

Achillesfersen: Die eigenen Ängste benennen

Aus dem Workshop „We Are Heros“ von Larissa Boehning

Arbeitsformat

Kreatives Schreiben, Automatisches Schreiben

Pädagogisches Ziel

An unbewusste Ideen / Themen anknüpfen, die eigene Kreativität entdecken

Dauer

Schreibphase ca. zehn Minuten, Besprechung mind. eine Stunde

Ziele

Am besten ist es, diese Übung im Anschluss an die Credo-Übung durchzuführen. Wenn die Teilnehmer:innen schon etwas Selbstbewusstsein gesammelt haben und dem Schreibprozess vertrauen.

Die Teilnehmer:innen werden aufgefordert, ihre Ängste, Zurückhaltungen, all die Gefühle, die sie aus dem Alltag oder auch in Prüfungssituationen kennen, aufzuschreiben. Am besten ist hier eine schnell erstellte Liste.

Wirkungen

Die Teilnehmer:innen befragen sich selbst – wozu ein geschützter Raum notwendig ist. Im Nachgang der Übung wird erklärt, warum wir diese Übung machen: weil jeder Held, jede Heldin genau diese Ängste auch kennt.

Gerade Kindern und Jugendlichen sind ihre Superheros sehr bekannt. Ob Ronja Räubertochter, Harry Potter oder The Dark Knight – die Identifikation mit diesen Heldinnen und Helden ist groß. Wenn sie bemerken, dass auch diese Figuren Ängste haben – und dass offenbar berühmte Schriftsteller und Drehbuchautoren auch mit Ängsten arbeiten in der Figurenentwicklung –, dann motiviert das die Kinder und Jugendlichen, ihre eigenen Superheros von innen heraus zu entwickeln.

Material

Papier, Stift

Setting

Ruhe, geschützter Raum, vertraute Gemeinschaft ohne Wertung und Zensur

Räumliche Voraussetzung

Schreibplätze

Vorbereitung / Aufwand

Gering

Sprache

Muttersprache. Diese Übung kann jedoch auch ohne Probleme in einer Fremdsprache durchgeführt werden.

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmer·innen werden aufgefordert, eine Liste der Ängste aufzuschreiben, die sie kennen. Sie können zudem auch Ängste aufschreiben, die sie von anderen kennen, bei anderen beobachten konnten.

Methodenbeschreibung

Die Teilnehmer·innen bekommen ca. zehn Minuten Zeit zu schreiben. Auch bei dieser Übung sollten nie lange überlegen, den Stift vom Papier nehmen, „in den Kopf kommen“. Am besten ist es, einfach die Liste weiterzuschreiben. Sie dürfen vollkommen ehrlich sein. Die Texte müssen nicht als Ganzes vorgelesen werden. Wenn ein Teilnehmer·innen dennoch so mutig ist, dies zu tun – großes Lob.

Die Seminarleitung fertigt diese Liste auch selbst an. Ehrlich und authentisch. Die Seminarleitung kann die Ängste auf ihrer Liste zuerst teilen. Es ist möglich, darüber ein bisschen zu berichten, vielleicht auch eine lustige Anekdote in Bezug auf eine Angst zu erzählen. Das bricht das Eis.

Ab jetzt geht es auch hier wieder darum, herauszustellen, dass wir alle all diese Ängste teilen. Wir verstehen sie. Wir kennen sie manchmal genauso gut wie ein anderer Teilnehmer·innen. Es entsteht Einverständnis.

Dann erläutert die Seminarleitung, dass auch jede·r Held·in einer Geschichte diese Ängste kennt: Wir können gemeinsam in die Literatur- oder Filmgeschichte schauen, sogar Superhelden haben Angst vor irgendwas. Was ist das?

Diese Ängste können an der Tafel notiert werden. Erkennen sich die Teilnehmer·innen darin wieder? Es ist zentral, das Universelle der Ängste herauszuarbeiten. Darüber entsteht in einer Geschichte Identifikation. Wir fühlen empathisch mit den Figuren, die so sind wie wir. Die, obwohl vielleicht sogar in einem anderen Leben Superhero, auch Prüfungsangst haben, die Angst zu versagen kennen, die Angst, nicht zu genügen kennen etc.

Beispielaufgaben

Bekannte Superheros aus der Literatur und gerne aus dem Film / Seriengeschehen der Gegenwart analysieren. Sie wie ein Psychologe auf die Couch legen. Wovon hat der bekannte Superhero XY Angst? Woher kommt diese Angst? Was macht diese Angst mit ihm? Wie beeinflusst sie sein Handeln, Denken, Fühlen?

Den Teilnehmer·innen kann diese Aufgabe auch als Hausaufgabe mitgegeben werden. Sie sollen eine kleine Angststudie zu der Hauptfigur erstellen, die sie gerade mögen, die sie fasziniert, die sie begeistert. Es ist wichtig, hier Beispiele aus der Filmwelt zuzulassen. Video-Game-Heros eignen sich nicht unbedingt für diese Übung, außer es handelt sich um Strategiespiele, in denen der Charakter der Figuren bei der Entwicklung der Handlung eine Rolle spielt.

→ Zu dieser Methode gibt es ein **Arbeitsblatt**.