

Adobe InDesign

Grüß Gott und Hallo!

Du¹ hältst nun den Behelf zur Aktion trocken 2001 „Leben ist der beste Stoff“ in der Hand. In diesem Heft findest du 7 ausführliche Anleitungen zu 7 Impulsen für deine Gruppen- oder Schulstunden in der Fastenzeit. Die Impulse sind jeweils gegliedert in Einstieg, Hauptteil und eine Anregung für die ganze Woche.

Ziel dieses Behelfs ist es, dass du die Mitglieder Deiner Gruppe oder Schulklasse durch Elemente in den wöchentlichen Gruppen- und Schulstunden und durch die Angebote für die ganze Woche in ihrem Verzicht im Rahmen der Aktion trocken 2001 durch die Fastenzeit hindurch begleitest. Wir haben versucht, verschiedene Aspekte von bewusstem Verzicht und den damit verbundenen neuen Erfahrungen anzusprechen und methodisch aufzubereiten. Wir haben darauf verzichtet, Bilder und Zeichnungen in diesen Behelf aufzunehmen, um ihn kurz zu halten. Zugleich ist es uns auf diese Art möglich, dir diesen Behelf gratis zur Verfügung zu stellen.

Das Angebot des Behelfs ist trotz seines geringen Umfangs sehr dicht. Du kannst nun entweder die Angebote übernehmen wie sie sind, oder auch aus dem Angebot auswählen und kürzere Impulse für deine Gruppe oder Schulklasse gestalten. Elemente, die uns besonders auch für einen Kurzimpuls im Unterricht geeignet erscheinen, haben wir mit (Zeichen im Text und an der Seite einfügen) gekennzeichnet.

Wichtig ist uns, dass durch die Fastenzeit hindurch das Thema des bewussten Verzichts und der neuen Erfahrungen immer wieder behandelt wird und so deine Gruppenmitglieder oder SchülerInnen wirklich unterstützt und begleitet werden.

Wir wünschen dir in der Arbeit mit deiner Gruppe oder Klasse zum Thema „Leben ist der beste Stoff“ viel Spaß und Erfolg.

Mag. Gregor Herrmann
kontakt@co

Mag. Markus Köck
Katholische Jugend

Adobe InDesign

Ernst Gutschi
Land Tirol, JUFF-Jugendreferat

Sascha Berger-Schmidt
Projektleiter

Inhalt

süchtig nach	S. 3	Woche vom 28. Febr.	bis 4. März
it's my life ...	S. 4	Woche vom 5. März	bis 11. März
Jö schau ...	S. 6	Woche vom 12. März	bis 18. März
Körper & Co	S. 7	Woche vom 19. März	bis 25. März
FREie Zeit	S. 8	Woche vom 26. März	bis 1. April
und irgendwann ...	S. 9	Woche vom 2. April	bis 8. April
maß-voll	S. 10	Woche vom 9. April	bis 14. April
Drogenberatungsstellen	S. 12		
Materialliste	S. 13		

¹Wir haben uns entschieden, Sie mit „du“ anzusprechen, um den Text leichter lesbar zu machen und eine möglichst persönliche Kommunikation aufzubauen. Manche kennen wir persönlich, andere möchten wir gerne beim „warm up“ kennenlernen, deshalb bitten wir das „du“ nicht als Ausdruck der Unhöflichkeit misszuverstehen, sondern als Zeichen unserer Wertschätzung.

Süchtig nach...

3

Ziele:

- ☞ Jugendliche befassen sich mit den verschiedenen Süchten sowie mit der Bedeutung von Sucht.
- ☞ Jugendliche überlegen sich, ob und worauf sie in der Fastenzeit verzichten möchten.

1. Einstieg:

Rollenspiel - Suchtverhalten

Jugendliche teilen sich in Kleingruppen auf (3 - 5 Personen). Sie überlegen eine Situation, die eine bestimmte Gewohnheit aufzeigt und üben die Szene in der Gruppe.

Variante: Jede Gruppe zieht ein Kärtchen mit einem bestimmten Suchtverhalten und überlegt sich eine Szene zu dieser Situation. In der Großgruppe spielt jede Gruppe ihre Situation vor, ein kurzer Austausch bzw. Rückmeldungen sind möglich.

2. Was ist alles Sucht?

Ein Plakat mit dem Titel „Was ist alles Sucht?“ wird in die Mitte gelegt und die Jugendlichen sammeln Ideen, was ihnen alles dazu einfällt. Es liegen genügend Stifte am Boden, damit jeder die Ideen gleich aufschreiben kann.

