



Ausbildungsplan und Leitfaden

R3- Ausbildungskurs für Jugendbetreuer:innen, die mit Volksmärchen-Sets arbeiten

Autorinnen:
Dr Eva Virag Suhajda
Zsuzsa Vastag
Ildikó Boldizsár



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them



INHALT

EINLEITUNG	3
VOLKSMÄRCHEN – DAS PROJEKT	3
DAS KONZEPT	4
LERNZIELE UND LERNERGEBNISSE	6
DER ZEITPLAN DES LEHRPLANS	7
MODULE	9
Modul 1: EINFÜHRUNG DER TEILNEHMER UND SCHAFFUNG EINES SICHEREN ORTES	9
Modul 2: EIGENE ERFAHRUNGEN MIT VOLKSMÄRCHEN-SETS (VM1)	12
Modul 3: ARBEITEN MIT VOLKSMÄRCHEN	13
Modul 4: EIGENE ERFAHRUNGEN MIT VOLKSMÄRCHEN-SETS	17
Modul 5: Märchenarbeit in Gruppen	17
Modul 6: AKTIVES ZUHÖREN UND BERATUNGSKOMPETENZ	22
Modul 7: AUSWERTUNG UND ABSCHLUSS	26
AUFWÄRM- UND AUFMUNTERUNGSSPIELE	28
• PRINZESSIN - PRINZ - DRACHE	28
• HALLO!	28
• WAS IN MEINER TASCHE IST?	29
• ARMES KLEINES MIAU, MIAU	29
• WÄCHTER	29
• FARBENSPIEL	30
• BALL AKROBATIK	30
HANDOUTS	31
HANDOUT - OBJEKTIVE UND SUBJEKTIVE MATRIX	31
HANDOUT – BARRIEREN DER KOMMUNIKATION	32
HANDOUT - KOMMUNIKATIONSWERKZEUGE	33
PARTNER	34

EINLEITUNG

VOLKSMÄRCHEN – DAS PROJEKT

Unter dem Motto "Berufsvorbereitung und Lebensnavigation mit Volksmärchen" werden wir die Methode der Volksmärchenarbeit nutzen, um eine Reihe von Selbsthilfe- und Schulungsinstrumenten für junge Menschen und ihre Berater:innen und Coaches zu entwickeln, mit denen sie ihre Entscheidungen und ihre Motivation zur Gestaltung ihrer nächsten Lebens- und Karriereschritte überdenken können.

"Lass mich gehen, liebe Mutter, um mein Glück zu erforschen" - Geschichten und Volksmärchen haben das Leben der Menschen in der Vergangenheit über Generationen hinweg begleitet. Und tatsächlich haben sie viel darüber zu sagen, wie man ein Erwachsenenleben beginnt, wie man sich zwischen der Trennung von den Eltern, dem Studium und der Arbeit für junge Menschen zurechtfindet. Die Arbeit mit Volksmärchen ist eine gute Coaching-Methode, um mit all den verschiedenen Themen rund um den Lebensanfang junger Menschen zu arbeiten.

Volksmärchen sind eine Form der Erzähltherapie. Die Geschichten - und ihre Analyse - können das Lernen aus den dargestellten Situationen, dem Verhalten der Figuren und der Art und Weise, wie Probleme gelöst werden, unterstützen. Volksmärchen lehren uns, was es heißt, Versuch und Irrtum zu erproben und nicht aufzugeben, auch wenn es schwierig ist. Diese Geschichten können die Art und Weise beeinflussen, wie wir leben und wie wir denken. Die Verwendung von Volksmärchen aus verschiedenen Ländern bietet auch eine gute Gelegenheit, das kulturelle Bewusstsein zu schärfen.

So können wir alle Königinnen und Könige unseres eigenen Lebens werden und glücklich bis ans Ende unserer Tage leben...

Die wichtigsten Ziele sind

- die Vorbereitung junger Menschen auf ihre Berufs- und Lebensentscheidungen zu verbessern, indem ihre Selbstreflexion und ihre Belastbarkeit gefördert und sie ermutigt werden, aktive Entscheidungen zu treffen und ihre Lebens- und Berufsplanung selbst in die Hand zu nehmen;
- die Akzeptanz der kulturellen Vielfalt zu erhöhen und eine positive Einstellung zur Nachhaltigkeit zu entwickeln.

DAS KONZEPT

Der Start ins Leben ist immer schwierig, aber noch nie war er so schwierig wie jetzt, wo die Zukunft aufgrund des Klimawandels, der weltweiten Migration und der Wirtschaftskrisen völlig ungewiss ist. Nachhaltigkeit hat mehrere Bedeutungen, nicht nur ökologische, sondern auch wirtschaftliche und soziale Themen und Ziele (SDGs) gehören dazu, und junge Erwachsene müssen zwischen all diesen verschiedenen Themen navigieren. Das bedeutet, dass sie auf Veränderungen und Herausforderungen vorbereitet sein müssen - was typische unternehmerische Fähigkeiten sind - sowie auf „traditionelle“ Fähigkeiten für den Start ins Leben, wie z. B. Berufswahl, Trennung, Aufbau eines unabhängigen Lebens und das Setzen und Festhalten an Zielen.

In unserem Projekt „Youth Folktales - Berufsorientierung und Lebensplanung mithilfe von Märchen“ entwickeln wir eine Reihe von Instrumenten für junge Menschen und Jugendbetreuer:innen, die daran interessiert sind die Methode einzusetzen:

VOLKSMÄRCHEN ALS COACHING-METHODE

Volksmärchen haben in der Vergangenheit das Leben der Menschen über Generationen hinweg begleitet. Sie haben viel darüber zu sagen, wie man ein Leben als Erwachsener beginnt, wie man sich in der Zeit zwischen der Trennung von den Eltern, dem Studium und der Arbeit für junge Menschen zurechtfindet. Die Arbeit mit Volksmärchen ist eine gute Coaching-Methode, um mit all den verschiedenen Themen rund um den Lebensanfang junger Menschen zu arbeiten.

VOLKSMÄRCHEN ALS PROBLEMLÖSUNGSTRUMENT

Volksmärchen spiegeln verschiedene Arten von Situationen wider, mit denen Menschen konfrontiert sind, und alle Lebenssituationen haben ihre entsprechenden Volksmärchen. Unsere Vorfahren hatten noch eine enge Verbindung zum Symbolsystem der Folklore, und wenn ein Geschichtenerzähler eine Geschichte auswählte, verstanden die Menschen, was sie bedeutete: welche Situation der Held/die Heldin (Protagonist:in) der Geschichte erlebte und wie sie gelöst wurde. Auf diese Weise dienten (und dienen) Volksgeschichten als Leitfaden für die Lösung persönlicher Probleme, als Muster, aus denen man über Zusammenhänge und Problemlösungen lernen kann.

VOLKSMÄRCHEN ALS ERMÄCHTIGENDES INSTRUMENT

Es gibt Geschichten über das Verlassen des Elternhauses, Geschichten über Eheprobleme, Geschichten über Konflikte zwischen Brüdern und Schwestern oder Eltern und Kindern, Geschichten über Freundschaften und so weiter. Die Menschen in diesen Geschichten lösen ihre Probleme irgendwie: Sie entwickeln ihre Persönlichkeit, um Könige oder Königinnen ihres Lebens zu werden, sie töten Drachen, die für ihre schlechten Sitten und Einstellungen stehen, und sammeln magische Gegenstände, die für ihre Kompetenzen und Fähigkeiten stehen. In den Geschichten geht es nicht um Drachen und Zauberstäbe - es sind alles Geschichten über Bewältigung und Verbindung, in denen alles, jeder Ort, jede Person und jedes Wesen, jeder Gegenstand in unserer inneren Welt ist. In jeder Geschichte wird der Held/die Heldin gestärkt, greift auf seine/ihre inneren Ressourcen zurück und unternimmt Schritte, um sein/ihr Schicksal zum Besseren zu wenden.

WICHTIGSTE ERGEBNISSE DES PROJEKTS

Am Ende des Projekts werden die folgenden Tools verfügbar sein und von der Projektwebsite heruntergeladen werden können:

Ergebnis 1: Generischer Rahmen und Screening-Tool

- Der generische Rahmen, der eine Desktop-Recherche zur Bewertung der Faktoren für die Berufsvorbereitung und der potenziellen Entwicklungsergebnisse sowie die Ergebnisse der in jedem Land mit jungen Menschen und Jugendbetreuer:innen durchgeführten Fokusgruppenberichte enthält.
- Das Screening-Tool zur Berufsvorbereitung von Berater:innen

Ergebnis 2: Die Volksmärchenboxen

Sechs Märchenboxen, die Hilfsmittel für die Selbsthilfe und die Arbeit mit Berater:innen enthalten, wie z. B. die Analyse der Märchen, Karten zu den Szenen der Märchen und Einschätzungsfragen für die Selbsthilfe und das Coaching, Anleitungen für das Coaching zu den spezifischen Märchen sowie einen Gruppenarbeitsplan und Hilfsmittel für die Arbeit mit den Märchen in Jugendgruppen.

Die Idee hinter den Märchen-Sets stammt aus der Metamorphose-Märchentherapie, die von Ildikó Boldizsár entwickelt wurde. Sie besagt, dass alle Lebenssituationen ihre eigenen Volksmärchen haben, und Volksmärchen sind Erzählungen, die von unseren Vorfahren entwickelt wurden und die die Schritte aufzeigen, die in diesen Lebenssituationen unternommen werden müssen, um ein gutes Gleichgewicht des Lebens wiederherzustellen.

