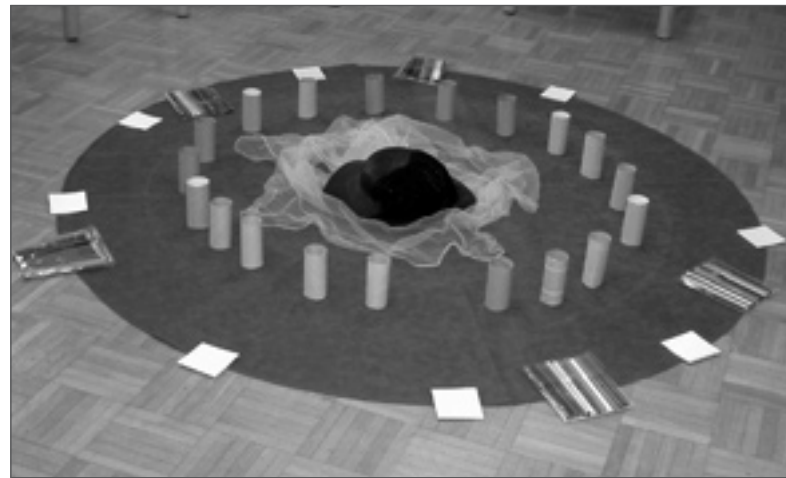
Den Hut auf ein Tuch in die Mitte legen. Die Rollen darum herum verteilen. Post-it Zettel daneben legen.

Einsteigen

Moderatorin: „Die Redewendung ‚Alles unter einen Hut bringen‘ zeigt, dass wir nur begrenzte Zeit und Kraft haben. Wir haben im Alltag ganz verschiedene Rollen und Aufgaben zu erfüllen. Als Mütter bewältigen wir oft Verschiedenes nebeneinander. Wir sind zum Beispiel gleichzeitig Köchin, Lehrerin und Mutter. Die Rollen, die wir übernehmen, und die Aufgaben, die wir erfüllen, haben wir teilweise selber gewählt. In andere sind wir aufgrund äusserer Umstände irgendwie hineingeraten.“

Die Frauen beschriften die Post-it Zettel mit ihren verschiedenen Rollen (Ehefrau, Mutter, Köchin, Lehrerin, Krankenschwester, Freundin, Tochter, Erwerbstätige ...) und kleben sie auf die WC-Rollen. Die Moderatorin achtet darauf, dass die gleichen Rollen auf dieselbe WC-Rolle geklebt werden. Die Rolle „Mutter“ wird vermutlich ganz beklebt sein.

Die Moderatorin verteilt Smileys-Kleber. Die Frauen bewerten die verschiedenen Rollen aufgrund ihrer



persönlichen Empfindung: Welche Rollen lösen angenehme Gefühle in mir aus? Diesen kleben sie ein lachendes Gesicht auf. Welche Rollen belasten eher und wecken unangenehme Gefühle? Sie bekommen die entsprechenden Smileys. Am Schluss werden die Smileys vergeben, die weder positiv noch negativ besetzt sind. Jede Rolle kann strahlende, leidende oder neutrale Kleber auf sich vereinen.

Variante: Statt Smileys-Kleber verteilt die Moderatorin eine Kopie mit verschiedenen Smileys-Gesichtern. Die Anwesenden ordnen die einzelnen Rollen den verschiedenen Gesichtern zu und halten es auf ihrem Blatt fest.

Austauschen

Die Frauen ordnen die Rollen nach der Qualität der Gefühle. Ausschlaggebend für die Zuordnung ist die Mehrzahl der Bewertungen.

Zuerst konzentrieren sie sich auf die Rollen mit den unangenehmen Gefühlen. Sie fragen sich, was geschehen müsste, damit diese weniger schlechte Gefühle auslösen würden. Und müssen sie diese Rollen wirklich übernehmen? Oft können jene, welche diese Rollen positiv erleben, hilfreiche Tipps geben. Manchmal genügt ja der Wechsel des Blickwinkels, damit eine Aufgabe positivere Gefühle weckt.