Variante: Ideensammlung in der Kleingruppe auf Moderationskärtchen, anschließend werden die Kärtchen in der Großgruppe vorgestellt und auf einer Pinwand geordnet.

Anhand des Plakates wird mit der Gruppe ein Gespräch, eine Diskussion geführt. Der/die GruppenleiterIn geht näher auf Sucht, Suchtverhalten, Abhängigkeit ein. (Literaturliste und Adressliste zur Vertiefung im Anhang).

3. Einzelarbeit

Im Hintergrund läuft ruhige Musik. Jugendliche erhalten ein leeres Blatt und ein Blatt mit folgenden Impulsfragen:

- _ Gibt es Süchte, die dich bei Freunden, Verwandten,... stören?
- _ Kennst du das Gefühl, machen was süchtig zu sein? Wann hast du es schon erlebt?
- _ Gibt es im Moment etwas, wovon du mehr oder weniger abhängig bist oder von dem du glaubst, dass du es unbedingt brauchst?

Jugendliche machen sich Gedanken zu den Fragen, können sich etwas notieren oder auch dazu zeichnen. Jede/r behält das Blatt für sich, es soll nur dazu dienen, das eigene Verhalten bewusst zu machen. Auf das vorher erhaltene leere Blatt schreibt jeder das Suchtmittel/ Suchtverhalten auf, worauf er/sie in der Fastenzeit bewusst verzichten möchte.

Wer sich nicht beteiligen möchte, wer auf nichts verzichten möchte, lässt das Blatt einfach leer.

4. Austausch

Eine leere Flasche steht in der Mitte des Kreises, sie steht symbolisch als Zeichen für ein Suchtverhalten. In dieser Flasche werden die Zettel gesammelt, auf denen die Jugendlichen ihren Verzicht aufgeschrieben haben (ACHTUNG: Damit die Zettel zum Schluss noch mal verwendet werden können, muss der Name an der Außenseite unbedingt lesbar sein!!!)

Reihum wirft jeder sein Papierröllchen in die Flasche, egal ob etwas darauf steht oder nicht (wer auf nichts verzichten möchte, hat seine Gründe, es ist sein / ihr eigener Entschluss). Wer möchte, kann den anderen mitteilen, was er / sie sich für die Fastenzeit vornimmt, damit es die anderen auch mittragen können.

Im Anschluss wird die Flasche an einen besonderen, gegenwärtigen Ort gestellt, damit die Jugendlichen daran erinnert werden, dass sie bewusst auf einen Verzicht und damit auf eine Chance zu neuen Erfahrungen eingegangen sind.

5. für die ganze Woche:

Jede/r sucht sich ein Symbol, das für seinen/ihren Verzicht steht und stellt es an einen markanten Ort, an dem ihn/sie das Symbol täglich erinnert (z. B. Nachtkästchen, Schlafzimmer, Spiegel,...)

it's my life...

Ziele:

- ✍ Jugendliche können ihr Leben wesentlich beeinflussen, denn es liegt sehr wohl an ihnen, was sie daraus machen.
- ✍ Jugendliche sind nicht von der Meinung der anderen abhängig, sie müssen und sollen sich auch nicht immer überreden bzw. beeinflussen lassen. Jugendliche müssen und sollen auch nicht immer mit dem Strom schwimmen.

1. Einstieg:

Vertrauenkreis

Je nach Größe der Gruppe werden Kleingruppen gebildet, pro Gruppe sollten höchstens 10 Personen sein.

Die Jugendlichen stellen sich im Kreis auf und sollten nicht weit auseinander stehen. Eine/r stellt sich in die Mitte, schließt die Augen und lässt sich nach vorne fallen. Er/Sie wird aufgefangen und leicht in die andere Richtung bewegt. Der/Diejenige in der Mitte lässt sich möglichst steif wie ein Brett in alle Richtungen fallen und schieben.

Wir alle haben Freunde, Verwandte, die uns unterstützen und auffangen. Wenn wir auf etwas verzichten, wie reagieren Freunde darauf? Fangen sie uns weiter auf, unterstützen sie mich im Vorhaben oder ziehen sie sich zurück? Lassen sie mich fallen? Versuchen sie mich vom Gegenteil zu überzeugen?

Kurzer Austausch zu zweit:

Welche Befürchtungen habe ich, wenn ich verzichte? Wie reagiert mein Umfeld, wenn ich mich verändere, mich von einer starken Seite zeige?