Ergebnis 3: Lehrplan für die Ausbildung von Jugendarbeiter:innen

Ein zweistufiger Schulungskurs zur Schulung von Peer-Mentoren und Jugendbetreuer:innen in der Verwendung von Märchen-Sets und dem Screening-Tool. Es wird Kernmodule geben, die von den Jugendbetreuer:innen an die Peer-Mentoren weitergegeben werden, und Module für die Jugendbetreuer:innen selbst, die von unseren Ausbilder:innen durchgeführt werden.



LERNZIELE UND LERNERGEBNISSE

Zielgruppe

Vollständiger Lehrplan: Die Zielgruppe des vollständigen Lehrplans sind Jugendbetreuer:innen, Ausbilder:innen, Betreuer:innen, Sozialarbeiter:innen und Lehrer:innen, die mit jungen Menschen in Gruppen und in Einzelsituationen arbeiten.

Hauptmodule: Die Zielgruppe der Hauptmodule sind junge Menschen, die bereit sind, andere junge Menschen bei der Nutzung von Volksmärchen zur Lösung persönlicher Lebensprobleme zu unterstützen. Wir nennen diese Jugendlichen Peer-Mentoren. Die Hauptmodule werden den Peer-Mentoren von Jugendbetreuer:innen vermittelt, die in einem vollständigen Lehrplan ausgebildet .

Logistik

Dauer: Hauptmodule : 14 Stunden, vollständiger Lehrplan: 24 Stunden

Anzahl der Module : 4 Hauptmodule, 3 erweiterte Module

Anzahl der Teilnehmer :innen : 6-20

Benötigte Werkzeuge : angegeben

Lernergebnisse

- Verbesserung der Fähigkeiten der Jugendmentor:innen, die Projektergebnisse sowohl zur Selbsthilfe als auch für die Betreuung zu nutzen, z. B. in Bezug auf Moderation und aktives Zuhören
- Vermittlung von allgemeinem Hintergrundwissen über die Arbeit mit Volksmärchen
- eigene Erfahrungen mit Volksmärchen-Sets auf verschiedenen Ebenen zu vermitteln

DER ZEITPLAN DES LEHRPLANS

MODULE:

	MODUL TITEL	LÄNGE	CORE /FULL
<u>1</u>	EINFÜHRUNG DER TEILNEHMER:INNEN UND SCHAFFUNG EINES SICHEREN ORTES	4	C /F
<u>2</u>	EIGENE ERFAHRUNGEN MIT VOLKSMÄRCHEN-SETS (VOLKSMÄRCHEN 1)	2	C/F
<u>3</u>	<i>ARBEIT MIT VOLKSMÄRCHEN - EINE EINFÜHRUNG, DIE VERWENDUNG DES SCREENING-TOOLS UND DER VOLKSMÄRCHEN-SETS</i>	4	F
<u>4</u>	EIGENE ERFAHRUNGEN MIT VOLKSMÄRCHEN-SETS (Volksmärchen 2)	2	C/F
<u>5</u>	FÖRDERUNG VON VOLKSMÄRCHENGRUPPEN	4	F
<u>6</u>	AKTIVES ZUHÖREN UND BERATUNGSKOMPETENZ	6	F
<u>7</u>	BEWERTUNG UND ABSCHLUSS	2	C/F

ZEITPLAN DES AUSBILDUNGSLEHRGANGS IN DER PILOTIERUNG

ZEIT	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.30-11.00	M1- Einleitung	M3 - Allgemeines Hintergrundwissen über die Arbeit mit Volksmärchen	M5 - Moderation von Workshops für Volksmärchengruppen	M6- Fähigkeit zum aktiven Zuhören	Einrichtung von Coaching- Zirkeln und Follow-up
11.15-12.45	M1 Einen sicheren Ort schaffen	M3- Verwendung des Screening- Tools und der Märchen-Sets	M5 Fähigkeiten zur Erleichterung der Arbeit	M6- Empathie- Labore	M7: Feedback und Abschluss: Auswertung und Feedback zum Volksmärchen- Set Spinnennetz Abschlusskreis
12.45-15.00	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
15.00-16.30	M2- Aminbeg - Volksmärchen- Set - eigene Erfahrung	M4- Rebeka- Volksmärchen-Set - eigene Erfahrungen	Verbindung eines professionellen Studienaufenthalts im Puppentheater in Palermo	M6- Beratungskompetenz und Supervision - Übung mit - Der gestiefelte Kater Karten	
16.45-17.00	Reflexion	Reflexion	-	Reflexion	-

MODULE

MODUL 1: EINFÜHRUNG DER TEILNEHMER UND SCHAFFUNG EINES SICHEREN ORTES

Zeit: 4*45 Minuten = 180 Minuten

Zeitplan:

Zeit	Aktivität	Benötigte Werkzeuge
10 Minuten	Die Ausbilder:innen stellen den Teilnehmer:innen den Lehrgang und den Zeitplan vor.	
10 Minuten	Bei Ankunft im Trainingsraum: Es ist eine nonverbale Übung. 1. Die Teilnehmer:innen werden gebeten, in einem angenehmen Tempo durch den Raum des Workshops zu gehen. Nicht im Kreis, sondern eher dort, wo weniger Menschen sind, um den Fluss der Menschen zu erhalten. 2. Die Teilnehmer:innen werden aufgefordert, ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten. Zuerst auf ihre Füße, wie sie beim Gehen mit dem Boden in Kontakt kommen. Bewegen Sie die Füße. Die Trainer:in gibt Anweisungen, die Körperteile von den Füßen bis zum Kopf zu bewegen, zu schütteln, zu kreisen, um den Körper zu erreichen. 3. Die Teilnehmer:innen werden aufgefordert, sich anderen gegenüber zu öffnen, sich mit Blickkontakt zu begrüßen, später mit Berührung, Händeschütteln, etc.	Musik-Lautsprecher, Musik
20 Minuten	Persönliche Vorstellungsrunde mit Hilfe von Symbolkarten, Bildern oder Symbolen: - Alle Teilnehmer:innen wählen eine Karte, die sie selbst gut beschreibt und eine Karte, die für das Gegenteil steht. Dann stellen sich alle anhand der gewählten Karten vor.	Symbolkarten, Bilder

15 Minuten	Sammeln der Erwartungen: - Erwartungen an mich selbst - Erwartungen an die Peers - Erwartungen an die Ausbildung / Ausbilder Auf einem Flipchart sind drei Bäume gezeichnet, und alle Teilnehmer:innen schreiben ihre Erwartungen auf Post-its oder Klebezettel, die sie dann an die „Erwartungsbäume“ hängen. Die Trainer:in fasst die Erwartungen zusammen und reflektiert, wenn nötig.	3 Flipcharts, Marker, Post-its
10 Minuten	Aufstellung der gemeinsamen Regeln für die Ausbildung. Es ist wichtig, die Grundregel des „Gruppengeheimnisses“ zu erwähnen.	Flipchart, Marker
25 Minuten	Kleine Spiele zu Teambuilding und um sich die Namen zu merken.	Kleiner Ball
	PAUSE	
20 Minuten	Nonverbale Einstimmungsübungen 1. Die Teilnehmer:innen werden gebeten, in einem angenehmen Tempo durch den Raum des Workshops zu gehen. Sie sollen nicht im Kreis gehen, sondern sich an den Stellen aufhalten, an denen sich weniger Menschen aufhalten, um den Fluss der Menschen aufrechtzuerhalten. 2. Die Teilnehmer:innen werden aufgefordert, weiter zu gehen. Ihr angenehmes Tempo ist jetzt Stufe fünf. Die Trainer:in gibt Anweisungen, das Tempo zu verringern (auf Stufe vier – drei – zwei - eins) oder zu erhöhen (Stufe sechs – sieben – acht - neun), was alle paar Sekunden geschieht. 3. Die Teilnehmer:innen können auch aufgefordert werden, auf Stufe fünf zu gehen, aber rückwärts. 4. Weiter rückwärtsgehen. 5. Die Teilnehmer:innen gehen wieder vorwärts. Wenn jemand stehen bleibt, bleiben alle stehen. Wenn jemand anfängt zu gehen, folgen alle. (Dann geht es weiter mit einer Person, die weitergeht, zwei, die weitergehen, während die anderen noch stehen bleiben, etc.) 6. Die Leute bilden Paare. Sie führen sich gegenseitig mit einem Stift zwischen ihren Handflächen	

	(einer führt, einer folgt, dann wechseln). Wechselnde Partner, wechselnde Rollen.	
50 Minuten	Das letzte Paar bleibt zusammen. Sie nehmen voreinander Platz. Eine/r von ihnen spricht, die/der andere hört nur zu (kann nicht kommentieren, fragen usw., sondern nur schweigend zuhören, mit unterstützender Körpersprache) - 4 oder 5 Minuten lang. Danach wechseln die Rollen, der andere redet und der erste hört 5 Minuten lang zu. Es werden 2-4 Runden (4-4 oder 5-5 Minuten) mit verschiedenen Paaren durchgeführt. Die Trainer:in misst die Zeit und sagt, wann gewechselt werden soll. Fragen: - Wer sind eure Lieblingshelden:innen in Geschichten oder Filmen? Warum sind sie für euch inspirierend? Was können Sie von ihnen lernen? - Wer sind die nervigsten/abscheulichsten Antagonisten? Warum sind sie für Sie lästig? Was können Sie von ihnen lernen? - Wer sind Ihre liebsten Helfer:innen/unterstützenden Figuren? Was tun sie, was Sie als sehr unterstützend empfinden? Was können Sie von ihnen lernen? - Welches ist dein magischer Lieblingsgegenstand? Was kann er und was würdest du gerne haben? Nach jeder Runde eine Diskussion im Plenum von ein paar Minuten.	
20 Minuten	„Meta“-Reflexion über die Schaffung eines sicheren Raums: was und wie wir es gemacht haben, was die wichtigsten Bestandteile eines sicheren Raums sind.	