Danach besprechen die Frauen jene Rollen, die mehrheitlich gleichgültige Gefühle auslösen.

Am Schluss widmen sie sich den beglückenden Rollen. Woran liegt es, dass diese Rollen Freude machen? Wie könnten sie dafür genügend Zeit und Gewicht einräumen?

Anschliessend überlegt sich jede Frau, ob es Rollen und Aufgaben gibt, die sie verändern möchte. Möglicherweise gibt es auch Rollen, die sie ablegen könnte (zum Beispiel: Vermittlerin zwischen dem Ehemann / Vater und den Kindern).

Mögliche Gesprächsimpulse:

Will ich diese Rolle wirklich?

Was würde passieren, wenn ich sie nicht mehr übernehme?

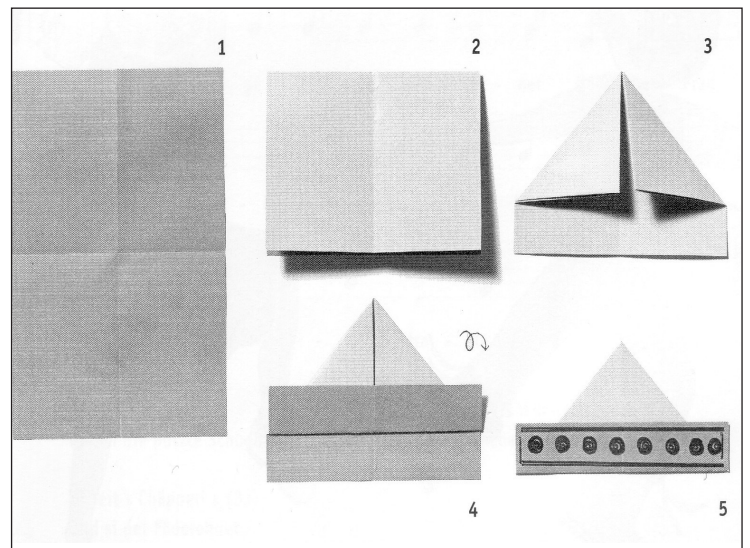
Was würde ich gewinnen? Was die Familie?

Was könnte ich anders machen? Weniger genau? Weniger oft?

Je nach Grösse der Gruppe halten die Frauen im Plenum oder zu zweit fest, was ihnen wichtig wurde.

Abschliessen

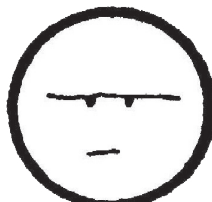
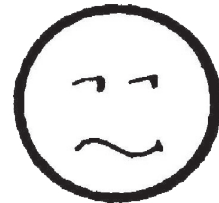
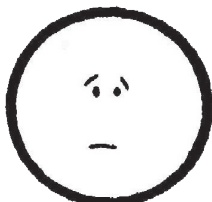
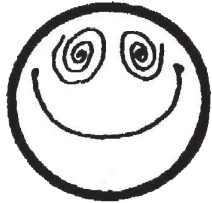
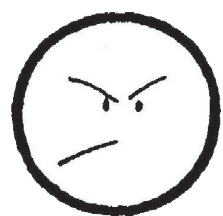
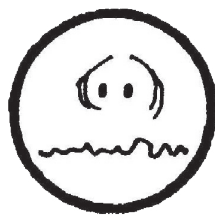
Alle falten aus farbigem Papier einen Hut und notieren darauf, was sie in ihrem Alltag umsetzen wollen. Die Moderatorin kann die Hüte auch vorher falten, dadurch braucht der Abschluss weniger Zeit.



Hut falten

Faltpapier: festes Papier, ca. 51 x 34 cm

- 1 Papier in die Hälfte legen.
- 2 Mittellinie falten.
- 3 Ecken zur Mittellinie falten.
- 4 Rand hochschlagen, wenden.
- 5 Rand hochschlagen.



Mit Stress umgehen lernen

Methodische Idee

Die vorgegebenen Stresssituationen auf Kärtchen schaffen eine Grundlage, um die eigenen Stressmomente genauer anzuschauen, ohne sich selbst allzu sehr aussetzen zu müssen. Die Konfrontation der Stresssituationen mit den Kraftsituationen motiviert, die Balance zwischen diesen beiden neu zu definieren.

