

Was bringt mich auf die Palme?

... über allerlei Probleme

Inhalt

Probleme gibt es haufenweise, in der Schule, mit Freunden, zu Hause, ...

Es ist nicht immer leicht festzustellen, was genau der Auslöser für den Frust, die Wut oder die Enttäuschung ist, die man gerade mit sich herumträgt.

Unsere Gruppenstunde soll Impulse bieten, draufzukommen, was einen auf die Palme bringen kann, aber auch wie man von der Palme wieder runterkommt, bzw. was einem persönlich hilft, mit Problemen umzugehen.



Ziel

Erkennen von Ereignissen, die einen im alltäglichen Leben stören.

Finden von möglichen Lösungsstrategien für diese Ereignisse.

Material

- ❖ fetzige Musik (Kids-CD)
- ❖ pro Person 1 Kopie des Fragebogens (Seite 46)
- ❖ pro Person 1 Plakat auf dem der ganze Körper Platz hat
- ❖ Stifte
- ❖ A6-Zettel

Ablauf - Übersicht

- ❖ Spots in Movement „Emotions“
- ❖ Was bringt mich auf die Palme?
- ❖ Problem mit ganzem Körper lösen
- ❖ Reflexion

Ablauf

Spots in Movement

Während sich die Kids zu Musik beschwingt im Raum bewegen, stoppt die Gruppenleiterin immer wieder die Musik und gibt Impulse, die von den Kids ausgeführt werden sollen.

- jemandem festen Halt geben
- jemanden grantig ansehen
- jemanden aufmuntern
- Wut hinausblasen
- jemanden gern haben
- jemandem unter die Arme greifen
- mit jemanden ein Spielchen treiben
- jemanden an der Nase herumführen
- vor Wut gleich platzen
- eifersüchtig sein
- verloren haben
- traurig sein
- vor Freude strahlen
- oder anderes ...



Was bringt mich auf die Palme?

Die Kids bekommen den Fragebogen (Kopiervorlage) und beantworten ihn für sich selbst.

Danach sucht sich jede Person eine eigene Antwort zur Frage „Was bringt mich auf die Palme?“ aus, die auch alle anderen wissen dürfen. Diese Antwort wird auf einen A6-Zettel geschrieben. (z.B. Ich muss immer um 21 Uhr zu Hause sein.)



Die Zettel werden gemischt, und jede Person zieht nun einen dieser Zettel. Nun wird versucht, die gezogene Antwort nachzuspielen, um herauszufinden, wer diejenige ist, die das auf die Palme bringt. (z.B. in diesem Fall würde die Person, die die Karte gezogen hat, ein strenges Elternteil nachspielen: „Dass du ja um neun Uhr wieder hier bist!“ o.ä.)

Nach einigen Minuten setzen sich die Kids dann schweigend im Kreis zusammen. Eine beginnt, ihren Zettel vor der Person auf den Boden zu legen, von der sie glaubt, den Zettel geschrieben zu haben. Dabei begründet sie ihre Meinung. Aufgelöst wird erst, wenn alle Zettel verteilt sind. Auch hier kann wer mag eine Begründung angeben.



Problem mit ganzem Körper lösen

Die Kids gehen zu zweit zusammen und ziehen gegenseitig den Körperumriss des anderen nach.

Nun wird der zuvor ausgefüllte Zettel mit den Fragen hervorgeholt und die Kids überlegen für sich, mit welchem Körperteil welches Problem gelöst werden kann. Dabei können für jedes Problem mehrere Körperstellen, sowie für jede Körperstelle mehrere Probleme gefunden werden. Es sollen auf dem Plakat vermerkt (geschrieben, gezeichnet, etc.) werden: Welches Problem und auf welche Art

dieses Problem gelöst werden kann. Beispiele: Fuß: „Tanzen um Aggressionen gegen meine Mutter abzubauen.“ Hand: „Frust über Freunde ins Tagebuch schreiben“. Augen: „Das Problem mal von einer anderen Seite her betrachten.“

Reflexion

Die Plakate werden nun der ganzen Gruppe präsentiert. Jeder Person steht es frei, ob sie dazu etwas sagen mag oder nicht. Es sollte jede Person zumindest einmal zu Wort kommen.

Autorinnen



Anna
Kaffanke
Neueinsteigerin

Martin
Klaffenböck
langjähriger Jungschar- und
Jugend-Gruppenleiter
derzeit gele-le-Begleiter



Was bringt mich auf die Palme?

Was bringt mich auf die Palme? Probleme im Alltag ...

Was bringt mich auf die Palme?

Das macht mich traurig ...

Verletzt bin ich, wenn ...

Wenn ich 18 wäre, würde ich ...

Das kotzt mich voll an ...

Von wem werde ich am öftesten ungerecht behandelt?

Sind manche „Kritik-Aussagen“ von anderen vielleicht doch gerechtfertigt?

Was wäre mein schlimmster Albtraum?

Was kann ich überhaupt nicht leiden?

Was stört mich an unserer Erde?

Was stört mich an unserem politischen System?

Was stört mich an unserem Schulsystem -
an meinen Lehrer/innen und Mitschüler/innen?

Was bringt mich von der Palme wieder herunter? - Oder wer?