Hintergrundinformationen:

Meta-Reflexion: Was ist ein sicherer Raum?

Sicherer Raum ist ein Begriff, der sich in der Regel auf die äußere, physische Umgebung bezieht. Von außen betrachtet ist der sichere Raum ein Ort, an dem sich unsere Teilnehmer:innen sicher fühlen. Sich sicher zu fühlen ist jedoch viel mehr als nur vor den Elementen geschützt zu sein, es beinhaltet auch ein inneres Gefühl von Sicherheit und Vertrauen, das im „inneren“ Raum der Person auftritt. Die Arbeit mit dem sicheren Raum ist eine aktive und bewusste Praxis, um einen Übergangsraum in der physischen Welt zu schaffen, in dem unsere Workshops stattfinden und in dem sich die Person auch emotional sicher fühlt.



Dazu gehören ein sicherer und angenehmer, passender Ort, der Aufbau und die Aufrechterhaltung von Vertrauen zwischen den Teilnehmer:innen, sowohl für die Gegenwart als auch für die Zukunft.

Schlüsselfaktoren für die Praxis:

- Klar definierte Grenzen (zeitlich, örtlich, regeltechnisch)
- Schrittweiser Aufbau von Vertrauen und einem Gefühl der Sicherheit durch Übungen
- Vertraulichkeitsregel (die Teilnehmer:innen sprechen nicht mit anderen außerhalb des Workshops über die gemeinsamen Erfahrungen)

MODUL 2: EIGENE ERFAHRUNGEN MIT VOLKSMÄRCHEN-SETS (VM1)

2*45 Minuten = 90 Minuten

Zeit	Aktivität	Benötigte Werkzeuge
15 Minuten	Aufwärmspiel (nach Wahl der Trainer:in)	
60 Minuten	Volksmärchen-Workshop (beschrieben im Volksmärchen-Set)	Laut Volksmärchen-Set 1
15 Minuten	Reflexion, Feedback	

MODUL 3: ARBEITEN MIT VOLKSMÄRCHEN

Zeit: 4*45 Minuten = 180 Minuten

Zeitplan:

Zeit	Aktivität	Benötigte Werkzeuge
10 Minuten	Aufwärmspiele (nach Wahl der Trainer:in)	(abhängig vom Spiel)
10 Minuten	Eröffnungskreis: Wie geht es Ihnen? Was bringen Sie von gestern mit?	
10 Minuten	Austausch in Paaren: Eine Frage aus den Märchen der vorherigen Sitzung wird diskutiert.	
60 Minuten	Der grundlegende Hintergrund der Arbeit mit Volksmärchen - ein Vortrag mit Diskussion Ich als Geschichtenerzähler:in (Video)	Projektor
	Pause	
40 Minuten	Schauspielübung: Alle Kleingruppen bereiten eine kurze Situation, Szene mit den gewählten magischen Gegenständen und Helden/Feinden aus Modul 1 vor. Sie stellen sie den anderen Gruppen vor, die Vermutungen über die Fähigkeiten anstellen, die sie von diesen Figuren und Gegenständen lernen können.	
30 Minuten	Die Präsentation von Volksmärchenboxen und ihre Verwendung.	Eine Volksmärchen-Set. Projektor
10 Minuten	Selbstbeurteilung mit dem Screening-Tool	Handys mit Online-Tool

Hintergrundinformation:

Es gibt ein Video über die Arbeit mit Märchen [hier](#).

Über die Arbeit mit Märchen

“Im Märchen geht es um Schwierigkeiten, darum, in sie hinein- und wieder herauszukommen, und Schwierigkeiten scheinen eine notwendige Etappe auf dem Weg zum Werden zu sein. All die Magie und die gläsernen Berge und die Perlen, die so groß wie Häuser sind, und die Prinzessinnen, die so schön wie der Tag sind, und die sprechenden Vögel und die Teilzeitschlangen lenken vom Kern der meisten Geschichten ab, dem Kampf ums Überleben gegen Widersacher, um seinen Platz in der Welt zu finden und sich selbst zu verwirklichen.

Märchen sind fast immer die Geschichten der Machtlosen, der jüngsten Söhne und Töchter, der verlassenen Kinder, der Waisen, der Menschen, die in Vögel und Tiere verwandelt oder auf andere Weise von ihrem eigenen Leben und ihrem Selbst weggezaubert werden. [...]. Märchen sind Kindergeschichten [...], die sich auf die frühen Stadien des Lebens konzentrieren, wenn andere Macht über dich haben und du über niemanden Macht hast. In ihnen ist Macht ohnehin selten das richtige Mittel zum Überleben. Vielmehr gedeihen die Machtlosen durch Bündnisse, oft in Form von gegenseitiger Freundlichkeit [...].”

(Christine Woodward)

Volksmärchen (und andere Teile der Folklore wie Reime und Volkslieder) zeigen einen Weg auf, wie man die Welt um sich herum betrachten kann, aber in der Regel ist sie anders. In Volksgeschichten gibt es keine Entfremdung von der Natur - tatsächlich sind auch andere Wesen oder imaginäre Wesen wichtige Akteure. Wenn wir uns die Volksgeschichten ansehen, können wir sehen, dass die Menschen in ihnen in gutem Frieden mit der Natur leben, da sie andernfalls mit schwerwiegenden Folgen rechnen müssen (Drachen, Stürme, Sonnenkranz oder das Meer).

Ildikó Boldizsar, ungarische Folkloreforscherin und Therapeutin für Volksmärchen, sagt, dass die Volksmärchen verschiedene Arten von Situationen widerspiegeln, mit denen die Menschen konfrontiert sind, und mehr noch: alle Situationen (Lebenssituationen und Konflikte) haben ihre entsprechenden Volksmärchen. Unsere Vorfahren hatten noch eine enge Verbindung zum Symbolsystem der Folklore, und wenn ein Geschichtenerzähler eine Geschichte auswählte, verstanden die Menschen, was sie bedeutete: welche Situation der Held (Protagonist) der Geschichte erlebte und wie er sie löste.

Auf diese Weise dienten (und dienen) Volksgeschichten als Leitfaden für die Lösung persönlicher Probleme, als Muster, aus denen man über Zusammenhänge und Problemlösungen lernen kann.

Wenn wir uns die Volksmärchen ansehen und tiefer in sie eindringen, können wir dies tatsächlich erfahren: Es gibt Geschichten über das Verlassen des Elternhauses, Geschichten über Eheprobleme, Geschichten über Konflikte zwischen Geschwistern oder Eltern und Kindern, Geschichten über Freundschaften und so weiter. Die Menschen in diesen Geschichten lösen ihre Probleme irgendwie: Sie entwickeln ihre Persönlichkeit, um Könige oder Königinnen ihres Lebens zu werden, sie töten Drachen, die für ihre schlechten Sitten und Einstellungen stehen, und sammeln magische Gegenstände, die für ihre Kompetenzen und Fähigkeiten stehen. In den Geschichten geht es nicht um Drachen und Zauberstäbe - es sind alles Geschichten über Bewältigung und Verbindung, in denen alles, jeder Ort, jede Person und jedes Wesen, jeder Gegenstand in unserer inneren Welt liegt.

„Ein alter Mann sprach zu seinem Enkel. „Mein Kind“, sagte er. „In jedem Menschen tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine ist das Böse. Er ist Zorn, Eifersucht, Gier, Minderwertigkeit, Lüge und Ego. Der andere ist das Gute. Es ist die Freude, der Frieden, die Liebe, die Hoffnung, die Demut, die Freundlichkeit, das Mitgefühl und die Wahrheit.“ Der Junge dachte einen Moment lang nach. Dann fragte er: „Welcher Wolf gewinnt?“ Einen Moment lang herrschte Schweigen, bevor der alte Mann antwortete. Und dann sagte er: „Derjenige, den du fütterst.“
(Native American Folk Tale)

Vom Erzählen und Zuhören von Geschichten

Aber was passiert beim Geschichtenerzählen? Es ist immer ein Vergnügen, Geschichten zu hören und sie zu erzählen. Geschichten können

- erbauen (Werte, moralische Qualitäten, Verhaltensmuster, praktische Philosophie)
- informieren (Denkweise, Lebensweise, kulturelles Element, Verhalten bei Lebensbedrohung)
- ermutigen (sie sind gefüllt mit Hoffnungen und Träumen + Ermutigung)
- amüsieren (es gibt mehrere Witze und Anekdoten über den närrischen Mann)
- trösten (in der Trauer + niemand bleibt allein)
- innere Bilder schaffen (die Geschichten enthalten viele psychologisch bedeutsame Themen und sie beschreiben diese Gefühle mit Hilfe von Bildern)
- und heilen natürlich abhängig von der jeweiligen Situation.

