

## Titelbild-Ideen zu „Was mich stark macht“ Resilienz und Achtsamkeit in Schule und Gemeinde



1



2



3



**Basal-perzeptiv** = elementar sinnlich, körpernah wahrnehmen, etwas spürbar erleben; sich empfangende, mit allen Sinnen aufnehmende Aneignung von Welt

- Sich so klein wie möglich zusammen kauern, dann soweit und offen wie möglich hinstellen.
- ohne Gepäck eine Weile laufen, dann mit einem schweren Rucksack (Achtung: Belastungslimit der Schüler:innen berücksichtigen) die gleiche Zeit oder Strecke laufen.
- Getreide fühlen und riechen, andere Gegenstände und Pflanzen zum Fühlen anbieten.
- Sich in der Sonne aufhalten, die Wärme auf dem Körper spüren, dann in den Schatten gehen, und die Kühle auf dem Körper spüren.
- ...



**Konkret-handelnder Aneignungsweg** = Lernen durch Tun, aktiv tätig sein, auf etwas Bestimmtes in der Welt bezogenes Erschließen der Welt durch gezielte, äußerlich erkennbare Aktivitäten

- sich wie auf dem Bild 1 hinstellen.
- einen realen Rucksack mit Dingen packen, die für eine Wanderung gut sind.
- Auf einem Arbeitsblatt einem Rucksack wesentliche Dinge für eine Wanderung zuordnen.
- Die Titelbildfigur ausschneiden und Gefühle (Wort oder Bildkarten) zuordnen.
- Den einzelnen Hintergrundbildteilen emojis, Adjektive zuordnen.
  - o Bild 1: grauer Wolken-Himmel, Getreidefeld, evtl. kleiner Wald
  - o Bild 2: blauer Himmel, helle Wolken/Licht, kleiner Wald, Getreidefeld



**anschaulich-modellhafter Aneignungsweg** = Lernen durch Abbild und Vorbild, sich selbst in Beziehung setzen, sich durch das Nutzen von (Meinungs-) Bildern - oder Modellen von der Welt - die Wirklichkeit erschließen und aneignen.

- Zum Titelthema: „Was mich stark macht“
  - o ein Bild, eine Zeichnung, eine Collage gestalten
  - o das Bild 1 gestalterisch ergänzen oder verändern, mögliche Impulse:
    - Wie ist die komplette Haltung der Titelbildfigur?  
Hält der Mensch z.B. etwas in der rechten Hand?
    - Ist der Mensch allein oder wird er von Anderen begleitet?
    - Wie sieht der Weg aus, den der Mensch gekommen ist?
    - Wie ein Röntgenbild: Was würdest Du alles im Rucksack mitnehmen.
  - o Die Bildteile (beider Bilder) symbolisch deuten und „Klarbild“ für eigene Erfahrungen zum Titelthema erstellen, mögliche Impulse:
    - Ein schwerer Rucksack kann ein Bild für Belastungen sein, die ein Mensch hat.
    - Ein Rucksack kann ein Bild dafür sein, loszugehen um etwas Neues zu erleben.
    - Dunkle Wolken können ein Bild für schwere Zeiten sein, die ein Mensch erlebt,

- Das Getreidefeld, kann ein Bild für Stärkung sein, denn aus Getreide kann man Brot machen.
- Der blaue Himmel kann ein Bild sein, dass man klar und deutlich sehen kann.
- Der kleine Wald ...
- ein Vorher-Nachher-Standbild erstellen z.B. zu den Themen „Was mich geschwächt hat“ und „Was mich stark macht“.
- Ein Rollenspiel darstellen, z.B. zu einer eigenen Erfahrung „Was mich stark macht/gemacht hat“.



**Abstrakt-begrifflich** = kognitiv, theoretisch, kritisch vorgehen, Erkenntnisgewinn auf gedanklichem Weg, lernen durch Begriffe und Begreifen.

### **I. Einstieg zu den Titelbildern 1 und 2 sammeln evtl. mit Erläuterung oder Begründung:**

- Bild 1 oder Bild 2 in verschiedene Teile trennen und Entscheidung begründen
- zu den Bildern 1 und 2 oder Bild-Teilen:
  - Adjektive finden
  - Aussagen erstellen.
- der Titelfigur:
  - Gefühle aufschreiben und zuordnen
  - Gedankenblasen füllen, mögliche Impulse:
    - Wohin geht der Mensch?
    - Wie fühlt sich der Mensch? Wie würdest du dich fühlen?
    - Woher kommt der Mensch?
    - Was hat der Mensch vor?
    - Was hat der Mensch in seinem Rucksack?
      - den Rucksack symbolisch deuten: belastende Erfahrungen bzw. stärkende Erfahrungen benennen...
- Bild 1 und Bild 2 vergleichen.
- dem Titelbild eine eigene Überschrift, einen eigenen Titel geben.
- Eine Geschichte der Titelfigur erfinden, mögliche Impulse durch die Gedankenblasen (s.o.).
- Interview mit anderen Menschen führen und auf einem Plakat festhalten: „Was macht dich /Sie stark?“

## **Titelbildideen für die Sek I**

### **Bildbetrachtung:**

- Bildbeschreibung und Bilddeutung: Mensch und Umgebung beschreiben  
Stelle Vermutungen an! Wohin könnte der Mensch unterwegs sein? Warum ist der Mensch auf dem Weg? Wieso steht der Mensch in einem Kornfeld? Wie alt könnte der Mensch sein? Was könnte in dem Rucksack sein? Wie wirkt der Mensch auf dich? Was meinst du, ist der Mensch allein unterwegs? Was könnte er vorhaben? Um welche Jahreszeit handelt es sich vermutlich?
- Gedankenblasen zum Menschen ausfüllen: Was könnte dem Menschen durch den Kopf gehen? Achte dabei auch auf die Körperhaltung? Wie wirkt der Mensch auf dich?

