

Bildungskonzept



**im Rahmen der Zertifizierung der Jugendherberge
Goslar mit „Kulturerlebnistreff“**

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort

Hildegard Schumacher-Grub..... 2

2. Einleitung

Projektgruppe FH Bielefeld..... 3

3. Programmangebot

Tagesprogramm zum Thema moderne Kunst..... 5
„Goslar meets art“

Kistenprogramm Wellness und Entspannung..... 33
„Wohlfühlkiste“

Wochenbaustein zum Thema Gender..... 55
„Doing Gender – Männer und Frauen im Mittelalter“

Wochenbaustein zum Thema regenerative Energien..... 105
„**energiebig** forschen in Goslar“

4. Qualitätsentwicklung zur Hausgestaltung

Gestaltungskonzept „Radauberg“..... 170

5. Evaluation

Evaluation der Erprobung der Programmbausteine im Rahmen einer..... 177
deutsch-amerikanischen Jugendbegegnung

6. Anhang

Präsentation Coaching und Programmentwicklung..... 180

Vorwort

Eine große Anzahl von Jugendherbergen in Deutschland bietet inzwischen neben den bekannten und bewährten Basisangeboten zunehmend spezielle Programme für unterschiedliche Zielgruppen an.

Die Fachhochschule Bielefeld ist als Partner des DJH maßgeblich an der Entwicklung und Erprobung von Konzepten beteiligt.

Im Rahmen des Schwerpunktes Umwelterziehung des Studienganges Sozialwesen, ist das Bildungskonzept für die Jugendherberge Goslar, nach dem „Kultur-Konzept“ für die Jugendherberge Frauenstein sowie dem „Gut drauf – EXPO Konzept“ für Brilon, bereits das dritte gemeinsame Projekt mit dem DJH.

Die kulturelle Ausrichtung des Programms für den Kulturerlebnistreff Goslar verlangte im Vorfeld nach einer sorgfältigen Erkundung der örtlichen und regionalen Kultur. Dabei wurden institutionelle und personelle Partner gefunden, die an der Ausführung einzelner Programmbausteine beteiligt sind. In das Programmangebot sind aktuelle bildungsrelevante Themen wie regenerative Energie und Gender sowie das spezifische kulturelle Umfeld von Goslar wie Bergbau, Mittelalter und Kunst integriert.

Ziel der Programmangebote ist es, Kindern und Jugendlichen außerhalb von Elternhaus und Schule Gelegenheit zu geben, sich mit verschiedenen Kultur- und Bildungsbereichen erlebnisorientiert und altersgemäß auseinander zu setzen.

Im vorliegenden Programm wechseln sich methodisch differenzierte Angebote, wie z.B. selbstorganisierte kulturhistorische Erkundungen und Spurensuche, Exkursionen, Aktionen und praktische Projekte ab.

Wir danken dem DJH-Hauptverband, den Herbergseltern der JH Goslar, Frau und Herrn Dyckhoff, dem Vorsitzenden des Landesverbandes Hannover, Herrn Auditor sowie seinen MitarbeiterInnen Frau von Dobschütz und Herrn Tegtmeier sehr herzlich für die großzügige und wohlwollende Bereitschaft und Unterstützung, die Jugendherberge mit Kulturerlebnistreff Goslar als Entwicklungs- und Erprobungsfeld zur Verfügung zu stellen.

Das Projekt wurde von der Fachhochschule Bielefeld mit dem Synergiepreis 2003 ausgezeichnet und mit 5000 EUR gefördert. Dafür danken wir der Hochschulleitung.

Besonders bedanken möchte ich mich bei den beteiligten Studierenden für den mitunter unermüdlichen Einsatz und Eifer, das Gesamtkonzept zu einem guten Abschluss zu bringen sowie bei Herrn Kern für seine Beratung und Organisationshilfe.

Hildegard Schumacher-Grub
Dipl. Sozialpädagogin; Dipl. Umweltwissenschaftlerin
(Fachhochschule Bielefeld)

Bielefeld, den 28. Januar 2004

Einleitung

Im Rahmen unseres Projektes "Sozialökologische Jugend- und Kulturarbeit" an der Fachhochschule Bielefeld, Fachbereich Sozialwesen, entwickelten wir unter der Anleitung von Frau Schumacher-Grub, Hochschullehrerin für Sozial- und Umweltpädagogik und Herrn Hartmut Kern, Bildungsreferent des DJH, sozialökologische Konzepte unter dem Leitbild der Nachhaltigkeit für die Jugendherberge Goslar im Auftrag des Deutschen Jugendherbergswerks.

Im Laufe von drei Semestern haben wir auf dem Hintergrund umweltpädagogischer, umweltrechtlicher sowie ökologischer Erkenntnisse ein mit allen Sinnen erfahrbares Kultur- und Bildungserlebniskonzept entwickelt.

Konzeptentwicklung für die Jugendherberge Goslar

Das Deutsche Jugendherbergswerk als einer der größten außerschulischen Kinder- und Jugendbildner hat der Jugendherberge Goslar das Zertifikat „Kulturerlebnistreff“ verliehen. Diese Auszeichnung steht für die jugendgemäße Umsetzung kultureller Themen in allen Bereichen der Jugendherberge (Gestaltung, Verpflegung und Programmangebote).

Auf diesem Hintergrund haben wir Pauschalangebote für Jugendgruppen konzipiert, die in das Programmangebot der Jugendherberge Goslar integriert werden. Das Anliegen des DJH hierbei ist es, den Gästekreis zu vergrößern, die Verweildauer zu steigern und Goslars attraktive Kulturlandschaft, nicht zuletzt das Weltkulturerbe und EXPO - Projekt Rammelsberg, vor allem für Jugendliche erlebbar zu machen. Mit dem vorliegenden Konzept ist es uns gelungen, ökonomische Aspekte mit dem Bildungsauftrag überein zu bringen.