Material

- Kärtchen mit verschiedenen Aussagen zu „Umgang mit Stress“ (mindestens zwei pro Person)
- Arbeitsblatt mit zwei Spalten, für alle kopiert
Titel der linken Spalte: „Mich stresst ...“. „Mich kostet Kraft ...“ (Stressseite)
Titel der rechten Spalte: „Mir gibt Kraft ...“. „Ich tanke auf ...“ (Kraftseite)
- Muster: Bodylotion, Gesichtsmaske, Kerze Kaffee, Teebeutel, Badezusatz, Fusscreme, Teebeutel, Kerzen usw.

Vorbereiten

Kärtchen auf einem Tisch auslegen.

Einsteigen

Die Frauen lesen die verschiedenen Aussagen zu „Umgang mit Stress“ und wählen eine Karte, die sie persönlich anspricht.

Austauschen 1

Eine Frau nach der anderen liest ihre Aussage vor, legt sie in die Mitte und sagt, warum sie diese Aussage gewählt hat. Dann diskutieren die Erziehenden, was ihnen in dieser Runde wichtig wurde.

Persönliches Verarbeiten

Die Moderatorin verteilt das Arbeitsblatt mit der Stressseite und der Kraftseite.

Die Moderatorin erklärt das Arbeitsblatt anhand ihrer eigenen Erfahrungen. Sie erzählt, was sie stresst, und was ihr Kraft gibt (lesen, Spaziergang, Sport, Lob, Gespräch mit Freundin, auswärts essen mit Partner usw.).

Jede Frau schreibt pro Spalte vier bis fünf Gedanken aus ihrem persönlichen Erleben. Danach wählt sie von der „Stress-Seite“ etwas aus, das sie weniger tun möchte und von der „Kraftseite“ etwas, das sie mehr tun möchte.

Austauschen 2

Die Frauen stellen einander die Resultate ihrer persönlichen Verarbeitung vor (je nach Gruppengröße in ganzer Gruppe oder zu zweit). Sie überlegen, wie sie sich gegenseitig unterstützen können, mehr von dem zu tun, was ihnen Kraft gibt.

Abschliessen

Jede wählt aus den „Wohlfühl-Müsterchen“ eines aus, das sie an ihren Vorsatz erinnert.

Abschluss mit besinnlichem Text / Segensgebet für das Gelingen.

Mich stresst, wenn ...

<p>... ich nicht weiss, wie ich mich entscheiden soll.</p>	<p>... ich eine Arbeit immer vor mir herschiebe, statt sie zu erledigen.</p>
<p>... ich das Gefühl habe, ich sollte besser oder anders sein.</p>	<p>... ich den ganzen Tag und Abend verplant habe.</p>
<p>... ein Kind einen Weg wählt, mit dem ich nicht einverstanden bin.</p>	<p>... ich als Taxifahrerin der Familie ausgenutzt werde.</p>
<p>... mein Plan durch Unvorhergesehenes durcheinander geworfen wird.</p>	<p>... ich keine Zeit mehr für persönliche Gespräche habe.</p>

Mich stresst, wenn ...

<p>... ungelöste Konflikte mich belasten.</p>	<p>... ich wegen Druck von aussen ja gesagt habe, obwohl ich Nein sagen möchte.</p>
<p>... meine Arbeitsberge fast unüberwindbar scheinen.</p>	<p>... meine Hormone in den Tagen vor den Tagen Karussell fahren.</p>
<p>... ich negativer Kritik ausgesetzt bin.</p>	<p>... ich keine Anerkennung bekomme.</p>
<p>... ich in negative Gespräche verwickelt werde.</p>	<p>... ich zusehen muss, wie ein Kind eine wichtige Sache auf die lange Bank schiebt.</p>

Mich stresst, wenn ...