Geschichten können jemandem, der in Schwierigkeiten steckt oder sich verloren fühlt, helfen, eine neue Geschichte für sein Leben zu entwerfen. Sie können auch die Verzweiflung und Einsamkeit überwinden. Wenn jemand eine Geschichte über einen Helden oder eine Heldin hört, der/die sich in der gleichen Situation befindet wie er/sie, hat er/sie als erstes das Gefühl, dass er/sie nicht allein ist. Alle Probleme, die ihm/ihr widerfahren sind, hat er/sie bereits irgendwo, irgendwann, irgendwie erlebt. Geschichten sind die gemeinsame Sprache der Menschheit, und wenn man sich in einer Geschichte befindet, ist man mit all den Menschen zusammen, die dieser Geschichte zuvor zugehört haben.

Außerdem bleiben die Helden der Geschichten nie allein. Sie beginnen ihre Reise allein, aber während ihrer Reise treffen sie jemanden, der ihnen hilft - nennen wir ihn einen „Helfer“. Dieser Begriff stammt von Wladimir Jakowlewitsch Propp, der in seinem berühmten Buch „Die Morphologie der Volksmärchen“ (1928) sieben Charaktertypen von Geschichten beschrieben hat - und einer von ihnen ist der „Helfer“. Der Held und der Helfer gehen ein Bündnis ein, und der Helfer wird den Helden auf seinem Weg begleiten. In der Metamorphosen-Märchentherapie - die teilweise auf Propps Morphologie beruht - ist diese Helferrolle die wichtigste. Der Helfer hat die Fähigkeiten, die der Held/die Heldin braucht, um sein/ihr Ziel zu erreichen. Und der Helfer ist derjenige, der die Einsamkeit des Helden beseitigt. Aber wer ist dieser Helfer? Und wo ist er/sie: draußen oder drinnen? Das sind bemerkenswert spannende und motivierende Fragen für Menschen in Krisen.

Sie verstehen nicht, was genau vor sich geht, aber wenn die Geschichte ihre Psyche berührt, spüren sie sofort ihren Einfluss, und sie werden immer wieder zu der Geschichte zurückkehren und über ihre

Motive nachdenken. Sie werden spüren, dass die Geschichte zu ihnen und über sie spricht, auch wenn sie vielleicht nicht genau verstehen, wie. Die Geschichte wird zu einem Rätsel, das gelöst werden muss, um ihre Botschaft erkennen zu können. Die Energie, die investiert wird, um eine rätselhafte Geschichte zu entschlüsseln, ist selbst Teil des Heilungsprozesses.

Jedes Kind und jeder Erwachsene liebt es, Geschichten zu hören, wenn auch auf unterschiedliche Weise. Manche Menschen lassen sich von der Geschichte selbst verzaubern, während andere sich selbst in der Geschichte wiedererkennen. Wenn wir einfach mit jemandem sprechen, der sich in einer Krise befindet, und eine Geschichte erzählen - was auch immer uns gerade einfällt -, haben wir mit dieser einfachen Geste schon sehr viel geholfen.

Sie haben ihre Leiden und Nöte mit uns geteilt, und wahrscheinlich haben sie in unserer Gegenwart etwas Trost gefunden. Ihre Ängste beginnen zu schwinden, sie fühlen sich wieder stark und das Leben scheint voller Hoffnung. Gezieltes Geschichtenerzählen, d. h. das Erzählen von Geschichten, die speziell für eine bestimmte Situation ausgewählt wurden, setzt den Schwerpunkt an anderer Stelle. Die Geschichten zeigen uns den Weg zu einem Zustand des Gleichgewichts, ohne dass wir die Aufmerksamkeit darauf lenken.

Diese heilende Verbindung durch Geschichten herzustellen - das ist das dritte Geheimnis meiner Methode, und diese Verbindung aufrechtzuerhalten ist die Aufgabe der Geschichtenerzähler:innen. In alten Zeiten war der Geschichtenerzähler die Stimme des Unbewussten. Er war der Hüter und Vermittler des Wissens und der Erfahrungen, die im Laufe der Jahrhunderte von anderen Geschichtenerzählern gesammelt worden waren. Heutzutage trägt der Geschichtenerzähler auch die Verantwortung für den Wert dieses Wissens und für die psychologische Wahrheit. Während des mündlichen Erzählens - und es ist sehr wichtig, dass ich nicht das Lesen meine - kann der Geschichtenerzähler ein Gleichgewicht zwischen der linken und der rechten Gehirnhälfte herstellen, und er ist für die Geburt neuer innerer Bilder verantwortlich. Wenn Sie einer Person, die sich in einer Krise befindet, heilende Geschichten erzählen wollen, müssen Sie genau diese Art von Geschichtenerzähler sein. Wenn jemand einer Geschichte zuhört, die seiner Situation ähnelt, und sich selbst in der Geschichte wiedererkennt, ist diese besondere Verbindung eine tiefe Erfahrung und sehr persönlich. Es entwickelt sich ein besonderer Geisteszustand, den man „Trance des Geschichtenhörens“ nennt.

„Trance des Geschichtenhörens“ ist der Begriff von Fran Stallings, die 1988 einen sehr wichtigen Artikel veröffentlichte. Sie beschrieb die Trance als einen intensiven, aktiv fokussierten Aufmerksamkeitszustand.

In der Trance des Geschichtenhörens

- **wird die Angst reduziert**
- **Lebenskraft und Vitalität wird gestärkt**
- **Hoffnung und Handlungsfähigkeit steigen**
- **und die Codes der Geschichte öffnen sich für die Zuhörer.**

In dieser heilenden Verbindung kann schnell und effektiv geholfen werden. Menschen, die sich in einer Erzähl-Trance befinden, sind ruhig, aufmerksam und körperlich unbeweglich, aber geistig sehr aktiv. Sie sind konzentriert und ihre Aufmerksamkeit ist nach innen, auf sich selbst gerichtet, während sie gleichzeitig die Verbindung zur Geschichtenerzählerin und zur Geschichte aufrechterhalten. Während des Geschichtenerzählens bauen sie ihre eigenen inneren Bilder auf, die ihnen helfen, sich neue Möglichkeiten vorzustellen und neue Lösungen zu erfinden.

MODUL 4: EIGENE ERFAHRUNGEN MIT VOLKSMÄRCHEN-SETS

Zeit: 2*45 Minuten = 90 Minuten

Zeitplan:

Zeit	Aktivität	Benötigte Werkzeuge
15 Minuten	Aufwärmspiel (nach Wahl der Trainer:in)	
60 Minuten	Volksmärchen-Workshop (beschrieben in den Volksmärchen-Sets)	Laut Volksmärchen-Set
15 Minuten	Reflexion, Feedback	

MODUL 5: MÄRCHENARBEIT IN GRUPPEN

Zeit: 4*45 Minuten = 180 Minuten

Zeitplan:

Zeit	Aktivität	Benötigte Werkzeuge
15 Minuten	Aufwärmspiel (nach Wahl der Trainer:in)	
5 Minuten	Eröffnungskreis	

30 Minuten	Arbeit mit einer Geschichte - Arbeit mit mir selbst: Erstellung der objektiven und subjektiven Matrizen. Diskussion der objektiven (und subjektiven) Matrix der Märchen aus Modul 2 und 4	Handouts: Subjektive und objektive Matrix (für alle)
30 Minuten	Gruppenarbeit (30 min): Erstellung der objektiven und subjektiven Matrix des Märchens „Der gestiefelte Kater“	Der gestiefelte Kater (für alle Kleingruppen)
15 Minuten	Austausch im Plenum	
	PAUSE	
10 Minuten	Aufwärmenspiel (nach Wahl der Trainer:in)	
30 Minuten	Einen sicheren Raum schaffen und den Raum einrichten (Vortrag) Die Struktur einer Volksmärchen-Sitzung (Vortrag + Diskussion)	
30 Minuten	Gestaltung von Raum und Struktur des Märchens vom gestiefelten Kater in Kleingruppen	Der gestiefelte Kater (für alle Kleingruppen)
20 Minuten	Austausch und Analyse, Feedback	

Hintergrundinformation:

Es gibt Videos zu Volksmärchen und Geschichtenerzählung [hier](#) und [hier](#).

Wo fangen Sie an, wenn Sie als Trainer:in/Moderator:in mit dem Geschichtenerzählen arbeiten?

Der erste wichtige Schritt ist es, selbst mit der Geschichte zu arbeiten.

Es ist notwendig, eine „subjektive“ Interpretation der Geschichte zu haben, eine Interpretation der Geschichte für uns selbst, bevor wir mit der Geschichte als Helfer:in arbeiten, da es sehr wichtig ist, dass wir nicht versuchen, unsere eigene Interpretation den Klienten aufzuzwingen. Dazu müssen wir wissen, was unsere eigene Interpretation ist. Andererseits ist es auch wichtig, das Märchen in Bezug auf unser eigenes Leben zu interpretieren, damit wir bei der Arbeit mit den Klient:innen nicht auf Fragen und Themen stoßen, die in uns eine emotionale Reaktion auslösen.

Gleichzeitig müssen wir aber auch die Geschichte selbst interpretieren und die möglichen Interpretationen aus der Sicht der Teilnehmer:innen durchdenken.

Ildikó Boldizsár nennt diese beiden Ansätze die objektive und die subjektive Matrix der Geschichte. In der objektiven Matrix interpretieren wir die Geschichte, während wir in der subjektiven Matrix uns selbst im Lichte der Geschichte betrachten.