Zu folgenden Themen wurden Programmbausteine entwickelt:

Goslar meets art - ein Tag im Zeichen der modernen Kunst in Goslar

Frauen und Männer im Mittelalter - Doing Gender

***energiebig* forschen in Goslar – eine Woche zum Thema regenerative Energien**

Bei der Konzipierung dieser Programme wurden folgende pädagogische Prinzipien zur Anwendung gebracht:

- Ø Die Inhalte sollen auf die Lebenswelt und die Bedürfnisse der Adressaten ausgerichtet sein.
- Ø Die Umsetzung der Programme soll jugendkulturelle Aspekte mit integrieren.
- Ø Umwelthandeln soll gefördert und unterstützt werden.
- Ø Selbstorganisiertes und handlungsorientiertes Lernen soll durch Team- und Projektarbeit gefördert werden
- Ø Die Lernerfahrungen sollen auf reflexiver, dialogischer und ganzheitlicher Ebene, unter Einbeziehung aller Sinne stattfinden können.
- Ø Die Programme sollen unter Einsatz von Methoden- und Medienvielfalt umgesetzt werden.
- Ø Adressaten sollen zur Partizipation motiviert werden
- Ø Das Lernumfeld soll von einer Wohlfühlatmosphäre durchdrungen sein und Möglichkeiten zur Kommunikation und Interaktion geben.
- Ø Die Programme sollen einen regionalen Bezug haben.

Für die Durchführung der Programme konnten wir verschiedene regionale Kooperationspartner gewinnen.

Zusätzlich zu den einzelnen Programmbausteinen haben wir eine „Themenkiste“ entwickelt, in der verschiedene Materialien zum Thema Entspannung und Kreativität zusammengestellt wurden. Der Inhalt der Kisten bietet Jugendgruppen die Möglichkeit zur selbstständigen Programmgestaltung.

Im Auftrag der Herbergsleitung haben wir Ideen für die Hausgestaltung der Jugendherberge entwickelt. So wurde inzwischen ein Mosaik im Eingangsbereich installiert, das Goslar als Kunststadt präsentiert. Für den Gruppenraum „Radauberg“ haben wir ein Raumgestaltungskonzept entworfen, dessen Realisierung zu diesem Zeitpunkt noch aussteht.



Klara Zuckmayer, Sandra Hauernherm, Hildegard Schumacher-Grub, Jennifer Banke, Lenja Thees,
Sandra Hebrock, Hartmut Kern

**Studentinnen und Dozenten des Projektes "Sozialökologische Jugend- und Kulturarbeit" der
Fachhochschule Bielefeld, Fachbereich Sozialwesen**

Kontakt:

Fachhochschule Bielefeld, Fachbereich Sozialwesen, Kurt-Schumacher-Str. 6,
33615 Bielefeld, e-mail: hildegard.schumacher-grub@fh-bielefeld.de

DJH Hauptverband, Leonardo-da-Vinci-Weg 1, 32760 Detmold, e-mail: kern@djh.org

Tagesbaustein: Moderne Kunst in Goslar

Entwickelt von Sandra Hauernherm und Sandra Hebrock

GOSLAR
MEETS
ART

– moderne Kunst erleben

„Jeder ist ein Künstler“

Joseph Beuys

Auch Du!

Ein Zitat wird Programm

Aufmerksam auf das Thema Moderne Kunst wurde die Konzeptionsgruppe durch die zahlreichen Skulpturen in der Goslarer Innenstadt, sowie durch die in den öffentlichen Räumen der Jugendherberge gezeigten Kunstplakate. Im Rahmen der Recherche zu diesem Thema kamen die Entwicklerinnen mit dem Goslarer Kunstpreis „Kaiserring“ in Kontakt, der von der Stadt jedes Jahr an KünstlerInnen der Gegenwart verliehen wird und hohes Ansehen genießt.

Mit diesem Tagesbaustein soll Jugendlichen ein **altersgemäßer** und **erlebnisorientierter Zugang** zur Kunst der Gegenwart ermöglicht werden. Sie können sich im Rahmen von **selbstständigem** und **eigenverantwortlichem Lernen** mit öffentlicher Kunst auseinandersetzen. Dabei werden sie von **fachpädagogischem Personal** unterstützt und angeleitet.

Ein weiteres Ziel ist das Erfahrbarmachen der eigenen innewohnenden Kunst und Kreativität. Mit Hilfe des Materials Ton können die TeilnehmerInnen unter fachpädagogischer Anleitung ihren ganz **eigenen künstlerischen Ausdruck** finden. Die Beschaffenheit von Ton vermittelt hierbei durch die Gestaltung ein besonders sinnliches Erlebnis.

Eine **jugendgemäße Vermittlung**, das **Experimentieren** mit **verschiedenen Medien**, wie Video- und Digitalkamera knüpfen an die **Lebenswelt** der TeilnehmerInnen an und besitzen zudem einen hohen **Fun-Faktor**.

Der Tagesbaustein hat durch die **Einbeziehung örtlicher Netzwerkpartner**, wie das Mönchehausmuseum und die kunstpädagogischen Fachkräfte, einen **engen regionalen Bezug** zum Kulturstandort Goslar. Zudem werden die vorhandenen räumlichen und personellen Ressourcen der Jugendherberge genutzt.

GOSLAR
MEETS
ART

Moderne Kunst erleben

Jeder ist ein Künstler – Auch Du!