<p>... die Kinder miteinander streiten.</p>	<p>... die Kinder nicht gehorchen.</p>
<p>... mich während dem Kochen jemand anruft und lange redet.</p>	<p>... wenn meine Nachbarin zu mir kommt und dann nicht mehr gehen will.</p>
<p>... ich bei einer Arbeit dauernd gestört werde.</p>	<p>... ich zu spät zu einem Termin komme.</p>
<p>... mein Mann viel später heimkommt, als wir abgemacht haben.</p>	<p>... ich andere leiden sehe und nicht weiss, wie ich helfen könnte.</p>

Mut zum Nein sagen

Methodische Idee

Durch die Auseinandersetzung mit einer Frau, die nicht Nein sagen kann, die eigenen Abgrenzungsfähigkeiten überdenken und bestärken.

Material

- CD „Mut zum Nein“, CD-Player
- Farbige Zettel und Filzstifte
- Korb mit „Mutmachern“ (Schokoladeherzen, Energiestängel, Kerze, Seifenblasen usw.)

Vorbereiten

Ausschnitt aus CD wählen (5 bis 10 Min.) und über die Pausentaste ansteuern. Mitte mit farbigen Tüchern und Kerze gestalten. Farbige Zettel und Filzstifte darauf verteilen.

Einsteigen

Moderatorin: „Im Kopf ist allen klar, dass man Nein sagt, wenn man Nein meint. In der Realität ist dies aber manchmal gar nicht so einfach. Wir hören nun ein Gespräch zwischen zwei Freundinnen, von der CD ‚Mut zum Nein‘. Einer der beiden Frauen fällt das Nein sagen sehr schwer. Überlegt beim Zuhören, warum die Frau so oft Ja sagt, obwohl sie eigentlich Nein meint.“ Die Frauen entwickeln zu zweit Ideen, warum die Frau im Hörspiel nicht Nein zu sagen wagt. Sie notieren die Stichworte auf die Zettel.

Austauschen

Die Frauen lesen vor, was sie aufgeschrieben haben, und legen die Zettel in die Mitte.

Die Moderatorin kann die Diskussion mit der Frage eröffnen: „Wie könnte man ehrlich reagieren, wenn man Angst hat, mit einem Nein das Gegenüber zu verletzen?“

Weitere Diskussionsthemen:

Wo fällt es euch besonders schwer, Nein zu sagen?

Wie reagiert ihr, wenn ihr im Nachhinein feststellt, dass ihr Ja gesagt habt, aber eigentlich Nein sagen wolltet?

Was löst es bei mir selbst aus, wenn ich „Ja“ sage und „Nein“ meine? Was, wenn ich es bei anderen

bemerke?

Wie und wann kann ich in kleinen Schritten üben, Nein zu sagen?

Abschliessen

Jede Frau nimmt aus dem Körbchen einen „Mutmacher“ und formuliert, in welcher Situation sie sich nächstens selbst ermutigen will, Nein zu sagen. Abschliessen mit besinnlichem Text / Segensgebet.

Variante

Mit dem Text von Holle Schneider einsteigen.

Leben oder gelebt werden?

Sie sagte nicht Nein, als sie mit vierzehn Jahren, trotz bester Noten, die Schule verlassen musste, um Geld zu verdienen, während der Bruder weiterlernen durfte.

Sie sagte nicht Nein, als nach ihrer Hochzeit ihre Mutter und Schwiegermutter zu dem jungen Paar in das kleine Reihenhäuschen ziehen wollten.

Sie sagte nicht Nein, als die Omas die beiden Kleinen immer mehr verwöhnten.

Sie sagte nicht Nein zu den masslosen Ansprüchen der beiden Jugendlichen und arbeitet als Putzhilfe und eine Schicht im eigenen Garten.

Sie sagte nicht Nein, wenn der arbeitslose Sohn Geld für die Disco wollte, obwohl der Sohn die ganze Woche Nein gesagt hatte, als er den Graben umgraben sollte.

Sie sagte nicht Nein, als der Turnverein sie zur KassiererIn machte.

Sie sagte nicht Nein, als sie die Organisation der Cafeteria beim Kirchenfest übernehmen sollte.

Nach einem körperlichen und seelischen Zusammenbruch muss sie endlich lernen, Nein zu sagen.