### **Gestaltung:**

- Verändere/verfremde die Umgebung des Menschen, z.B. Stelle den Menschen z.B. in eine andere Landschaft, in eine Industrieumgebung, in eine Mondlandschaft, an eine Autobahn, ans Meer, etc. Finde eigene Ideen! Wie verändert sich die Stimmung des Bildes? Schreibe jeweils eine Gedankenblase, was der Mensch in der jeweiligen Situation denken könnte?
- Verändere das Äußere, z.B. die Hautfarbe oder Kleidung des Menschen. Verändert sich dadurch etwas?

### **Stichwort Rucksack:**

- Wofür nutzen wir Rucksäcke? Was verändert sich für mich, wenn ich statt mit einer Tasche oder eines Koffers mit einem Rucksack unterwegs bin? In welchen Situationen brauche ich eher einen Rucksack statt einer Tasche/eines Koffers?
- Bild mit anderen Bildern vergleichen, z.B. Kind/Jugendlicher mit Schulrucksack, obdachloser Mensch mit Rucksack, mit Einkäufen gefüllter Rucksack, Geflüchtete mit Rucksäcken, Sportlerin mit Rucksack, Menschen mit Wanderrucksäcken → Auf welchen Wegen befinden sich diese Menschen? Was ist in ihren Rucksäcken? Stelle Vermutungen an! Was könnten sie im übertragenen Sinne auf ihren Schultern tragen.
- Was packe ich in meinen Rucksack? Welche fünf Gegenstände nehme ich immer mit, wenn ich in den Urlaub fahre?
- Wenn ich meine Heimat verlassen müsste, was wären die fünf Gegenstände, die ich unbedingt mitnehmen möchte? Welche Erinnerungen möchte ich in meinen Rucksack packen?
- Wenn ich für ein Austauschjahr ins Ausland gehen würde, welche Gegenstände nehme ich mit?
- Auf welche Wege möchte ich mich mal begeben? Im wörtlichen und im übertragenen Sinn?
- Ein voller Rucksack kann schwer auf den Schultern liegen. Dabei kann die Last des Rucksacks im übertragenen Sinn auch für negative Erfahrungen, Ängste, unangenehme Gefühle oder Herausforderungen stehen, die uns auf den Schultern liegen. Welche könnten das sein? Wie kann ich jemandem „tragen“ helfen? In welchen Situationen ist „mein Rucksack“ besonders schwer? Wer könnte mir „beim Tragen“ helfen?
- Was macht mich stark und lässt mich meinen Rucksack leichter tragen?
- Ein vollbepackter Rucksack kann im übertragenen Sinn für meine Fertigkeiten und Kompetenzen stehen, für die Dinge, die ich gelernt habe und nun gut kann. Was ist schon alles in „meinen Lebensrucksack“, was mich stärkt und mich im Leben unterstützt?

### **Redewendungen/Phrasen:**

#### **Was bedeuten die folgenden Redewendungen im wortwörtlichen und im übertragenen Sinn?**

- „Sich auf den Weg machen“
- „auf dem Weg sein“
- „schwer an etwas tragen“
- „sich von Ballast befreien“
- „etwas im Gepäck haben“

## **Titelbildideen für die Konfi-Arbeit**

*Nächstenliebe macht stark!*

1. Bildbetrachtung, wie Sek1 siehe oben.
2. Die Geschichte vom barmherzigen Samariter Lukas 10,25-37 wird mit der Gruppe gelesen.
3. *Impuls*: Stellt Euch vor, Ihr seid der Samariter. So wie auf dem Foto habt Ihr Sachen in eurem Rucksack. Sachen, die jemandem helfen können, denen es schlecht geht. Was könnte in dem Rucksack drin sein?  
➔ Konfis benennen Dinge, wie z.B. Verbandszeug, Getränk, Essen usw.
4. *Impuls*: Hier habt ihr einen Rucksack. Ich habe mal ein paar Sachen reingelegt. Eine:r liest noch einmal die Geschichte. Dann spielen wir Stehgreiftheater. Dazu brauchen wir folgende Rollen:
  - Wanderer, der unter die Räuber fällt
  - 2-3 Räuber
  - Levit
  - Priester
  - Samariter mit Rucksack
  - Wirt
5. *Plenumsgespräch*: Was meint Ihr, wie geht es dem Verwundeten? Wie geht es dem Samariter? Warum macht es mich stark, wenn ich anderen helfe?