2. pro und contra

Die Gruppe wird ungleich geteilt, d. h. ein Drittel bildet eine Gruppe, zwei Drittel die andere Gruppe. Die Minderheit sammelt Argumente, die dafür sprechen, mit dem Rauchen aufzuhören - die andere Gruppe sammelt Argumente, die für das Rauchen sprechen (anstelle vom Rauchen kann auch Alkohol, Fernsehen,...als Thema genommen werden). Währenddessen wird aus Stühlen ein Halbkreis gebildet. Vorne werden 3 Stühle auf der rechten Seite und ein Stuhl auf der linken Seite aufgestellt (vgl. Talkshow).

Es versammeln sich wieder alle im Halbkreis. Aus der Gruppe der „Raucher“ setzen sich drei Freiwillige auf die freien Stühle, aus der Gruppe derjenigen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, setzt sich einer auf den gegenüberliegenden Stuhl.

Es beginnt ein Gespräch, in dessen Verlauf beide Parteien einander von ihrer Sicht überzeugen möchten. Wer keine Lust mehr zu diskutieren hat, steht auf und setzt sich in den Halbkreis. Ein/e andere/r vom Halbkreis (Befürworter/In der Kleingruppe bleibt auch jetzt Befürworter/In, Gegner/In bleibt Gegner/In) kann den freien Platz übernehmen und in die Diskussion einsteigen.

Gespräch:

Wie war das Gefühl, sich alleine gegen drei andere durchsetzen zu müssen? Wer hat wen überzeugen können?

Mit dem Verzicht wird es uns nicht viel anders ergehen, denn es wird immer welche geben, die uns bewusst oder unbewusst von unserem Vorsatz abbringen möchten...

Vielleicht gerade darum, weil wir versuchen stark zu sein und zu bleiben, weil wir eine Sache durchziehen!

3. Geschichte:

Der weise Mann:

In einem fernen Land lebte ein alter, weiser Mann. Er war im ganzen Lande bekannt und beliebt, weil er immer einen guten Rat wusste. Wann immer jemand Sorgen hatte, ging er zu ihm. Und weil der Mann auf ein langes Leben zurückblicken konnte, so wusste er stets etwas Kluges zu antworten.

Das machte einige Leute neidisch. Sie wären nämlich selbst gern für klug und weise gehalten worden. Eines Tages beschlossen sie, dem alten Mann eine Falle zu stellen.

Sie überlegten lange, dann kam ihnen eine Idee. Einer sollte ein winziges Mäuschen fangen und es fest in der geschlossenen Hand halten. Dann wollten sie zu dem Mann gehen und ihn fragen, was sich denn wohl in der Hand befände. Der alte Mann wäre zwar sehr klug und weise, aber durch die Hand sehen könnte er sicher nicht.

Und sie überlegten weiter: Wenn der alte Mann dennoch erraten könne, was sie da in der Hand hielten, dann würden sie ihm eine zweite Frage stellen, die er nie und nimmer richtig beantworten würde. Sie wollten ihn fragen, ob es sich bei dem Mäuschen um ein leben-

des oder ein totes handle. Würde er nämlich sagen, es handle sich um ein lebendes, so könne man die Hand einfach zudrücken und das Mäuschen wäre tot. Würde er sagen, es handle sich um ein totes Mäuschen, dann könne man ja die Hand einfach aufmachen und das Mäuschen herumlaufen lassen...

Nachdem sie alles überlegt und sich gut vorbereitet hatten, gingen sie zu dem alten, weisen Mann und stellten ihm die erste Frage.

Nach wenigem Überlegen antwortete der Mann auf die erste Frage: „Das, was ihr in der Hand haltet, das kann nur ein winzigkleines Mäuschen sein!“ „Nun gut“, sagten die Neidischen, „da magst du recht haben. Aber nun sage uns: Ist es ein lebendes oder ein totes Mäuschen?“

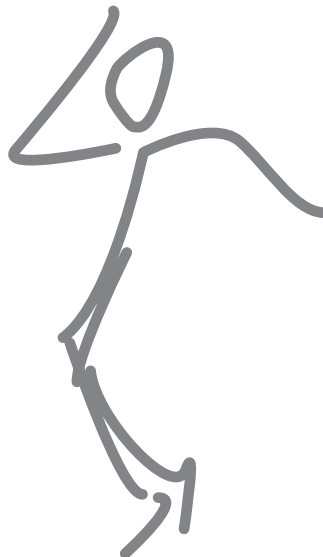
Der weise Mann wiegte seinen Kopf und kratzte sich bedächtig am Kinn, wie er immer tat, wenn er jemandem einen besonders guten Rat geben wollte. Nach einer Weile schaute er den Leuten in die Augen und sagte: „Ob das, was ihr in der Hand haltet, lebt oder tot ist, das liegt allein in eurer Hand...“