Holle Schneider (Quelle unbekannt)

Missverständnisse überwinden

Methodische Idee

Unterschiedliche Sichtweisen sind normal. Das Verständnis füreinander kann durch einfühlsames und nachfragendes Gespräch gepflegt und vertieft werden. Dies wird beim Betrachten von Kippbildern direkt erlebt und dann auf familiäre Missverständnissituationen übertragen.

Material

- Zwei Kippbilder
- Feste A6-Karten, auf die Kippbilder kopiert sind.

Vorbereiten

Kippbilder in der Mitte auslegen oder gut sichtbar an der Wand befestigen.

Einsteigen

Die Anwesenden betrachten die Bilder und beschreiben, was sie sehen. Die unterschiedlichen Beschreibungen decken auf, dass in den Bildern je zwei Sujets vorhanden sind, die erst mit erhöhter Aufmerksamkeit gleichzeitig wahrgenommen werden können.

Austauschen

Moderatorin: „Wir haben an den Bildern gesehen, dass es zwei Sichtweisen gib. Jemand sieht zum Beispiel eine alte Frau und andere sehen ein junges Mädchen. Beide Ansichten sind richtig. Stellt euch nun vor, ihr würdet einander nicht erzählen, was ihr seht, sondern davon ausgehen, dass alle das Gleiche gesehen haben. Wenn ihr nun über die Aussage des Bildes diskutiert, wird das gegenseitige Verstehen vermutlich schwierig. So ist es im Familienalltag auch. Oft gibt es verschiedene Sichtweisen. Jeder sieht und bewertet die Dinge ganz persönlich, subjektiv. Wenn wir uns nicht zuerst erkundigen, wie der andere etwas sieht oder erlebt hat, kommt es schnell zu Missverständnissen. Diese führen oft zu Konflikten. erinnert ihr euch an ein solches Missverständnis?“

Die Frauen tauschen ihre Erfahrungen zuerst zu zweit aus. Sie überlegen, was zu einem besseren Verständnis führen könnte. Die gewonnenen Einsichten werden im Plenum diskutiert.

Mögliche Diskussionsthemen:

Wann entstehen am meisten Missverständnisse in unserer Familie?

Wo fällt es mir schwer, andere Sichtweisen zu akzeptieren?