Dieser Tagesbaustein widmet sich ganz der modernen Kunst. Goslar hat durch den stadteigenen Kunstpreis „Kaiserring“ eine Fülle und Vielfalt zeitgenössischer Kunst zu bieten, die es gilt zu entdecken.

Die Gruppe erkundet am Vormittag anhand eines Kunstspaziergangs selbstständig ausgestellte Skulpturen in Goslar.

Im Anschluss daran wird das Mönchehausmuseum für moderne Kunst besucht. Hier wird unter fachlicher Begleitung Kunst der Gegenwart erlebbar. Danach ist Zeit und Raum, um eigene Eindrücke Revue passieren zu lassen.

Nach einer wohlverdienten kunstfreien Mittagspause startet die Kunst-Session. Angeleitet durch die kunstpädagogische Fachkraft wird die Gruppe am Nachmittag selbst kreativ. Mit Hilfe unterschiedlicher Materialien bekommen die zuvor gesammelten Anregungen ihren künstlerischen Ausdruck.

Den Abschluss kann eine selbst initiierte Ausstellung der Kunstwerke bilden.

Bitte, wenn möglich, eine Video- und eine Fotodigitalkamera mitbringen.

Leistungen:

Handreichungen für Gruppe und Gruppenleitung, teilweise Sonderversorgung, Museumsbesuch, Materialien

GOSLAR
MEETS
ART - Moderne Kunst erleben

„Jeder ist ein Künstler.“

Joseph Beuys

Auch Du!

Frühstück

(Aufsteller mit Künstlerzitat auf den Tischen)

Vormittags:

Kunstspaziergang der Gruppe durch Goslar zum Mönchehausmuseum, dokumentiert mit Video- oder Digitalkamera

anschließend: *Besuch des Mönchhausmuseums* für moderne Kunst, Reflexion des Kunstspaziergangs und Besuch der Ausstellung, beides mit fachlicher Begleitung durch eine externe kunstpädagogische Fachkraft, Möglichkeit zur eigenen Museumserkundung

Mittags:

Rückkehr zur JH – Mittagessen

danach: Film bzw. Fotos vom Kunstspaziergang und Museumsbesuch anschauen, Möglichkeit zu Austausch und Reflexion in der Gruppe, Getränke werden gereicht

Nachmittags:

Kunstsession in der Jugendherberge

Erstellen von eigenen Kunstwerken unter fachlicher Anleitung der kunstpädagogischen Fachkraft, Dokumentation der Arbeiten durch Video- oder Digitalkamera

Abends:

Abendessen

danach: Möglichkeit zu selbstorganisierter *Ausstellung* der Kunstwerke

Leistungen:

Handreichung für Gruppe und Gruppenleitung, teilweise Sonderverpflegung, Museumsbesuch, kunstpädagogische Betreuung, Material

GOSLAR
MEETS
ART

"Wir alle, solange wir leben, sind Künstler"
Pierre Proudhon, franz. Schriftsteller

GOSLAR
MEETS
ART

"Genie ist nichts weiter als die nach Belieben wiedergefundene Kindheit"
Henri Matisse, franz. Maler

"Genie ist nichts weiter als die nach Belieben wiedergefundene Kindheit"
Henri Matisse, franz. Maler

GOSLAR
MEETS
ART

"Wir alle, solange wir leben, sind Künstler"
Pierre Proudhon, franz. Schriftsteller

GOSLAR
MEETS
ART

GOSLAR
MEETS
ART

*Ob ein Kunstwerk gut ist, hat nichts damit zu tun ob es gut ist.
Das Entscheidende ist, was es beim Betrachter bewirkt.
unbekannt*

GOSLAR
MEETS
ART

***Auch der größte Künstler war einmal ein Anfänger.
unbekannt***

***Auch der größte Künstler war einmal ein Anfänger.
unbekannt***

GOSLAR
MEETS
ART

*Ob ein Kunstwerk gut ist, hat nichts damit zu tun ob es gut ist
Das Entscheidende ist, was es beim Betrachter bewirkt.
unbekannt*

GOSLAR
MEETS
ART

GOSLAR
MEETS
ART

Kunst: Verzierung dieser Welt.
Wilhelm Busch (1832-1908)
dt. Zeichner, Maler, Schriftsteller

GOSLAR
MEETS
ART

Der Künstler lebt vom Einfall, die Ratte vom Abfall, der Schlüsseldienst vom Zufall.
unbekannt

Der Künstler lebt vom Einfall, die Ratte vom Abfall, der Schlüsseldienst vom Zufall.
unbekannt

GOSLAR
MEETS
ART

Kunst: Verzierung dieser Welt.
Wilhelm Busch (1832-1908)
dt. Zeichner, Maler, Schriftsteller

GOSLAR
MEETS
ART

GOSLAR MEETS ART

Moderne Kunst erleben

HEY, LOOK AT
ME!



GOSLAR
MEETS
ART

Jeder ist ein Künstler!"

Joseph Beuys

Auch Du!

Unter diesem Motto laden wir Euch ein, einen Kunsttag in Goslar zu erleben.

In Euren Händen haltet Ihr den ersten Bestandteil des heutigen Tages: Die Wegbeschreibung zu einem Kunstspaziergang. Dieser führt Euch im Laufe des Vormittags auf den Spuren moderner Kunst, vorbei an verschiedenen Skulpturen, durch Goslar. Unter dem Stichwort „ART- INFOS“ erfahrt Ihr Wissenswertes zu den einzelnen Künstlern.

Wenn Euch eine Videokamera zur Verfügung steht, kommt diese jetzt zum Einsatz. Mit ihr sollt Ihr den Kunstspaziergang dokumentieren.