**Das Leben, es liegt in deiner Hand - du kannst was draus machen, du kannst es verändern!
It's your life!**

Adobe InDesign

4. Für die ganze Woche:

Versuche in dieser Woche einmal ganz bewusst du selbst zu sein, lass dich zu nichts zwingen und nicht beeinflussen. Teile mit, was du wirklich willst, was dich ärgert, ...
Wenn du merkst, dass du dich beeinflussen lässt: Frage dich WARUM? Ist es, weil es ein Vorbild von dir ist? Weil du dich schwächer fühlst?



Jö schau...

Ziele:

- ✍ Jugendliche erkennen; dass durch eindimensionale Sicht und Konzentration auf eine Sache (die zum Gegenstand der Sucht wird) das Leben an Vielfalt verliert.
- ✍ Jugendliche nehmen ihre Umwelt bewusst wahr, sie konzentrieren sich nicht auf eine Sache in ihrem Leben, sondern sind offen für die Vielfalt des Lebens.

1. Einstieg:

Jede/r betrachtet von seinem/ihrer Platz aus ganz bewusst den Raum und die anderen Gruppenmitglieder. Kurze Austauschrunde: Ist Dir an deinen Mitmenschen oder am Raum etwas aufgefallen, was Du schon lange nicht mehr/noch nie bemerkt hast?

2. Geschichte:

Das Geräusch der Grille und der Münze

Eines Tages besuchte ein Indianer einen weißen Mann in der Stadt, mit dem er befreundet war.

Die beiden Männer gingen die Straße entlang, als plötzlich der Indianer seinem Freund auf die Schulter tippte und ruhig sagte: „Bleib einmal stehen. Hörst du auch, was ich höre?“ Der weiße Freund des roten Mannes horchte, lächelte und sagte dann: „Alles, was ich höre, ist das Hupen der Autos und das Rattern der Omnibusse. Und dann freilich auch die Stimmen und die Schritte der vielen Menschen. Was hörst du denn?“

„Ich höre ganz in der Nähe eine Grille zirpen“, antwortete der Indianer. Wieder horchte der weiße Mann. Er schüttelte den Kopf. „Du mußt dich täuschen“, meinte er dann, „hier gibt es keine Grillen.“

Der Indianer ging ein paar Schritte. Vor einer Hauswand schob er die Ranken von wildem Wein an der Mauer auseinander, und da - sehr zum Erstaunen des weißen Mannes - saß tatsächlich eine Grille, die laut zirpte.

Als sie weitergegangen waren, sagte der Weiße nach einer

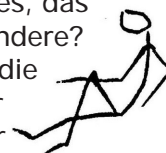
Weile zu seinem Freund, dem Indianer: „Natürlich hast du die Grille hören können, dein Gehör ist eben besser geschult als meines. Indianer können besser hören als Weiße.“

Der Indianer lächelte, schüttelte den Kopf und erwiderte: „Das Gehör eines Indianers ist nicht besser und nicht schlechter als das eines weißen Mannes. Pass auf, ich will es dir beweisen!“ Er griff in die Tasche, holte ein 50-Cent-Stück hervor und warf es auf das Pflaster. Es klinkerte auf dem Asphalt, und Leute, die mehrere Meter von dem weißen und dem roten Mann entfernt gingen, wurden auf das Geräusch aufmerksam und schauten sich um. Endlich hob einer das Geldstück auf, steckte es ein und ging seines Weges.

„Siehst du“, sagte der Indianer zu seinem Freund, „das Geräusch des 50-Cent-Stückes war nicht lauter als das der Grille, und doch hörten es die Weißen und drehten sich danach um. Der Grund dafür liegt nicht darin, dass das Gehör der Indianer besser ist. Der Grund liegt darin, dass wir alle stets das gut hören, worauf wir zu achten gewohnt sind.“

3. Austausch:

Wie verändert der bewusste Verzicht unsere Wahrnehmung? Was bedeutet es, das Leben auf eine Sache zu konzentrieren - für die Sache selbst und für alles andere? Gibt es solche Dinge in unserem Leben, auf die wir uns konzentrieren, und die den Blick auf alles andere verdecken? Gelingt uns der Verzicht und damit der Perspektivenwechsel, oder führt der Verzicht unsere Gedanken immer wieder auf die Sache zurück, auf die wir eigentlich verzichten?



