

Der rote Faden Glück

Wie viele?
beliebig

Wie lange?
ca. 10-30 Minuten

Was braucht ihr dazu?

- rote Wolle, rote Schnur (für jede und jeden ca. 20 -30 cm)
- (evtl Plakate und Eddings für Schreibgespräch)

»» EINLEITUNG

Diese Methode eignet sich gut als kurzer Einstieg in das Thema Glück. Die Teilnehmenden erinnern sich an Positives und starten motiviert in die Einheit.

Mit der **Variante** kann auch eine längere thematische Auseinandersetzung mit Glücksgefühlen stattfinden

Schritt 1:

Die Leitung verteilt an alle jeweils ein etwa 20-30 cm langes Stück roten Fadens. Dieser ist der Glücksfaden des Lebens. Die Teilnehmenden werden nun aufgefordert für jedes „glückbringende“, „glückliche“ Erlebnis/jeden Moment (der letzten Woche, des letzten Jahres oder des ganzen Lebens) einen Knoten in den Faden zu machen.

Dazu kann ruhige Musik laufen oder die Teilnehmenden können sich draußen einen schönen Platz zum Nachdenken und knoten suchen. Wichtig: es gibt kein richtig oder falsch, kein zu groß oder zu klein. Jeder und jede entscheidet selbst.

Schritt 2:

Die Teilnehmenden kommen wieder zusammen und können im Plenum oder im Schreibgespräch folgende Fragen beantworten:

- wo haben diese Erlebnisse/ Momente stattgefunden?
- wer oder was war dabei?
- wie hat sich das angefühlt?
- was brauche ich, um diese Erlebnisse/Momente/Gefühle zu wiederholen?

Schritt 3:

Die Leitung fasst Geschriebenes zusammen. Oft kommt dabei heraus, dass diese Momente weniger mit Konsum zu tun haben, sondern viel mit anderen Menschen und Natur.

Wer will, kann sich seinen roten Faden um das Handgelenk binden.

Variante

In der Variante werden die Teilnehmenden nach Schritt 2 gebeten, in Kleingruppen (2-4 Personen je nach Gruppengröße) zusammenzugehen und ihre Erfahrungen auszutauschen.

- Wie leicht/schwer fiel es glückliche Erlebnisse zu finden?
- Welche Stimmung herrschte während der Übung?

Ebenso können in der Kleingruppe die Fragen aus Schritt 2 beantwortet werden, bevor es zum Austausch im Plenum kommt. Je nach Vertrautheit der Gruppe können die Kleingruppen einen intensiven Austausch über Glück herbeiführen.