Der Rundgang endet am Treffpunkt Mönchehausmuseum, Museum für moderne Kunst. Dort erwartet Euch ein Kunstexperte, der Euch durch die Ausstellung begleitet und bei dem Ihr Eure Fragen zum Kunstspaziergang loswerden könnt.

Anschließend habt Ihr Zeit noch einmal alleine das Haus zu erkunden, bevor Ihr zum Mittagessen in die Jugendherberge zurückkehrt. Nach einer wohlverdienten kunstfreien Pause ist es an der Zeit Euren gemeinsam gedrehten Film anzuschauen.

Danach werdet Ihr selbst kreativ! Mit fachlicher Begleitung könnt Ihr in einer Kunst-Session Eurer Kreativität und Phantasie freien Lauf lassen.

Nachher habt Ihr die Möglichkeit Eure Kunstwerke mit der Digitalkamera festzuhalten und könnt diese Bilder nutzen, um den Tag mit Eurer eigenen Ausstellung ausklingen zu lassen.

Viel Spaß!

Eure Wegbeschreibung für den Kunstspaziergang

Nachdem man aus der JH herausgeht hält man sich **links, biegt links hinter dem Spielplatz** in den **kleinen Weg** zwischen den Schrebergärten ein und geht diesen hinunter in Richtung Stadt.

Unten angekommen geht man über die Kreuzung geradeaus die **Bergstraße** hinunter und hält sich **rechts („An der Gose“)** und biegt bei dem Restaurant „Gosequell“ wieder rechts ab. Die enge Gasse führt Euch hinunter zur Gose. Ihr folgt der Straße und geht dann **rechts über die Brücke**. Nun seid Ihr am Liebfrauenberg. Haltet Euch hier **links („Kaiserbleek“)** und geht die Straße weiter bis Ihr auf der rechten Seite die **Kaiserpfalz** seht.

Nun überquert Ihr die Wiese und geht links um die Kaiserpfalz herum. Dort befindet sich ein **Plateau** mit einer schöner Aussicht über Goslar und unser erstes Kunstwerk: *„Der Goslarer Krieger“ von Henry Moore (1975)*.

ART - INFOS:

Henry Moore wird am 30.7. 1898 in Castleford Yorkshire, Großbritannien geboren und beeinflusst als Bildhauer und Grafiker bis zu seinem Tod 1986 in hohem Maß die Skulptur des 20 Jahrhunderts. Nach dem Studium der Bildhauerei in Leeds und London, leitet er die Abteilung für Skulptur an der Chelsea School of Art in London. Danach widmet er sich ausschließlich seiner Kunst und erhält im Laufe seines Schaffens zahlreiche Auszeichnungen und Kunstpreise, wie auch den Kaiserring der Stadt Goslar im Jahr 1975.

Fragen: Aus welchem Material besteht die Skulptur?
Silber
Bronze
Stahl
In welcher Situation könnte sich der Krieger befinden?

Könnt Ihr Euch vorstellen, warum die Skulptur ausgerechnet hinter der Kaiserpfalz steht ?

Nun geht man **rechts um die Kaiserpfalz herum**, streift linkerhand die Kapelle und **geht quer links die große Wiese** vor der Kaiserpfalz wieder hinunter.

Links unten liegt die **Domvorhalle**. Darin könnt ihr Euch den originalen Kaiserstuhl von Heinrich IV anschauen. Von diesen originalen Kaiserstühlen existieren nur noch drei Exemplare auf der ganzen Welt.

Gegenüber der Domvorhalle führt der **Hohe Weg** hinein in die Stadt. Diesem folgt man nun bis am Ende eine Kirche zu sehen ist, die **Marktkirche**. Man geht links **an der Marktkirche entlang**, **linkerhand** liegt das berühmte Gasthaus **Brusttuch**, ein 1521 erbautes Patrizierhaus, welches kaum rechte Winkel besitzt. An seinen Giebeln sind viele skurrile Schnitzereien angebracht, unter anderem auch der Dukatenscheißer !

Aufgabe: Sucht den Dukatenscheißer und beschreibt wo er sitzt!

In Goslar gibt es noch einen Dukatenscheißer. Wisst Ihr wo man ihn finden kann?

Wenn man sich nun wieder **zur Kirche umdreht**, wird man eine **offene Kirchentür (die Tür ganz links)** bemerken hinter der sich das nächste Kunstwerk verbirgt und zwar „*Großer Gedankenkopf*“ von *Rainer Kriester*.

ART - INFOS:

Rainer Kriester wird 1935 in Plauen in der ehemaligen DDR geboren. 1954 beginnt er ein Medizinstudium in Leipzig, wird aber 1957 wegen „Staatsverleumdung“ ein Jahr inhaftiert.

1958 flüchtet er nach Westberlin, wo er 1961 an der dortigen Kunsthochschule aufgenommen wird.

Nach Beendigung des Studiums tritt er 1968-70 längere Aufenthalte in Italien an und hat erste Ausstellungen mit Malerei. 1972 erschafft Kriester die erste Serie von „Köpfen“, was im Laufe seiner künstlerischen Arbeit zu einem Kernthema wird.

Bis zu seinem Tod 2002 lebt und arbeitet er in Deutschland und Italien, unter anderem als Dozent an der Berliner Kunsthochschule.

Mit der Skulptur des Kopfes in unterschiedlichen Größen und Ausdrucksformen will Rainer Kriester die menschliche Existenz mit ihren reichhaltigen Facetten und Äußerungen symbolhaft darstellen. Der Kopf ist zwar nur ein Teil des Körpers, steht aber in seiner Darstellung für den ganzen Menschen.

Fragen: Wann könnte die Skulptur entstanden sein?

Was kann der Name bedeuten?

