

Übung 3

Das Perlenband meiner Erfahrungen - Bedeutende Abschiede in meinem Leben

Rahmenbedingungen

Dauer	30 - 45 Minuten
Teilnehmerzahl	bis 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
Raum	möglichst ein Raum, je nach Gruppengröße, in dem die Gruppe gut im Stuhlkreis sitzen kann.
Material	Bänder, Seile, Perlen und andere Materialien zum Aufziehen auf die Bänder, evtl. Hintergrundmusik

Inhalte

Zielsetzung	Selbsterfahrung, Sensibilität erlangen für die eigenen Erfahrungen, eigene Mechanismen und Haltungen an(erkennen), eine gedankliche und emotionale Handlung mit einer motorischen, kinästhetischen Handlung verbinden.
--------------------	--

Beschreibung



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fädeln in Stille oder in Musikbegleitung die Perlen oder andere Dinge auf die Bänder: „Jede Perle steht für einen Abschied in meinem Leben. Ist der Abschied sehr bedeutsam gewesen, kann ich auch mehrere Perlen an einer Stelle aufziehen. Ich kann auch durch unterschiedliche Farben kennzeichnen, wie der Abschied für mich verlaufen ist.“

Mit dem Aufziehen sind folgende Fragen verbunden:

Ist noch etwas offen?

Konnte ich überhaupt Abschied nehmen?

Ist der Abschied gut verarbeitet?

Diese individuellen Bänder sind sehr intim und persönlich: Daher findet der anschließende Austausch zu zweit statt, damit jede Erzieherin, jeder Erzieher die Möglichkeit hat, über ihre Verluste zu sprechen und selber zu entscheiden, wieviel sie davon preisgeben möchte.

Abschlussritual: Mitte gestalten und eine Kerze entzünden. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer legen ihre Trauerbänder um die gestaltete Mitte. Dazu sagt jede/r, wie es ihr mit dieser Übung gegangen ist.