4. Für die ganze Woche:

Versuche an der Stelle, wo dir dein Verzicht besonders bewusst ist, Alternativen zu sehen und diese Alternativen für Dich zu nutzen. (z.B. Bei Fernsehverzicht - lesen; bei Alkoholverzicht - Durstlöscher / Jugenddrink)

Variante: Versuche auf Deinem Weg in die Schule / zur Arbeit ganz bewusst die Menschen und Dinge wahrzunehmen und so die Vielfalt deines Lebens zu entdecken. Verliert die Sache, auf die du verzichtest dadurch an Gewicht?

Körper & Co.,,.

Ziele:

- ☞ Jugendliche nehmen ihren Körper bewusst wahr, setzen sich damit auseinander, wie wichtig ihnen ihr Körper ist.
- ☞ Jugendliche erkennen, dass Verzicht auch körperliche Veränderung bedeuten kann.

1. Einstieg:

Jugendliche bewegen sich im Raum, GruppenleiterIn gibt verschiedene Impulse, denen die Jugendlichen nachspüren:

- ☞ Sucht euch euer eigenes Tempo, geht in eurem Rhythmus.
- ☞ Bewegt euch schnell durch den Raum, ihr seid sehr in Eile.
- ☞ Sucht wieder euer eigenes Tempo.
- ☞ Nun bewegt euch langsam, ihr seid müde, lasst eure Schultern hängen, bringt es mit eurem Körper zum Ausdruck.
- ☞ Geht schnell durch den Raum, zielgerichtet, selbstbewusst, aber vermeidet Blickkontakt. Was rechts und links von euch ist, interessiert euch nicht.
- _ Geht wieder in eurem Tempo, aber sucht diesmal bewusst Augenkontakt. Grüßt euch durch Zuzwinkern.

Impulse können beliebig erweitert werden!

2. Mein Körper

Einzelarbeit

Jede/r zeichnet für sich eine Person bzw. erhält eine Kopiervorlage mit einer Figur. Die Figur wird in drei Teile unterteilt (Kopfbereich, Herzbereich, Bauchbereich). Jede/r Jugendliche erhält 10 Klebepunkte mit der Aufgabe, sie je nach Wichtigkeit den drei Bereichen zuzuordnen, d. h. die Punkte auf die drei Bereiche aufzuteilen.

Im Zentrum steht die Frage: Wie wichtig ist dir der jeweilige Bereich?

3. Kleingruppenarbeit:

3 - 4 Jugendliche bilden eine Kleingruppe und tauschen sich über folgende Fragen aus:

- ☞ Welcher Bereich ist dir am meisten wert?
- ☞ Schenkst du diesem Bereich auch so viel Beachtung, wie er dir wert ist?
- ☞ Wie kannst du deinen Körper verwöhnen, ihm Gutes tun?

4. Großgruppe:

Auf einem großen Plakat an der Wand ist eine Figur aufgezeichnet. Die Jugendlichen überlegen sich, welche Stellen ihres Körpers einen Nutzen vom Verzicht haben, d. h. welche Körperstellen durch den vorläufigen Verzicht „geschont“ werden (z. B. keine Süßigkeiten: Zähne; nicht Rauchen: Lunge, Leber,..). Sie können die Körperstellen mit Hilfe von roten Klebepunkten auf der Figur markieren.

Auch wenn die Punkte vielleicht nicht eindeutig zuzuordnen sind oder die Aufgabe schwierig erscheint - wichtig ist die Diskussion, das Gespräch darüber, was ein Verzicht und die Chance zu neuen Erfahrungen für Auswirkungen auf den Körper haben kann!

5. für die ganze Woche:

Schreibt euch eine Wochenliste und tragt bei jedem Tag etwas ein, wie ihr euren Körper verwöhnen und ihm Gutes tun könnt (z. B. ein feines Bad nehmen, einen Spaziergang machen,...). Natürlich reicht der Vorsatz allein nicht, schön wäre es, wenn daraus wirklich eine „Verwöhnwoche“ für den Körper werden könnte...

Freie Zeit ..

Ziele:

- ✗ Jugendlichen wird bewusst, dass sie durch Verzicht Zeit für etwas anderes bekommen.
- ✗ Jugendliche können sich ihre Zeit sinnvoll einteilen.