Die objektive Matrix einer Erzählung:

- a) Wer ist der Held/die Heldin der Erzählung?
- b) Was ist die Lebenssituation?
- c) Was ist die Herausforderung des Märchens?
- d) Wer/was sind die Helfer:innen?
- e) Wer sind die Gegner:innen? Hier sollten Sie an symbolische Gegner denken, an die inneren Kämpfe, die eine Person zu überwinden hat.
- f) Was ist die Lösung?

Die subjektive Matrix der Erzählung:

- a) Wer bin ich in der Geschichte? Vielleicht identifiziere ich mich mit dem Helden/der Heldin als Helfer:in, vielleicht aber auch mit einer anderen Figur.
- b) Wo befinde ich mich in der Geschichte? In welcher der Szenen?
- c) Was ist meine Rolle hier? Was ist meine Aufgabe an diesem Ort?
- d) Was ist mein innerer Widersacher, den ich überwinden muss, um weiterzukommen?
- e) Was ist meine innere Hilfe, meine eigenen Ressourcen für Veränderungen?
- f) Welchen Gegenstand würde ich für mich aus der Geschichte mitnehmen?
- g) Was ist die ganz konkrete Sache, die ich tun muss, um in dieser Situation voranzukommen?

Nach einer gründlichen Reflexion über die Geschichte können wir damit beginnen, mit unseren Klienten an der Geschichte zu arbeiten. Wenn wir mit dem Klienten in einem individuellen Hilfsprozess arbeiten, ist die Hauptfrage wirklich, wo wir anfangen, an welchem Ort, in welchem Entwicklungsstadium sich unser Klient befindet. Das haben wir vielleicht schon in den vorangegangenen Gesprächen herausgefunden, aber wir können ihm die Geschichte geben oder er kann sie anhören und es selbst herausfinden.

deDann gehen wir auf der Grundlage der Interpretation des Klienten und der in den vorangegangenen Sitzungen gemachten Interpretationen die Fragen durch, die in den vorangegangenen Sitzungen und auf den Karten während des Moderationsprozesses formuliert wurden, was manchmal mehrere Sitzungen dauern kann. Nicht alle Fragen müssen bearbeitet werden, einige sind relevant, andere weniger. Es ist möglich, dass sich aus den Fragen auf den Karten neue Fragen ergeben, und wir werden von dort aus weitermachen. Bei den Karten handelt es sich hauptsächlich um Fragen, aber manchmal wird dem Leser/der Leserin eindeutig ein Problem gestellt, das er/sie lösen soll.

Manchmal stößt man auch auf ein Thema, das nicht mehr in den Rahmen dieser Geschichte passt. Wir können dann mit einer anderen Geschichte fortfahren und später zu dieser zurückkehren.

Einrichten des Raums:

Der Rahmen für die Erzählgruppe sollte entsprechend der Atmosphäre der Geschichte vorbereitet werden. Es ist wichtig, dass die Teilnehmer:innen im Kreis sitzen können - vielleicht nicht auf Stühlen,

sondern auf Kissen. Es sollte einen eindeutigen Eingang geben, z. B. die Tür zum Raum, aber wenn dies nicht möglich ist oder der Raum zu groß ist, sollte ein „Tor“ aufgestellt werden.

Achten Sie auf eine ausreichende, aber nicht zu starke Beleuchtung. Wenn es Tische gibt, stellen Sie sie an den Rand des Raumes, sie können für die Einzelarbeit nützlich sein. Wenn es keine Tische gibt, bringen Sie Zeichenbretter oder Mappen mit, auf denen die Teilnehmer schreiben oder zeichnen können.

Legen Sie neben dem „Tor“, das sich bereits im Raum befindet, Symbolkarten aus, aus denen die Teilnehmer:innen beim Betreten des Raumes wählen können und ihren Platz einnehmen können, indem sie ihre Wahl treffen. Das können OH-Karten, Dixit-Karten oder auch eine eigene Sammlung von Bildern oder Postkarten sein, Hauptsache, sie drücken verschiedene Situationen und Gefühle aus und sollten mindestens eineinhalb bis zwei Mal so groß sein wie die Teilnehmerzahl, damit alle wählen können.

In die Mitte des Kreises, der durch die Sitzgelegenheiten gebildet wird, sollten Sie ein buntes Tuch, vielleicht eine Blume oder ein Symbol mit Bezug zur Geschichte legen. Im Fall von Aminbeg könnte dies eine Geige, ein Schachspiel, ein Pergament, ein Pfennig sein - alle, oder wenn Sie sich auf ein bestimmtes Thema oder einen bestimmten Gegenstand konzentrieren.

Außerhalb des Kreises, in ihrer Reichweite platzieren Sie alle anderen Requisiten, die Sie verwenden möchten, einschließlich der Erzählkarten und zusätzlichen Materialien.

Wenn das Geschichtenerzählen per Video erfolgt, sollten Computer, Projektor, Leinwand/Wandfläche und Lautsprecher ebenfalls vorbereitet und getestet werden, um den Prozess nicht zu behindern.

Benötigte Werkzeuge:

Schal für die Mitte des Kreises, Dekorationsartikel, Symbolkarten, Schreibblöcke, falls erforderlich, Stifte, Buntstifte, Zeichenwerkzeuge, die Story-Box-Karten und genügend Kopien der gedruckten Skizzen für jeden Teilnehmer.

Eventuell: Computer, Projektor, Leinwand/Wandfläche, Lautsprecher

Drehbuch

(Zeiten sind ungefähre Angaben, abhängig von der Gruppe)

1. Eingang

Dauer: 5 Minuten

Lassen Sie die Gruppenmitglieder eintreten, am besten einzeln, und geben Sie ihnen jeweils eine Aufgabe, die mit dem Märchen zusammenhängt. Die Aufgabe kann von den Karten mit den Volksmärchen stammen.

Anweisung: „Wähle eine Karte, die dir passend erscheint, und nimm Platz.“

Wenn alle eine Wahl getroffen haben und Platz genommen haben, beginnen wir.

2. In Stimmung kommen

Dauer: 10-15 Minuten

Diskutieren Sie die von den Teilnehmer:innen gewählten Karten. Gehen Sie nicht der Reihe nach vor, denn nicht jeder muss unbedingt seine Karte teilen. Wenn alle, die wollten, ihre Wahl mitgeteilt haben, lassen Sie uns darüber sprechen, was Lernen und Entwicklung ist.

Stellen Sie während des Gesprächs Fragen zu den ersten Volksmärchenkarten.

Storytelling

Dauer: etwa 10 Minuten

Wenn ähnliche Geschichten erzählt werden und wir mit der Geschichte fortfahren, stellen Sie die folgende Frage:

- Es gab jemanden, der eine ähnliche Lebenssituation hatte. Würdet ihr gerne seine/ihre Geschichte hören?

Das Erzählen sollte in erster Linie frei erfolgen, da wir auf diese Weise mit den Teilnehmer:innen in Kontakt bleiben können. Wenn dies nicht möglich ist, können Sie die Geschichte vorlesen oder das Video gemeinsam ansehen.

Wenn wir die Geschichte frei erzählen, können wir die Teilnehmer:innen bitten, die Augen zu schließen und auf ihren Atem zu hören.

Sie können auch ein Musikinstrument (z. B. Koshi, Kalimba, Sansula) verwenden, um die Teilnehmer:innen auf das Geschichtenerzählen einzustimmen.

Bitten Sie die Teilnehmer:innen am Ende der Geschichte erneut, die Augen zu schließen, und geben Sie ihnen - mit genügend Zeit, um ihre eigenen inneren Bilder zu aktivieren - die folgenden Aufgaben:

- Wähle eine Farbe aus der Geschichte!
- Wähle einen Geruch aus der Geschichte!
- Nimm einen Gegenstand aus der Geschichte!
- Sieh dich um, wo bist du in der Geschichte? Was umgibt dich, wer umgibt dich?

Bearbeitung:

Dauer: 35-40 Minuten

Nachdem alle aus der Geschichte zurückgekehrt sind, besprechen Sie, wer was aus der Geschichte mitgenommen hat, in welcher Landschaft sie sich wiedergefunden haben. Sie müssen nicht antworten, jeder kann sich freiwillig zu Wort melden, wenn er das möchte. Bei Orten können Sie die Teilnehmer:innen fragen, was die Aufgabe dort ist.

Bei der Bearbeitung des Märchens können Sie sich auf die detaillierten Beschreibungen in den Märchenboxen stützen.

Sie können mit den Fragen auf den Karten arbeiten, ebenso mit den Konturen. Du sollst genügend Zeit für die Bearbeitung und das Nachdenken über die Frage lassen, während du sie ausmalst oder zeichnest.

Nach jeder Aufgabe können Sie Zeit für den Austausch in Paaren oder kleinen Gruppen (2-3 Personen) geben, aber auch eine Diskussion im Plenum über die Frage initiieren.

Sie können nur 3-4 Themen vertieft bearbeiten.

Abschluss / Beendigung:

Wenn unsere Zeit um ist, wird immer noch gezeichnet, gemalt, gearbeitet. Wir beenden die Sitzung, indem wir alle bitten, den Geschichtenraum für die nächsten Minuten zu verlassen. Verabschieden Sie die Teilnehmer:innen, beim Verlassen des Raums.