Geht man nun wieder **ein Stück den Hohen Weg zurück**, hält sich **hinter der Kirche links**, trifft man **nach einigen hundert Metern** auf das dritte Kunstwerk, die Skulptur: *„Goslarer Nagelkopf“ ebenfalls von Rainer Kriester.*

Die Bronze-Skulptur ist 1981 entstanden.

Fragen: Wie groß ist die Skulptur ungefähr?

Wie viele Nägel stecken in dem Kopf?

Und warum? Was könnten sie symbolisieren?

Man geht weiter auf den **Marktplatz** zu, in dessen Mitte ein romanischer **Brunnen** mit einer Adlerfigur steht. Dieser Reichsadler ist das eigentliche Wahrzeichen für die freie Reichsstadt Goslar. Man geht am Rathaus entlang und verlässt durch einen Durchgang den Marktplatz.

Ihr haltet Euch nun **links**, rechter Hand liegt der **Schuhhof** und biegt nach einigen Metern **rechts** zwischen zwei Fachwerkhäusern, eins davon ist die Stadtbücherei in die **Münzstraße** ein. Diese enge Gasse führt Euch am Goslarer Zinnfigurenmuseum vorbei, welches links liegt.

Die **Münzstraße geht man hoch** bis zur nächsten Querstraße, die Bäckerstraße. Hier geht man circa fünf Meter nach **rechts** und biegt danach sofort **wieder links** in die Untergasse ein. Am Ende dieser Gasse biegt Ihr **rechts** auf den **Jakobikirchhof** mit der **Jakobikirche**. Man geht nun **vor der Kirche** weiter **rechts** und links an der Kirche findet man die Skulptur

„... und man sieht nur die in Lichte“ von Walter Kaune (1992).

ART - INFOS:

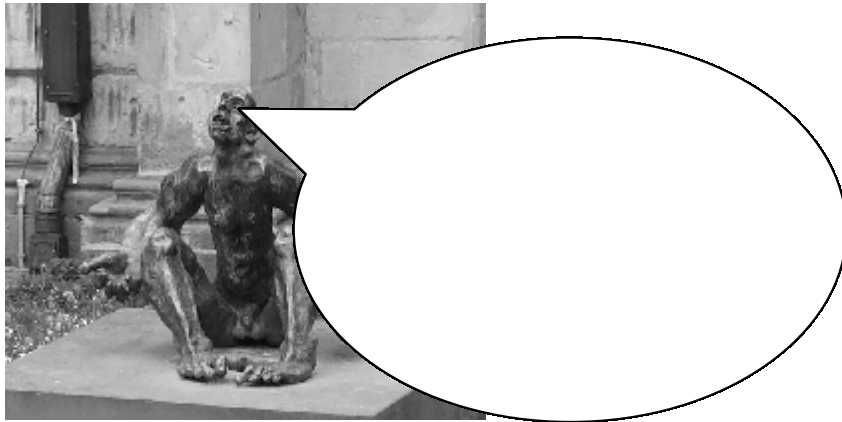
Walter Kaune wird 1945 in Goslar geboren und schließt hier seine Schulausbildung mit dem Abitur ab. Nach diversen Arbeitstellen in der ortsansässigen Industrie, zieht es ihn für längere Zeit nach Spanien und Italien.

Er studiert schließlich Literatur, Linguistik und Philosophie in Brunswick und beginnt künstlerisch zu arbeiten.

Seit 1990 ist er freischaffender Künstler und arbeitet bevorzugt mit Metall.

Seine Arbeiten werden in zahlreichen Ausstellungen gezeigt und er ist einer der bekanntesten Künstler von Goslar. Bis zu seinem Tod 2003 gestaltet Walter Kaune unterschiedliche Arbeiten, wie Skulpturen aus Bronze und Kreuze aus besonders gehärtetem Stahl.

Aufgabe: Legt der Figur die passenden Worte in den Mund!



Geht nun weiter bis zur **nächsten Abzweigung** und **links** die **Rosentorstraße** hinunter. Am **Ende der Straße** trifft man auf eine weitere Skulptur: „ *Mann mit Stock, Frau mit Schirm*“ von *Fernando Botero (1977/1980)*.

ART - INFOS:

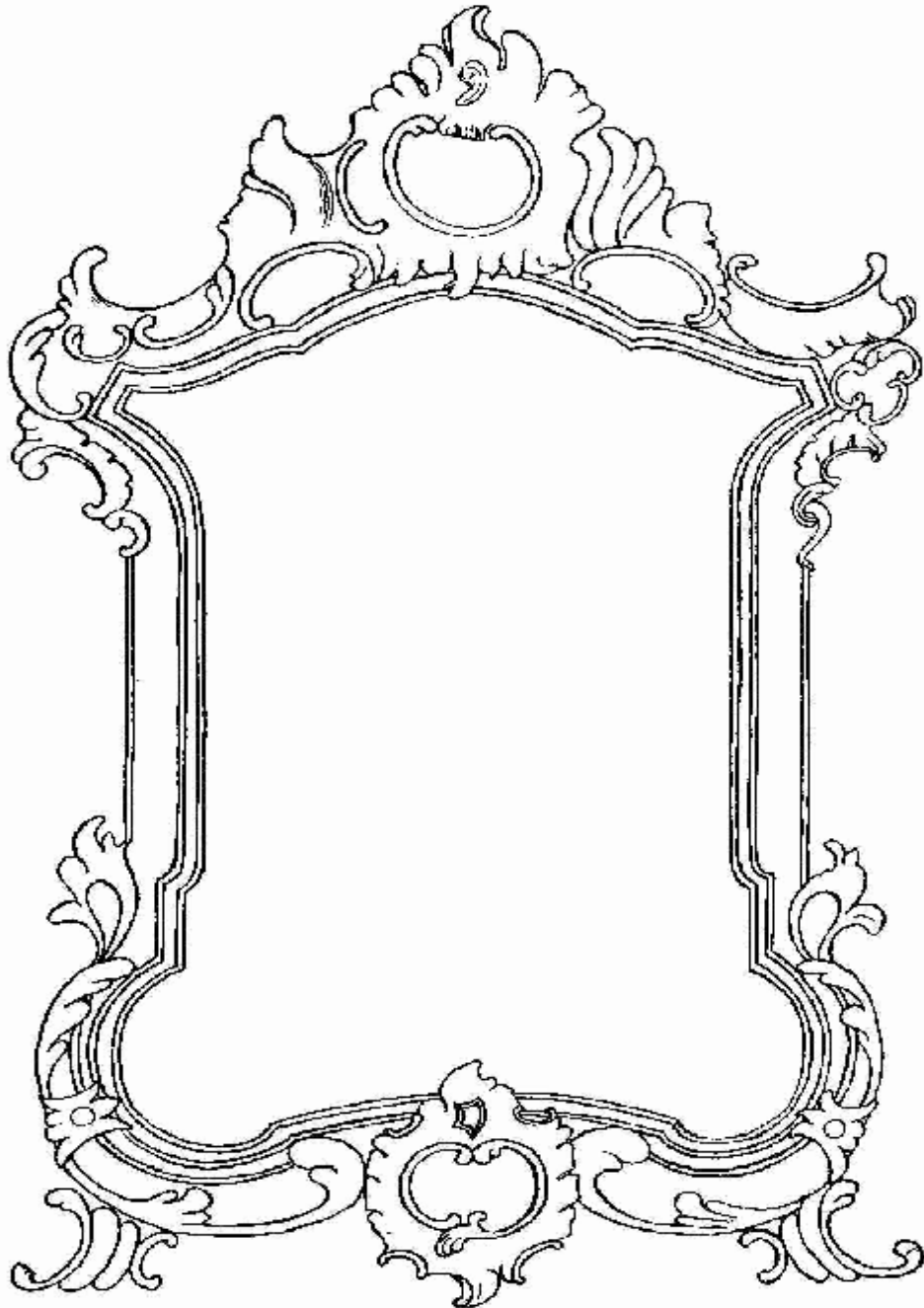
Fernando Botero wird 1932 in Kolumbien geboren. Nachdem er eine Jesuiten-Schule und eine Schule für Matadore besucht hat, beginnt er künstlerisch zu arbeiten. Nach seinem Umzug nach Bogota hat er dort 1951 seine erste Einzelausstellung. Bis 1954 bereist er Europa und lässt sich dort von verschiedenen Künstlern inspirieren.

Von 1957 bis 1973 lebt und arbeitet er in den USA. Hier findet Botero seinen eigenen Stil, der sich durch die üppige Darstellung menschlicher Figuren charakterisiert und sich sowohl in seinen Bildern als auch in seinen Skulpturen wieder findet. 1973 zieht er nach Paris und konzentriert sich nun auf die Gestaltung von Skulpturen.

Frage: Welches Heimatland könnt Ihr Euch für die Figuren vorstellen und warum?

Aufgabe: Skizziert die Beiden und gebt der Szene eine Handlung!





Nun geht man die **Rosentorstraße** wieder zurück biegt **vor der Jakobikirche** rechts ein in die **Schilderstraße** und geht diese weiter hinunter.

Nach einigen hundert Metern biegt man bei dem **Schild „Mönchehausmuseum“** links in eine kleine Gasse ein, an deren Ende das Mönchehausmuseum für moderne Kunst liegt. In diesem Ackerbürgerhaus aus dem Jahre 1528 erwartet Euch mehr moderne Kunst! Ein kleiner Tipp: den Skulpturengarten dürft Ihr Euch nicht entgehen lassen!!

Was Euch jetzt noch zum Thema moderne Kunst unter den Nägeln brennt, könnt Ihr an dieser Stelle beim Kunstexperten loswerden. Dieser wird Euch auch durch das Museum führen. Viel Spaß!



Platz für Eure Notizen

Platz für Eure Notizen

"Genie ist nichts weiter als die nach Belieben wiedergefundene Kindheit"
Henri Matisse, franz. Maler

"Wir alle, solange wir leben, sind Künstler"
Pierre Proudhon, franz. Schriftsteller

"Als Kind ist jeder ein Künstler. Die Schwere liegt dann, als Erwachsener einer zu bleiben."
Pablo Picasso, spanischer Maler

"Künstler ist nicht nur, wer sich mittelt, sondern auch der, dem es sich mittelt."
Wolfgang Hildesheimer, deutscher Schriftsteller

**GOSLAR
MEETS
ART**

Begleitheft für Lehrerinnen und Lehrer
zum Tagesbaustein
GOSLAR MEETS ART – moderne Kunst
erleben

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

Sie haben mit Ihrer Klasse / Schüler-
gruppe den Tagesbaustein „GOSLAR
MEETS ART – moderne Kunst erleben“
gebucht.

Mit diesem Heft erhalten Sie einige
wichtige Informationen zum Programm,
mit der Bitte, diese im Vorfeld zu lesen.

Wir wünschen Ihnen einen erfolgreichen
und kreativen Tag im Zeichen der Kunst!

Detaillierter Programmablauf des Tagesbausteins
GOSLAR MEETS ART – moderne Kunst erleben

9:00 Uhr

Frühstück

Einstimmung auf das Thema durch Tischaufsteller mit Künstlerzitat
– Möglichkeit zum Gespräch

10:00 Uhr

Kunstspaziergang der Gruppe durch Goslar zum Mönchehausmuseum
begleitet durch den Lehrer bzw. die Lehrerin
Dokumentation mit Video- oder Digitalkamera
Die Wegbeschreibung zum Kunstspaziergang wird vorher durch die
Herbergsleitung ausgehändigt.