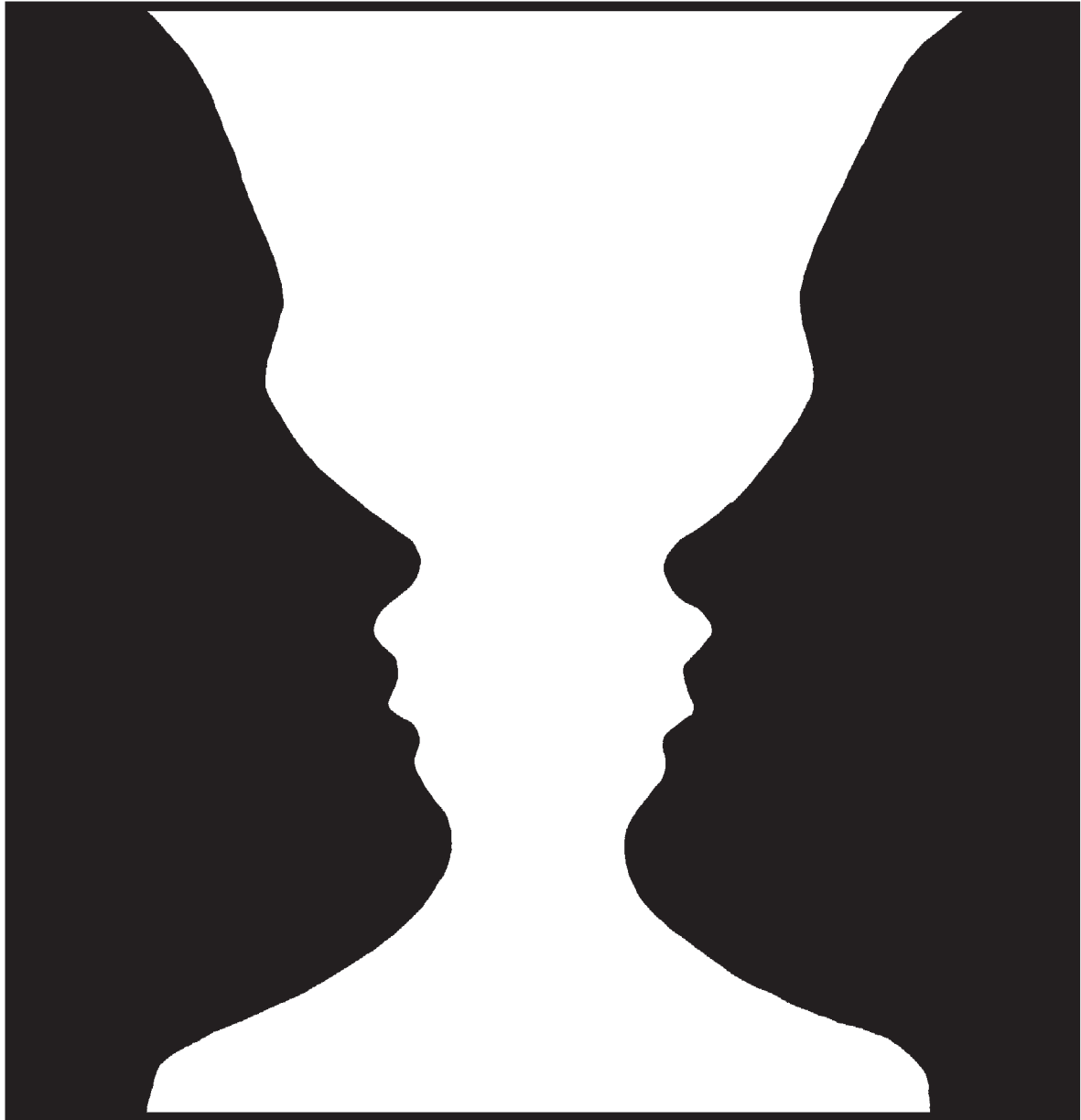
Was hilft, einander beim Reden besser zu verstehen?

Wie können wir konkret üben, andere Sichtweisen besser zu verstehen.

Abschliessen

Die Moderatorin legt Karten mit je einem der beiden Kippbilder aus. Die Anwesenden überlegen, welches für sie persönlich die wichtigste Einsicht ist und schreiben diese auf die von ihnen gewählte Karte.





Wer loslässt, hat die Hände frei

Methodische Idee

Festhaltende und offene Hände – das Erleben der Nuancen zwischen den beiden Körperhaltungen schafft direkten Kontakt zum Thema „loslassen“.

Material

- Tennisbälle (doppelt so viele wie Anwesende)
- Post-it Zettel, Filzstifte
- Runder Korb
- Farbige Federn

Vorbereiten

Den Korb in die Mitte stellen. Post-it Zettel und Filzstifte hinlegen.

Einsteigen

Die Moderatorin wirft allen Teilnehmenden einen Tennisball zu. Wer will, bekommt noch einen zweiten Ball. Die Moderatorin beobachtet, wie der zweite Ball aufgefangen wird.

Moderatorin: „Ihr habt erlebt, dass es gar nicht einfach ist, einen zweiten Ball zu fangen, wenn bereits eine Hand besetzt ist. Jene, die das versucht haben, liessen sich wohl in ihrer Spielfreude herausfordern. Wir könnten das jetzt üben. Auch einen dritten und vierten Ball zu fangen, wie Artistinnen.“

Ich möchte einen anderen Schwerpunkt setzen und diese Erfahrung auf das Thema „loslassen“ übertragen. Drückt eure Bälle einmal ganz fest und legt sie anschliessend auf den Tisch. Wie fühlt sich die leere Hand an? Schaut sie an.