Bitten Sie die Teilnehmer:innen Ihnen zu zeigen, was sie vorbereitet haben, und fragen Sie sie nach den nächsten Schritten, die sie geplant haben.

MODUL 6: AKTIVES ZUHÖREN UND BERATUNGSKOMPETENZ

6*45 Minuten = 180 Minuten

Zeit	Aktivität	Benötigte Werkzeuge
15 Minuten	Aufwärmspiel (nach Wahl der Trainer:in)	
45 Minuten	Was ist aktives Zuhören?	Projektor, Laptop
25 +5 Minuten	Empathie-Labore / 1. Runde - Nach dem Vortrag über aktives Zuhören und unterstützende Kommunikation werden Dreiergruppen formuliert. - Die Trainer:in beschreibt die Übung: - Von den drei Personen ist eine eine Berater:in, eine eine Fallgeber:in und eine Beobachter:in. - Die Fallgeber:in beschreibt ihr Problem (z. B. eine Schulsituation) - Die Rolle der Berater:in besteht darin, zuzuhören und die Kommunikation durch aktives Zuhören zu unterstützen. - Die Beobachter:in nimmt nicht an der Diskussion teil. Seine/ihre Rolle besteht darin, den Einsatz von Kommunikationsmitteln sowie den Grad der Beziehung zwischen den beiden anderen zu beobachten. - Die Kleingruppen stellen ihre Stühle so auf, dass zwei Stühle einander zugewandt sind und der dritte in der Beobachterposition steht. - Die Gruppen entscheiden über die Rollenverteilung.	Handouts: Kommunikationsbarrieren Instrumente der Kommunikation

	Es werden 25 Minuten für die Beratung und weitere 5 Minuten für die Nachbesprechung in der Kleingruppe angesetzt.	
	PAUSE	
30 Minuten	Bewertung 1. Runde 1. Wie sich die Teilnehmer:innen in der Rolle der Fallgeber:in, der Berater:in und der Beobachter:in fühlten (beginnen Sie mit der Fallgeber:in) 1. Inwieweit konnten sie die Instrumente des aktiven Zuhörens nutzen und Kommunikationsbarrieren vermeiden? 2. Inwieweit wurde eine Beziehung zwischen der Berater:in und der Fallgeber:in aufgebaut?	
25 +5 Minuten	Bewertung 2. Runde	
30 Minuten	Feedback aus der Klientenrolle, der Unterstützerrolle und der Beobachterrolle	
	Pause	
ABSCHNITT II	Dieser Abschnitt kann nach der Selbsterfahrung in Modul 2 in die Module 3 und 5 integriert werden, was in der Pilotschulung auch der Fall war. Die Teilnehmer:innen erhielten nach den Modulen eine „Hausaufgabe“: In Modul 2 bestand die Hausaufgabe darin, eine Frage aus den Karten auszuwählen, die sie berührt. In Modul 4 bestand die Hausaufgabe darin, eine bestimmte Frage aus den Karten mit den Volksmärchen auszuwählen.	
40 Minuten	Paar-/Kleingruppenarbeit mit Märchenboxen: Die Teilnehmer:innen wählen die Fragen aus, die sie in einem der Märchen aus Modul 2 und 4 berührt haben. Die anderen Teilnehmer:innen übernehmen die Rolle der Berater:in und hören ihnen zu.	
40 Minuten	Peer-Kleingruppenarbeit mit Volksmärchenboxen: Verwenden Sie eine vorher ausgewählte Frage aus einem der Märchen aus Modul 2 und 4.	

	Auf diese Weise arbeiten alle Teilnehmer mit demselben Thema und können ein tieferes Verständnis fördern.	
10 Minuten	Diskussion und Feedback	

Hintergrundinformation:

Werkzeuge des aktiven Zuhörens:

Ein Kommunikationsinstrument, das wir für die Beratung nutzen können, ist der Ansatz des aktiven Zuhörens von Thomas Gordon. Die Grundlage seines Modells besteht darin, auf unsere eigenen Gefühle und die der anderen zu achten und eine offene Kommunikation zu pflegen. Dazu müssen wir Kommunikationsbarrieren vermeiden, die die andere Person beim Teilen ihrer Gefühle aufhalten können, und Techniken des aktiven Zuhörens anwenden, die die andere Person ermutigen, weiter zu erzählen. Oft wenden wir diese Techniken an, ohne uns dessen bewusst zu sein, und sie entspringen einer guten Absicht.

Zu den häufigsten Kommunikationsbarrieren gehören die folgenden:

- **Befehle:** („Hör auf, dich damit zu beschäftigen.“) Wenn wir anderen Befehle erteilen, demonstrieren wir unsere Macht über sie. Das kann dazu führen, dass die andere Person versucht, zurückzuschlagen (metaphorisch), was zu einem Kampf führen kann.
- **Drohen:** („Wenn du weiterhin so bedürftig bist, will ich dir nicht mehr zuhören.“) Ähnlich verhält es sich mit dem Bedrohen der anderen Person - sie fühlt sich angegriffen und bekommt Angst. Vielleicht ändert er/sie sein/ihr Verhalten, aber langfristig stört diese Strategie die Beziehung zwischen den Menschen.
- **Drohungen:** („Wenn du weiterhin so bedürftig bist, will ich dir nicht mehr zuhören.“) Ähnlich verhält es sich mit der Bedrohung der anderen Person - sie fühlt sich dadurch angegriffen und bekommt Angst. Er/sie könnte sein/ihr Verhalten ändern, aber auf lange Sicht stört diese Strategie die Beziehung zwischen den Menschen.
- **Belehrung:** ("Sie haben die von mir empfohlenen Schritte eindeutig nicht befolgt. Du solltest besser aufpassen, sonst kommst du nie aus dieser Situation heraus.") Wenn wir anfangen, jemanden zu belehren, wenn er über seine Gefühle spricht, kann dies bei der anderen Person leicht ein Gefühl der Demütigung hervorrufen.
- **Ratschläge:** („Du solltest versuchen, jeden Tag früher aufzustehen und eine halbe Stunde damit zu verbringen, das zu klären.“) Wenn wir anderen Ratschläge erteilen, wenn sie sich in einer schwierigen emotionalen Lage befinden, kann dies ähnliche Auswirkungen haben wie ein Vortrag. Die andere Person könnte sich „dumm“ fühlen, weil sie nicht selbst die richtige Lösung gefunden hat. Ideen für Lösungen können entstehen, nachdem die Emotionen geteilt wurden und die Person bereit ist, darüber nachzudenken.
- **Eigene Geschichten:** ("Jetzt, wo du das sagst, muss ich an die Zeit denken, als ich in eine andere Stadt gezogen bin. Es war Oktober und schon kalt...") Wenn jemand über seine/ihre Gefühle spricht und wir daraufhin anfangen, über das zu sprechen, was uns passiert ist, zeigt das der

Person, dass wir nicht wirklich daran interessiert sind, wie es ihm/ihr geht - wir verschieben den Fokus eher auf uns selbst.

- **Logische Argumente:** („Hier ist dein Argument falsch: Sie konnte das zu diesem Zeitpunkt unmöglich wissen, weil sie nicht dabei war, als es passierte.“) Logische Argumente sind in solchen Situationen ähnlich wie Ratschläge, da eine Person, die von ihren Emotionen überwältigt ist, normalerweise nicht in der Lage ist, auf Gründe zu hören, weshalb sie nicht zur Lösung der Situation beitragen.
- **Ermutigung:** („Kopf hoch! Du wirst es nächstes Mal besser machen.“) Ermutigung kann in bestimmten Situationen nützlich sein, aber wenn uns beispielsweise jemand sagt, dass er/sie traurig ist, und unsere Antwort lautet „Kopf hoch“, könnte der/die andere das Gefühl haben, dass er/sie nicht fühlen darf, was er/sie fühlt.
- **Kritisieren:** („Du hast in dieser Situation auch Fehler gemacht.“) Die andere Person zu kritisieren, die sich wegen etwas schlecht fühlt, kann dazu führen, dass sie sich verteidigt, anstatt weiter zu erzählen.
- **Witze:** („Haha, wenn er so nervt, sollte man ihn einfach auf ein Boot setzen und nach Neuseeland schicken!“) Wenn wir anfangen, Witze über die Gefühle von jemandem zu machen, auch wenn wir damit die Stimmung auflockern wollen, kann das die Person leicht verletzen und sie davon abhalten, mehr zu erzählen.
- **Etikettierung:** („Du bist so ein Menschenfreund“) Wenn wir dem anderen ein Etikett aufdrücken, könnte er/sie sich als Person nicht verstanden fühlen und wird sich nicht ermutigt fühlen, mehr zu erzählen.