11:30 Uhr

Besuch des Mönchhausmuseums für moderne Kunst, Reflexion des
Kunstspaziergangs und Besuch der Ausstellung, beides mit fachlicher
Begleitung durch eine externe kunstpädagogische Fachkraft.

danach: Möglichkeit zur eigenen Museumserkundung

12:30 Uhr

Rückkehr zur JH – Mittagessen

danach: Film bzw. Fotos vom Kunstspaziergang und
Museumsbesuch anschauen, Möglichkeit zu Austausch und Reflexion
in der Gruppe,
Getränke werden gereicht

14:30 Uhr

Kunstsession in der Jugendherberge

Erstellen von eigenen Kunstwerken unter fachlicher Anleitung der
kunstpädagogischen Fachkraft, Dokumentation der Arbeiten durch
Video- oder Digitalkamera

18:00 Uhr

Abendessen

danach: Möglichkeit zu selbst organisierter *Ausstellung* der
Kunstwerke

Benötigte Materialien für das Tageprogramm:

- Ø Digital - bzw. Videokamera
- Ø Schreibutensilien für den Kunstspaziergang
- Ø Strapazierfähige Kleidung für die Kunstsession
- Ø Schuhkarton für den Transport der Kunstwerke

Aus dem detaillierten Programmablauf können Sie entnehmen, dass sowohl der Museumsbesuch im Mönchehausmuseum als auch die Kunst-Session von einer externen kunstpädagogischen Fachkraft angeleitet und begleitet werden.

Zu Beginn des Kunstspaziergangs wird Ihnen und Ihrer Gruppe eine Wegbeschreibung ausgehändigt, die Sie an verschiedenen Skulpturen vorbei durch Goslar zum Museum führt. An verschiedenen Stationen sollen Fragen zu den Kunstwerken von jedem Einzelnen beantwortet werden und in der Gruppe diskutiert werden.

Zusätzlich zu den in der Wegbeschreibung enthaltenen Fragen und Infos zu den einzelnen Künstlern haben wir Ihnen in diesem Heft weitere Künstlerinfos und Gesprächsanregungen zusammen-gestellt.

Diese können bei Interesse im Laufe des Kunstspaziergangs von Ihnen verwendet werden oder bei der Reflexion im Museum zum Einsatz kommen.

Bitte beachten Sie, dass die folgenden Texte teilweise die Antworten auf Fragen aus der Wegbeschreibung enthalten.

Der Kunsttag soll mit einer Digital- oder Videokamera begleitet und dokumentiert werden. Bitte sorgen Sie für eine Kamera und geben Sie entsprechende Anweisungen an die Gruppe.

1. Station

„Goslarer Krieger“ von Henry Moore (1974)



Eine Kurzbiographie des Künstlers ist in der Wegbeschreibung enthalten.

Eigentlicher Name der Skulptur war „fallen warrior“. Sie wurde 1975 vom Künstler selbst umbenannt und aufgestellt.

Die „Gestalt eines Kriegers im Augenblick des Todes, der schützende

Schild ist ihm entrollt, aus dem Wehrhaften ist ein Wehrloser geworden; eine dramatische Szene, doch ohne jeden Pathos“ (R. Schwarz).

Die Skulptur mit der torsohaften Figur mit kahlem Schädel zeigt einen Menschen, der im letzten Aufbäumen die Sinnlosigkeit seines Todes begreift und qualvoll stirbt.

Moore hat den „Goslarer Krieger“ bewusst hinter der Kaiserpfalz aufgestellt, vor die Herrscher in repräsentativer Weise stehen, platziert. Die ist zudem das ehemalige Gelände eines mittelalterlichen Friedhofs.

Gesprächsanregung:

- Ø Diskutieren Sie die Antworten der Schüler auf die Fragen zur Skulptur in der Gruppe
- Ø Greifen Sie die Bedeutung des Standortes der Skulptur auf

2. Station

„Großer Gedankenkopf“ von Rainer Kriester (1980)

Eine Kurzbiographie des Künstlers ist in der Wegbeschreibung enthalten.

Zwei wie sinnierend oder betend verschränkte Hände bilden den verinnerlichten Gedankenkopf, was auf die Verbindung von Kopf und Hand, Denken und Handeln verweist, oder auf die aus Meditation erwachsene mentale Kraft

Gesprächsanregung

- Ø Diskutieren Sie die Antworten der Schüler auf die Fragen aus der Wegbeschreibung
- Ø Greifen Sie die Bedeutung des Standortes der Skulptur auf

ein positiv-freies Gegenbild menschlicher Existenz wachrufen soll.

3. Station

„Goslarer Nagelkopf“ von Rainer Kriester
(1981)



Die Augen durch eine Maske geblendet, der Schädel durchbohrt von dolchartigen Nägeln, der Mund vor Qual verzerrt, aufgerissen zu einem stummen Schrei – der „Nagelkopf“ ist ein Gleichnis für das Ausgeliefertsein.

Gesprächsanregung

- Ø Diskutieren Sie die Antworten der Schüler zu den Fragen aus der Wegbeschreibung

Der Bildhauer Rainer Kriester fand in überhelmtten, verschnürten, durchgenagelten Köpfen ein beeindruckendes Symbol des heutigen „entfremdeten“ Menschen in seinen Zwängen und Beschränktheiten, dass zugleich

ausgegrenzte Menschen vor Kirchen
versammelt. Hier erhofften sie sich Hilfe und
Beistand in materieller und ideeller Form.