Die Bälle könnten für Vorstellungen, Gefühle, Aufgaben, Rollen oder Menschen in unserem Leben stehen, die wir festhalten; oder glauben, festhalten zu müssen, obwohl wir sie loslassen könnten. Tauscht zu zweit aus, was ihr festhaltet, aber loslassen möchtet; oder wovon ihr mindestens denkt, ihr solltet es loslassen. Schreibt dies auf die Post-it Zettel.“

Austauschen

Die Frauen erzählen, was sie loslassen möchten oder sollten und überlegen gemeinsam, was ihnen hilft, loszulassen.

Mögliche Diskussionsthemen:

Was hilft, dass dem Wissen im Kopf (zum Beispiel „Groll loslassen“) die Gefühle folgen?

Wie können wir Kinder loslassen, ohne sie allein zu lassen?

Was gibt mir Mut loszulassen, auch wenn ich damit das Risiko eingehe, mit leeren Händen dazustehen?

Abschliessen

Wer will, klebt seine Zettel auf den Ball und wirft diesen in den Korb. Dann nimmt jede Frau eine Feder als Symbol für das, was sie loslassen oder wovon sie sich entlasten möchte.

Anhang

Verwendete Literatur

Bauer, Jutta: Schreimutter. Bilderbuch.
© 2000 by Beltz & Gelberg in der Verlagsgruppe
Beltz, Weinheim. ISBN 3-407-79264-6

Stöcklin-Meier, Susanne: Falten und Spielen.
Die schönsten Faltformen, Spiele, Verse und Lieder.
© 2003 by Atlantis pro juventute, ein Imprint der
Orell Füssli Verlag AG, Zürich. ISBN 3-7152-1041-9

Traber, Barbara; Rausser, Fernand: Muttermomente.
© 2001 by Edition Erpf bei Neptun, Kreuzlingen.
ISBN 3-256-00164-5

Buchtipps für Texte und Gebete

Bischof, Rudolf; Gasperi Rudolf: Das kleine Buch zum
Pilgern. Texte und Impulse fürs achtsame Gebet.
© 2005 by Verlag Tyrolia, Wien.
ISBN: 3-7022-2636-2

Feigenwinter, Max: Gesegnetes Leben. Segensworte
für den Tag, das Jahr und den Weg des Lebens.
© 2003 by Eschenbach Verlag, Eschbach.
ISBN 3-88671-271-0

Schaffer, Ulrich: Wenn wir hoffen, sind wir stark.
Das Buch der Zuversicht.
© 2004 by Verlag Herder, Freiburg im Breisgau.
Reihe Spektrum. ISBN3-451-05445-0

Text- und Gebetsammlung

Verena Aeppli hat eine Text- und Gebetsammlung
aufgebaut, die bei ihr bezogen werden kann:
verena.aeppli@be.ref.ch

Buchtipps zu Kind und Gott

Schindler, Regine: Alina oder das Nachtauge Gottes.
Gespräche mit einem Enkelkind.
© 2003 by Theologischer Verlag tvz, Zürich.
ISBN 3-290-17279-1

Zink, Heidi; Zink, Jörg: Kriegt ein Hund im Himmel
Flügel?
© 2003 by Laetare Verlag, Stein / Nürnberg.
ISBN 3-7839-0035-2

CDs

Tschou zäme: bilder gschichte.
© 1991 by Tschou zäme, Zytglogge Verlag, Gümligen.
Zyt CD 4981. www.tschou-zaeme.ch

Stettler, Luzia; Berckhan, Barbara: Mut zum Nein,
Kraft zum Ja.
© 2001 by Radiokiosk, DRS 1 und Coleba Verlag,
Triesen. ISBN: 3-905324-06-7

Manfred Siebald: Spuren.
© by Hänslers Verlag, Neuhausen-Stuttgart.
CD-Nr. 99 363

Verleihstellen

Bücher und CDs können ausgeliehen werden bei:

Reformierte Kirchen Bern-Jura-Solothurn
Katechetik, Helvetiaplatz 4a, CH-3005 Bern
Tel. 031 350 85 85. FAX: 031 350 85 80
katechetik@refbejuso.ch

Kirchliche Medienstelle Thun
Frutigenstr. 8, CH-3600 Thun
Tel. 033 222 61 26
ru-medien.thun@hispeed.ch