Während es wichtig ist, die oben genannten Barrieren zu vermeiden, gibt es Instrumente, mit denen wir zeigen können, dass wir an dem interessiert sind, was die andere Person sagt, und dass wir ihr zuhören. Dies sind die folgenden:

- **Spiegeln** („Ich sehe, dass du verzweifelt warst, als du nicht rechtzeitig fertig geworden bist.“): Wenn wir spiegeln, versuchen wir in Worte zu fassen, was wir von der anderen Person sehen/hören. Wir interpretieren nicht, sondern beschreiben, was wir verstanden haben. Es macht nichts, wenn wir mit unserer Beobachtung nicht genau sind, denn der andere kann uns korrigieren und weiter erzählen.
- **Offene Fragen** („Wie haben Sie sich bei der Änderung der Pläne gefühlt?“): Wenn wir mehr wissen wollen, sollten wir unsere Fragen offen formulieren, damit der andere das Gefühl hat, dass er seine Gefühle mitteilen kann. Wenn er/sie nur mit „Ja“ oder „Nein“ antworten kann, geht er/sie vielleicht nicht auf die Details ein.
- **Umformulierung** („Du sagst also, dass du dich während des Spiels gelangweilt hast.“): Die Umformulierung der Äußerungen des anderen dient dazu, sicherzustellen, dass wir ihn/sie gut verstanden haben, und gibt ihm/ihr auch die Möglichkeit, seine/ihre Gefühle genauer zu beschreiben.
- **Selbsterforschung** („Ich fühle mich auch wütend, wenn jemand nicht auf meine Ideen hört.“): Wir können ein wenig von uns selbst erzählen, um eine Diskussion über Gefühle zu erleichtern. Es ist wichtig, den Fokus nicht auf uns selbst zu lenken (z. B. durch das Erzählen einer eigenen Geschichte), sondern zu zeigen, dass es uns oft genauso geht.

- **Zusammenfassung:** ("Sie haben also einen Fehler gemacht, und Ihr Freund ist jetzt wütend auf Sie. Du würdest die Situation gerne verbessern, aber du weißt nicht, wie.") Eine Zusammenfassung dessen, was wir während eines Gesprächs gehört haben, kann dazu beitragen, dass sich die Teilnehmer der Geschehnisse bewusster werden und auf diese Weise mehr aus der Situation mitnehmen können.
- **Informieren:** („Sie können diese Hotline anrufen, um sich nach vermissten Personen zu erkundigen.“) Wenn wir der anderen Person helfen können, indem wir konkrete Informationen über ein beunruhigendes Thema weitergeben, sollten wir das tun. Dies sind Situationen, in denen es eher um ein konkretes Problem als um schwierige Gefühle geht.

MODUL 7: AUSWERTUNG UND ABSCHLUSS

2*45 Minuten = 90 Minuten

Zeit	Aktivität	Benötigte Werkzeuge
15 Minuten	Aufwärmspiel (nach Wahl der Trainer:in)	
15 Minuten	Sammlung von Übungen und Grundsätzen (Learnings)	Flipchart und Stifte
10 Minuten	Reflexion der Erwartungen - Betrachtung der Erwartungsbäume (aus Modul 1) und Entfernen der Post-its, die „erfüllt“ wurden (von Personen)	
30 Minuten	Spinnennetz-Spiel - Bitten Sie die Teilnehmer:innen, sich in einen Kreis zu setzen, so nah wie möglich beieinander. - Nehmen Sie ein Knäuel Schnur und geben Sie es einem Teilnehmer:innen, um die Übung zu beginnen. - Erklären Sie, dass das Ziel der Übung darin besteht, sich gegenseitig positives Feedback zu geben. - Die Person, die mit der Übung beginnt, wickelt das Ende der Schnur um ihren Finger. - Dann wirft sie das Schnurknäuel einem anderen Gruppenmitglied zu und gibt ihm ein persönliches Feedback, z. B. Anna, es hat mir sehr gut gefallen, wie du dir vorstellen konntest, wie die Dinge im Klassenzimmer funktionieren könnten. - Dieser Teilnehmer fängt das Knäuel auf und wickelt den Faden um seinen Finger, wählt einen anderen Teilnehmer aus und wirft ihm das Knäuel zu, während er erneut ein Feedback gibt.	Garnknäuel

	- Auf diese Weise entsteht eine Verbindungslinie zwischen den Teilnehmer:innen - und nach einer Weile eine Menge sich kreuzender Linien, die ein spinnennetzartiges Netz bilden. - Bitten Sie die Teilnehmer:innen, diejenigen, die noch nicht einbezogen wurden, ein Feedback zu geben. - Nachdem alle (einschließlich der Teilnehmer:in, die die Übung begonnen hat) ein Feedback erhalten haben, können Sie bis zum Ende der Übung mit Aussagen zur „freien Wahl“ fortfahren. Zum Beispiel: Bitten Sie die Teilnehmer:innen, die andere Person persönlich anzusprechen, nicht allgemein; also nicht „Ich habe gerne mit Julia zusammengearbeitet“, sondern „Julia, ich habe gerne mit dir zusammengearbeitet“. - Wenn die Übung beendet ist, bitten Sie die Teilnehmer:innen, aufzustehen und zu versuchen, das Netz zu bewegen, indem sie ihre verbundenen Hände bewegen. Sie können über die Anzahl und die Stärke der Verbindungen und Verflechtungen innerhalb der Gruppe nachdenken.	
20 Minuten	Abschlusskreis Sonstiges, Feedback an andere und an die Moderatoren	



AUFWÄRM- UND AUFMUNTERUNGSSPIELE

- *PRINZESSIN - PRINZ - DRACHE*

Zeitspanne: 5-10 Minuten

Anzahl an Teilnehmer:innen: jede/r

Benötigte Werkzeuge: –

Eine Stein-Papier-Schere Übung, bei der die Prinzessin den Prinzen schlägt (verführt), der Prinz den Drachen schlägt (tötet) und der Drache die Prinzessin schlägt (frisst).

Es gibt zwei Gruppen, die im gleichen Moment (1-2-go) entsprechend ihrer gewählten Rolle handeln müssen.

Prinzessin: tanzt und sagt „lalalala“

Prinz: tötet den Drachen mit seinem (fantasievollen) Schwert: hss/hss

Drache: frisst als Monster die Prinzessin (Geräusch: woowwww)

- *HALLO!*

Zeitspanne: 5-10 Minuten

Anzahl an Teilnehmer:innen: jede/r

Benötigte Werkzeuge: –

Dieses Spiel kann in vielen Varianten gespielt werden, da je nach Gruppe, Alter, Thema oder Ziel usw. verschiedene Elemente eingeführt werden können.

Wir bilden einen Kreis. Die Spielelemente werden nach und nach eingeführt, um sicherzustellen, dass die Spieler:innen mit ihnen Schritt halten können. Im Laufe des Spiels können neue Elemente hinzugefügt oder sogar gemeinsam mit der Gruppe entwickelt werden.

Hallo! Die Spieler:innen geben dieses Element weiter, indem sie auf eine Person neben sich zeigen und „Hallo!“ rufen. Die Richtung, in die es sich bewegt, bleibt konstant, bis es durch ein anderes Element verändert wird.

Ushiebushie: Immer wenn jemand an der Reihe ist, „Ushiebushie!“ zu sagen, kann er stattdessen ein X mit seinen Händen formen und „um die Richtung des Spiels zu ändern“ schreien.

Hallo: Eine Person, die an der Reihe ist, kann auf jemanden zeigen, der nicht ihr Nachbar ist, und „Hallo“ sagen. Die Person, auf die er/sie gezeigt hat, setzt das Spiel in der von ihm/ihr gewählten Richtung fort, mit einem Element seiner/ihrer Wahl.

Nobelpreis: Wenn jemand Nobelpreis sagt, kann er/sie im Kreis herumgehen, und die anderen jubeln ihm/ihr zu.

Fiesta: Wenn eine Person, die an der Reihe ist, „Fiesta!“ ruft, fangen alle an, auf der Stelle zu tanzen. Die Person, die angefangen hat, kann nach ein paar Sekunden aufhören und mit einem anderen Element weitermachen.

- **WAS IN MEINER TASCHE IST?**

Zeitspanne: 5-10 Minuten

Anzahl der Teilnehmer:innen: jede/r

Benötigte Werkzeuge: –

Die Personen sitzen in einem Kreis. Die Trainer:in erklärt der Gruppe, dass wir Geschichten erzählen werden, die aus dem bestehen, was in eurer Tasche ist. Und das, was in den Taschen ist, wird etwas sehr Großes sein, das man nicht in einer Tasche tragen kann, aber da wir mit Phantasie arbeiten, ist alles möglich.

Person Nr. 1 beginnt, indem sie zu der Person, die rechts neben ihr sitzt (Nr. 2), sagt: „Du weißt nicht, was ich in meiner Tasche habe“.

Der Nachbar Nr. 2, antwortet: „Doch, du hast eine“ und denkt sich etwas Großes aus, das man eigentlich in keiner Tasche finden würde.

Nr. 1 antwortet daraufhin: „Das stimmt, und ich habe es dort, weil“ und erfindet eine Geschichte, warum es dort ist.

Dann ist es an der Zeit, dass Nr. 2 zu Nr. 3 zu sagen: „Du weißt nicht, was ich in meiner Tasche habe?“ Setzen Sie den ganzen Kreis fort.

- **ARMES KLEINES MIAU, MIAU**

Zeitspanne: 5-10 Minuten

Anzahl der Teilnehmer:innen: jede/r

Benötigte Werkzeuge: –

Die Spieler:innen bilden einen Kreis, wobei eine Person in der Mitte steht. Diejenige in der Mitte spielt die Rolle einer Katze. Sie muss sich eine Person aus dem Kreis aussuchen, sich ihr nähern und sie anmiauen. Die Person, die angesprochen wird, muss sich das Lachen verkneifen, die Katze streicheln und sagen: „Armes kleines Miau, miau“. Gelingt dies, muss die Katze eine neue Person finden und von vorne beginnen, andernfalls tauschen die Katze und die Zielperson die Plätze und Rollen.