1. Einstieg:

Vier - Ecken - Abfrage

Die Jugendlichen verteilen sich im Raum, der/die LeiterIn stellt verschiedene Fragen. Zu jeder Frage erfolgt eine Zuordnung in vier Ecken. Jugendliche suchen sich die Ecke aus, die ihrer Antwort entspricht.

✗ **Wie ist der Tag bis jetzt gelaufen?**

Ecke 1: voll super; Ecke 2: ein Tag wie jeder andere; Ecke 3: heute habe ich schon etwas ganz Eigenartiges erlebt; Ecke 4: Also schlechter kann es nicht mehr werden.

✗ **Wie geht es dir körperlich?**

Ecke 1: bin müde; Ecke 2: fühle mich nicht besonders gut, eher kränklich; Ecke 3: Na, es geht mir zwar gut aber....; Ecke 4: einfach gut.

✗ **Wie geht's dir mit dem Verzichten?**

Ecke 1: super, ich bin richtig stolz auf mich, da ich es konsequent durchziehen kann; Ecke 2: Ich habe es zwar bis jetzt geschafft, aber eigentlich kostet mich das ganz schön viel Nerven; Ecke 3: Tja - leider habe nicht durchgehalten; Ecke 4: Ich verzichte gar nicht.

✗ **Bleibst du durch das Verzichten mehr Zeit für anderes? wie viel pro Tag?**

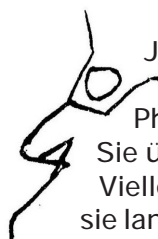
Ecke 1: weniger als eine halbe Stunde; Ecke 2: mehr als eine halbe Stunde; Ecke 3: eine Stunde und mehr; Ecke 4: genauso viel Zeit wie vorher

Jugendliche bleiben nun in den Ecken und tauschen sich aus, wie sich ihr Zeitaufwand ergibt. Sie erzählen sich bzw. überlegen, wie sie die gewonnene Zeit nutzen.

2. Kreative Gestaltung eines Zeitgutscheines

Zeit ist in unserer Gesellschaft kostbar. Zeit soll sinnvoll gestaltet werden.

Durch den Verzicht ändert sich möglicherweise das Zeitpensum, deshalb ist es eine Idee, etwas von unserer Zeit bewusst zu „verschenken“.



Jugendliche gestalten einen Zeitgutschein. Dazu können alle möglichen Materialien (Stifte, Farben, Bänder, verschiedenes Papier,...) verwendet werden. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Sie überlegen sich, wem und wie sie ihre Zeit verschenken möchten.

Vielleicht gibt es jemanden, den sie schon lange nicht mehr getroffen haben, mit dem sie lange nicht mehr geredet haben. Es kann ein Spaziergang mit einer Freundin/einem Freund sein, ein Gespräch mit jemandem, ein gemütlicher Abend,...

3. für die ganze Woche:

Der/die Zeitgutschein/e könnten gerade in dieser Woche eingelöst werden.

Variante:

Eine persönliche Übung kann sein, sich am Ende jedes Tages hinzusetzen, den Tag kurz durchzudenken und sich Notizen zu machen. Wie habe ich die FREIE ZEIT genutzt?

und irgendwann, ..

Ziele:

- ☞ Jugendliche werden sich bewusst, dass ein Verzicht den Alltag verändert und neue Perspektiven eröffnet werden.
- ☞ Es liegt in der Entscheidung jedes/r einzelnen, den Verzicht für eine Änderung des Konsumverhaltens zu nützen oder die Veränderung nur eine bestimmte Zeit zuzulassen.

1. Einstieg:

Lied: Irgendwann bleib i dann dort (STS)

GruppenleiterIn spielt die 1. Strophe und den Refrain vor, oder das Lied wird gemeinsam gesungen.

2. Perspektive ändern

Jugendliche vergleichen Urlaub mit Verzicht - was hat das miteinander zu tun?
Die Gruppe wird in zwei Kleingruppen aufgeteilt.

Gruppe 1 beschäftigt sich mit dem Thema Urlaub, längerer Auslandsaufenthalt.
Sie erhalten ein Plakat, das in zwei Bereiche geteilt ist.
Auf einer Seite steht die Frage: Worauf freust du dich, wenn du in den Urlaub fährst?

Auf der anderen Seite ist die Frage: Worauf freust du dich, wenn du wieder zurück kommst?

Variante: Collage zum Thema gestalten

Gruppe 2 beschäftigt sich mit dem Thema Verzicht und damit verbunden mit möglichen neuen Perspektiven.

Auch sie erhalten ein Plakat, das in zwei Bereiche geteilt ist.