- **WÄCHTER**

Zeitspanne: 10 Minuten

Anzahl der Teilnehmer:innen: jede/r

Benötigte Werkzeuge: kleinere Gegenstände oder einen Stuhl

Die Spieler:innen beginnen an einem Ende des Raums und müssen die für das Spiel benötigten Gegenstände vom anderen Ende des Raums dorthin zurückbringen. Die Gegenstände werden jedoch von einer Person bewacht. Der Wächter sollte den Spieler:innen häufig den Rücken zuwenden - währenddessen können sich die Teilnehmer:innen frei bewegen. Wenn der Wächter sich jedoch wieder zu ihnen umdreht, wird jeder, der dabei erwischt wird, versteinert. Wer versteinert wird, muss in die Hocke gehen und kann sich nicht mehr bewegen, bis er befreit wird. Dies geschieht durch eine vorher festgelegte Abfolge von Aktionen (z. B. Berühren der Schulter der



versteinerten Person, Platztausch und dreimaliger Sprung). Wenn der Spieler befreit ist, kann er sich wieder normal bewegen.

Das Spiel endet, wenn entweder die Spieler alle Gegenstände erfolgreich abgeliefert und alle befreit haben oder der Wächter alle Spieler versteinert hat.

- **FARBENSPIEL**

Zeitspanne: 10 Minuten

Anzahl der Teilnehmer:innen: jede/r

Benötigte Werkzeuge: kleinere Gegenstände oder einen Stuhl

Die Trainer:in ruft die Namen der Farben auf. Die Teilnehmer:innen sollten so schnell wie möglich einen Gegenstand dieser Farbe berühren. Der nächste Schritt könnte sein, dass jeder ein Kleidungsstück oder Accessoire eines Gruppenmitglieds in dieser Farbe berührt.

- **BALL AKROBATIK**

Zeitspanne: 10 Minuten

Anzahl der Teilnehmer:innen: jede/r

Benötigte Werkzeuge: kleinere Gegenstände oder einen Stuhl

Die Teilnehmer:innen werden gebeten, sich in einen Kreis zu stellen (kein Tisch innerhalb des Kreises). Sie müssen einen Ball weitergeben, der bei einer Person landen muss, bei der er noch nicht war, und bei der Ausgangsperson landen muss. Sie müssen sich merken, von wem sie den Ball bekommen haben und wem sie ihn weitergeben müssen. Sie können das Weitergeben des Balls üben, das Ziel ist es, so schnell wie möglich zu sein.

Wenn sie eine bestätigte Erfahrung mit dem Passspiel haben (nach 3-4 Runden), führt die Trainer:in einen weiteren Ball ein, der auf der gleichen Wurzel herumlaufen soll. Die Trainer:in fügt dem Spiel immer wieder weitere Bälle hinzu, bis die Gruppe die Situation offensichtlich nicht mehr bewältigen kann.

HANDOUTS

HANDOUT - OBJEKTIVE UND SUBJEKTIVE MATRIX

Die objektive Matrix einer Erzählung:

- a) Wer ist die Held:in der Erzählung?
- b) Was ist die Lebenssituation?
- c) Was ist die Herausforderung des Märchens?
- d) Wer/was sind die Helfer:innen?
- e) Wer ist die Gegner:in? Hier sollten Sie an symbolische Gegner denken, an die inneren Kämpfe, die eine Person zu überwinden hat.
- f) Was ist die Lösung?

Die subjektive Matrix der Erzählung:

- a) Wer bin ich in der Geschichte? Vielleicht identifiziere ich mich mit dem Helden als Helfer, vielleicht aber auch mit einer anderen Figur.
- b) Wo befinde ich mich in der Geschichte? In welcher der Szenen?
- c) Was ist meine Rolle hier? Was ist meine Aufgabe an diesem Ort?
- d) Was ist mein innerer Widersacher, den ich überwinden muss, um weiterzukommen?
- e) Was ist meine innere Hilfe, meine eigenen Ressourcen für Veränderungen?
- f) Welchen Gegenstand würde ich für mich aus der Geschichte mitnehmen?
- g) Was ist die ganz konkrete Sache, die ich tun muss, um in dieser Situation voranzukommen?



HANDOUT – BARRIEREN DER KOMMUNIKATION

Befehle: Wenn wir anderen Befehle erteilen, demonstrieren wir unsere Macht über sie. Das kann dazu führen, dass die andere Person versucht, zurückzuschlagen, was zu einem Kampf führen kann.

Drohungen: Ähnlich verhält es sich mit dem Bedrohen der anderen Person - sie fühlt sich dadurch angegriffen und bekommt Angst. Vielleicht ändert er/sie sein/ihr Verhalten, aber auf lange Sicht stört diese Strategie die Beziehung zwischen den Menschen.

Belehren: Wenn wir jemanden belehren, wenn er/sie über seine/ihre Gefühle spricht, kann dies bei der anderen Person leicht ein Gefühl der Demütigung hervorrufen.

Beraten: Wenn wir anderen Ratschläge geben, wenn sie sich in einem schwierigen emotionalen Zustand befinden, kann dies ähnliche Auswirkungen haben wie Belehrungen. Die andere Person könnte sich „dumm“ fühlen, weil sie nicht selbst die richtige Lösung gefunden hat.

Eigene Geschichten: Wenn jemand über seine/ihre Gefühle spricht und wir daraufhin anfangen, über unsere eigenen Erlebnisse zu sprechen, zeigt das der Person, dass wir nicht wirklich daran interessiert sind, wie es ihm/ihr geht - wir verlagern den Fokus lieber auf uns selbst.

Logische Argumente: Logische Argumente sind in solchen Situationen ähnlich wie Ratschläge, da eine Person, die von ihren Emotionen überwältigt ist, in der Regel nicht in der Lage ist, auf Gründe zu hören, und sie daher nicht zur Lösung der Situation beitragen.

Ermutigung: Ermutigung kann in bestimmten Situationen nützlich sein, aber wenn uns zum Beispiel jemand sagt, dass er/sie traurig ist, und unsere Antwort ist „Kopf hoch“, könnte der/die andere das Gefühl haben, dass er/sie nicht fühlen darf, was er/sie fühlt.

Kritisieren: „Du hast in dieser Situation auch Fehler gemacht“ - wenn wir die andere Person auf diese Weise kritisieren, verteidigt sie sich, anstatt den Austausch fortzusetzen.

Witze machen: Wenn wir anfangen, über die Gefühle einer anderen Person Witze zu machen, kann sie das leicht verletzen und sie davon abhalten, mehr zu erzählen.

Etikettieren: Wenn wir die andere Person etikettieren, kann sie sich als Person nicht verstanden fühlen und wird sich nicht ermutigt fühlen, mehr zu erzählen.

HANDOUT - KOMMUNIKATIONSWERKZEUGE

Spiegeln: („Ich sehe, dass du verzweifelt warst, als du nicht rechtzeitig fertig geworden bist.“): Wenn wir spiegeln, versuchen wir in Worte zu fassen, was wir von der anderen Person sehen/hören. Wir interpretieren nicht, sondern beschreiben, was wir verstanden haben. Es macht nichts, wenn wir mit unserer Beobachtung nicht genau sind, denn der andere kann uns korrigieren und weiter erzählen.

Offene Fragen: („Wie haben Sie sich bei der Planänderung gefühlt?“): Wenn wir mehr wissen wollen, sollten wir unsere Fragen offen formulieren, damit der andere das Gefühl hat, dass er/sie seine/ihre Gefühle mitteilen kann. Wenn er/sie nur mit Ja oder Nein antworten kann, geht er/sie vielleicht nicht ins Detail.

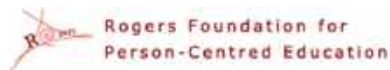
Umformulierung: („Du sagst also, dass du dich während des Spiels gelangweilt hast.“): Die Umformulierung der Äußerungen des anderen dient dazu, sich zu vergewissern, dass wir ihn/sie gut verstanden haben, und gibt ihm/ihr außerdem die Möglichkeit, seine/ihre Gefühle ausführlicher zu beschreiben.

Selbstexploration: („Ich fühle mich auch wütend, wenn jemand meinen Ideen nicht zuhört“): Wir können ein wenig von uns selbst erzählen, um die Diskussion über Gefühle zu erleichtern. Es ist wichtig, den Fokus nicht auf uns selbst zu lenken (z. B. durch das Erzählen einer eigenen Geschichte), sondern zu zeigen, dass es uns oft genauso geht.

Zusammenfassen: Eine Zusammenfassung dessen, was wir während einer Diskussion gehört haben, kann den Menschen helfen, sich des Geschehenen bewusster zu werden, und so können sie mehr aus der Situation mitnehmen.

Informieren: Falls wir der anderen Person helfen können, indem wir konkrete Informationen zu einem beunruhigenden Thema weitergeben. Dadurch lässt sich die Situation oft leichter lösen.

PARTNER



KOORDINATOR

Rogers Foundation (Ungarn)

<https://rogersalapitvany.hu/en/>

info@rogersalapitvany.hu



CESIE (Italien)

<http://www.cesie.org>

Giorgia Scuderi: giorgia.scuderi@cesie.org



Hafelekar (Österreich)

<https://www.hafelekar.at/>

Paul Schober: paul.schober@hafelekar.at



Active Citizens Partnership (Griechenland)

<https://activecitizens.eu/>

acc.greece@gmail.com



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them