Einerseits die Frage: Was bringt es dir, wenn du verzichtest?

Auf der anderen Seite steht die Frage: Was hindert dich daran, ständig darauf zu verzichten?

Variante: Collage gestalten

In der Großgruppe werden einander die zwei verschiedenen Plakate vorgestellt.

Im Mittelpunkt steht dann die Frage, was Verzicht mit Urlaub zu tun hat. Gibt es einen Vergleich? Was nehme ich mir davon mit?

Wenn ich verzichte, mache ich „Urlaub“ von meinen Alltagsgewohnheiten. Ich löse mich davon, kann mich vielleicht auf etwas Neues freuen. Es tun sich plötzlich andere Möglichkeiten auf. Nur stellt sich dann die Frage, ob ich zu meinem Alltag zurückkehre, ob mir das Gewohnte lieber ist, weil es mir vielleicht mehr Sicherheit gibt...

3. für die ganze Woche:

Jugendliche schreiben den Refrain vom Lied „Irgendwann bleib i dann dort“ um oder dichten zum Thema Verzicht - neue Perspektiven.



Maß-voll

Ziele:

- ✂ Jugendliche entscheiden sich, welchen Weg sie in bezug auf ihren Verzicht einschlagen möchten.
- ✂ Jugendliche erkennen das gute Maß als Mittelpunkt zwischen „Zuviel“ und „Zuwenig“
- ✂ Jugendliche erkennen, dass eine extreme Haltung sogar schädlich sein kann.

1. Einstieg:

Die Flasche, die in der ersten Einheit („süchtig nach ...“!) mit Verzicht-Kärtchen gefüllt wurde, wird in die Mitte gestellt. Jeder bekommt seinen Zettel wieder zurück, schaut ihn sich noch einmal an.

Die Jugendlichen gehen nun zu zweit zusammen. Eine/r ist der/die BildhauerIn, der/die andere die Statue. Der/die BildhauerIn überlegt sich, wie er/sie nach der Fastenzeit weitermachen möchte: weiterhin verzichten, in den Alltag zurückkehren oder teilweise verzichten? Der/die BildhauerIn drückt seine/ihre Gedanken anhand der Statue aus.

Dann werden die Rollen gewechselt.

Ungefähr vier Jugendliche stellen sich anschließend in einer Reihe auf, und zwar so, wie sie der/die BildhauerIn geschaffen hat. Der/die GruppenleiterIn legt vor jede Statue ein Blatt Papier und einen Stift dazu. Die anderen Jugendlichen können nun ihre Gedanken zur jeweiligen Statue aufs Blatt schreiben. Anschließend liest der Bildhauer, der die jeweilige Statue geschaffen hat, die Gedanken dazu laut vor.

2. Rückblick:

Je nach Wunsch oder Zeit kann noch ein Rückblick auf die gesamte Zeit gemacht werden.

Ideen:

- ✂ Jedes einzelne Thema noch einmal auf ein Plakat schreiben, Jugendliche können Gedanken dazu schreiben.
- ✂ Was hat mir an der Aktion gut gefallen, was weniger? (auf Zettel schreiben; das Positive in einen Rucksack geben, das Negative in eine Mülltonne)
- ✂ Was ich noch sagen wollte... (Ball zuwerfen, derjenige ist am Wort; Zündholz anzünden, solange darf noch was gesagt werden)
- ✂ Gedankenreise durch die Fastenzeit (gemütlichen Platz suchen, Augen schließen, GruppenleiterIn stellt Fragen und leitet so gedanklich durch die Zeit).

3. Wie geht's weiter?

Nachdem sich vorher jede/r Jugendliche damit auseinandergesetzt hat, wie er/sie weitermachen möchte oder könnte, wird nun im Raum Position bezogen.

Auf die linke Seite stellen sich diejenigen, die weiterhin verzichten möchten, weil sie es einfach sinnvoll finden. Auf die rechte Seite stellen sich die Jugendlichen, die den Verzicht zwar ausprobiert haben, aber doch nicht ständig darauf verzichten möchten. In der Mitte stehen die Jugendlichen, die sich noch nicht schlüssig sind oder einen Mittelweg finden möchten.

Anschließend bilden sich Kleingruppen, und zwar sollte von jeder Positionierung zumindest eine Person vertreten sein.

Sie erzählen sich, was sie zum ständigen Verzicht bewegt, wieso sie nicht darauf verzichten möchten oder können, oder was ein Mittelweg bedeutet.

Die Gedanken werden auf einem Plakat in Stichworten festgehalten.

4. Austausch der gesammelten Gedanken in der Großgruppe.

Zur weiteren Diskussion „maßvoll“ könnten folgende Fragen helfen:

- ☒ Gibt es einen Mittelweg? Ist solch ein Weg möglich?
- ☒ Kann Verzicht auch negativ werden, ins Extreme fallen?
- ☒ Wer/ was hilft mir, einen guten Weg zu finden?

5. Abschluss:

Als Abschluss kann den Jugendlichen noch ein Spruch mitgegeben werden (vorgelesen oder auf ein Blatt kopiert, evtl. ein Stück goldenen Fadens als Zeichen für den Mittelweg dazukleben).

Vorschläge:

Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Es erfordert oft mehr Mut, seine Ansicht zu ändern als an ihr festzuhalten.

Wer sich treu bleiben will, muss sich trennen können.

Hier kannst du persönliche Ideen, Reaktionen, Kommentare, Ergänzungen vermerken:

Adobe InDesign

Adobe InDesign

Weitere Angebote und Materialien

Wenn Sie hier angelangt sind, haben Sie bereits viele suchtpreventive Aktivitäten mit Jugendlichen gesetzt oder sich zumindest darauf vorbereitet. Vielleicht haben Sie aber auch Interesse, über die „aktion trocken“ hinaus Suchtvorbeugung zu betreiben, und suchen dabei Unterstützung.

kontakt&co, die Suchtpräventionsstelle Tirol, bietet Ihnen dafür neben Fortbildung und Begleitung bei Aktionen verschiedene Materialien, die speziell für den Einsatz in der Schule und/oder in der Jugendarbeit geeignet sind.

Bibliothek, Infothek, Pressearchiv

In unserer öffentlichen Bibliothek und im Archiv finden sie tausende Fachbücher, praktische Unterlagen, Mappen, Infos zur Gestaltung von Unterrichts- oder Gruppenstunden.

SansiBar

Die SansiBar ist eine alkoholfreie Bar zum Mieten; bestehend aus einer Holzbar mit sämtlichen Utensilien, Rezepten, Einkaufslisten und allem, was die Schulparty, den Elternsprechtag oder das Jugendfest zum Erfolg werden lässt.

tools for schools

Mit den „tools for schools“ bieten wir Ihnen einfach und rasch einsetzbare Materialien für den Unterricht.

In 2-4 Stunden können Sie die Themenbereiche Alkohol bzw. Illegale Drogen mit den Schülerinnen und Schülern bearbeiten, und zwar auf interessante, aktivierende Weise.

Die Stundenvorschläge regen eine offene Auseinandersetzung an und vermeiden ein Moralisieren „mit erhobenem Zeigefinger“ ...

Klassenzimmerzauber

Klassenzimmerzauber ist ein (Tan.theater-) Angebot mit suchtpreventivem Hintergrund für Kinder im Volksschulalter. Im Vordergrund stehen die Klassengemeinschaft und der Umgang mit alltäglichen Problemen und AußenseiterInnen in der Gruppe/Klasse. Zu erwerben gibt's eine Audio-CD mit Geschichte und Liedern zum „Klassenzimmerzauber“-Stück sowie ein Begleitheft für LehrerInnen/JugendarbeiterInnen. Über das Tiroler Kulturservice kann ein Tanzpädagoge für eine Unterrichtseinheit in der Schulklasse angefordert werden.

Medienpakete: Bücherkoffer, Videos, Rauchenkoffer

Auszuleihen bei den Medienstellen gibt's Koffer mit Jugendbüchern bzw. Videos sowie einen Rauchenkoffer zum Einsatz in Unterricht/Jugendarbeit; jeweils mit Begleitheft.

it's up 2u - Jugend yer

13 fetzige Flyer zu unterschiedlichen Themen (von Alkohol über Cannabis und Ess-Störungen bis Spielsucht und Suchtmittelrecht) speziell für Jugendliche.

Broschüren/Plakate/Falter

Zu unterschiedlichen Themen bieten wir Informationsbroschüren und -plakate an.

Fordern Sie bei uns detailliertere Informationen zu diesen Angeboten oder die gesamte Bestellliste an; oder suchen und bestellen Sie bequem auf unserer Homepage: <http://www.kontaktco.at/shop/>

kontakt&co. Suchtpräventionsstelle Tirol

Bürgerstraße 18, A-6020 Innsbruck

Fon +43 512 585730, Fax DW -20

email of ce@kontaktco.at, <http://www.kontaktco.at/>

Adobe InDesign