Gesprächsanregung

- Ø Diskutieren Sie die Antworten der Schüler auf die Fragen aus der Wegbeschreibung
- Ø Diskutieren Sie die Größe der Skulptur (Relation Skulptur / Kirche)
- Ø Ist der Standort richtig gewählt?

5. Station

„Man mit Stock, Frau mit Schirm“ von Fernando Botero (1977/1980)



Eine Kurz-Biographie ist in der Wegbeschreibung
enthalten.

Sowohl in der Malerei als auch in Skulptur fällt Boteros „Sehnsucht nach ausladenden, runden Formen“ auf. Seine Einzelfiguren und Paare haben immer einen überindividuell – allgemeinen ausladenden Charakter, die Goslarer Figuren sind

als „gutsituiertes Paar des kolumbianischen Bürgertums beim Nachmittagsspaziergang“ vorstellbar.

Vor dem Standesamt werden Sie jungen Hochzeitspaaren zeigen, wie sie später einmal einträchtig miteinander flanieren. Boteros Entwicklung wird u. a. auf lateinamerikanische Tradition früherer Terrakotten und des spanischen Barocks bezogen. Seine Menschendarstellungen voll draller Lebensfülle sind aber in der modernen Bildhauerei einzigartig.

Gesprächsanregung:

- Ø Diskutieren Sie die Antworten der Schüler auf die Fragen aus der Wegbeschreibung
- Ø Die Schüler sollten die Figuren skizzieren und der Szene eine Handlung geben. Erläutern Sie mit den Schülern, welche Handlung diese gewählt haben und warum.

Quellen:

Informationsmaterial des Mönchehausmuseum für moderne Kunst, Stand 2000

Klant / Walch (Hrsg.): Grundkurs Plastik. Schroedel, 1990

Checkliste für die Jugendherberge

für das Tagesprogramm

GOSLAR
MEETS
ART

– Moderne Kunst erleben

erl.

- Nach eingegangener Buchung externe **pädagogische Fachkraft** (Herr König) zwecks Terminabsprache **informieren.**
- **Lehrercheckliste, detaillierten Ablauf und Begleitheft** an Lehrer/in schicken.
- **Handreichung** zum Kunstspaziergang in ausreichender Anzahl **drucken und bereithalten.**
- **Aufsteller** zum Frühstück auf die Tische stellen.
- **Seminarraum** (bei schönem Wetter die Hütte) für die Kunstsession **reservieren.**
- **Materialkiste** für Kunstsession bereitstellen.
- **Fernseh- bzw. Videogerät** nach dem Mittagessen zur Verfügung stellen.
- **Getränke** nach dem Mittagessen für die Gruppe bereithalten.
- Weisung an die Küche für die **Zubereitung des Kunstdrinks** und die **Servierung** am Ende der Kunstsession gegen 16.30 Uhr.
- Sonstiges:

Checkliste für die pädagogische Fachkraft

für das Tagesprogramm

GOSLAR
MEETS
ART

– Moderne Kunst erleben

erl.

- Gruppe im **Mönchehausmuseum anmelden**, über aktuelle **Ausstellung informieren** und Rückmeldung an die Jugendherberge geben.
- Rücksprache mit der Jugendherberge über **zeitlichen** und **organisatorischen Ablauf** tätigen.
- **Material** (Ton) für die Kunstsession besorgen.
- **Materialkiste** auf Vollständigkeit überprüfen.
- **Betreuung der Werkzeuge** und gegebenenfalls nach Rücksprache mit der Jugendherberge **Ersatz** beschaffen.
- Für die **ordnungsgemäße Nutzung** des **Raumes** und dessen **Säuberung** zusammen mit der Gruppe **sorgen**.
- Sonstiges:

Checkliste für Lehrerinnen und Lehrer

für das Tagesprogramm

GOSLAR
MEETS
ART

– Moderne Kunst erleben

erl.

- Im Vorfeld den **detaillierten Programmablauf** lesen.
- Eine **Video- und /oder Digitalkamera** und **Überspielkabel** mitnehmen
- Die **Gruppe** über die für das Programm benötigten Materialien, einen **Schuhkarton** und **alte Kleidung**, in Kenntnis setzen.
- Das von der Jugendherberge ausgehängte **Lehrerbegleitheft** lesen.
- **Absprache** mit Jugendherberge über den **zeitlichen und organisatorischen Ablauf** des Tagesprogramms und eventuelle Veränderungen.
- **Bedienungsanweisung** für die **Kamera** an die **Gruppe** zur Dokumentation des Kunstspaziergangs geben.
- **Dokumentation** der **Ausstellung mit** Digitalkamera
- Sonstiges:

Fotos vom Probedurchlauf einer Kunstsession mit einer Goslarer Schulklasse am 19.06.2003
Es wurde das Thema der Ausstellung im Mönchehausmuseum „Don Quichote“ aufgegriffen
und in Ton umgesetzt





Kunst hautnah erlebt

28/6/03

Ratsgymnasiasten erprobten kulturhistorisches Konzept in der Jugendherberge

GOSLAR. Insgesamt 15 Schülerinnen und Schüler des Ratsgymnasiums erlebten einen Tag lang zeitgenössische Kunst hautnah erleben.

Die Jugendlichen hatten sich für die Erprobung eines kulturpädagogischen Konzepts zur Verfügung gestellt, das im nächsten Jahr in der Jugendherberge Goslar angeboten werden soll.

Entwickelt wurde das Konzept von Studentinnen des Fachbereichs Sozialwesen der Fachhochschule Bielefeld im Auftrag des Deutschen Jugendherbergswerks.

Mit tatkräftiger Unterstützung der Jugendherbergsleitung und des Kunstzählers Horst König wurde ein „Kunsttag“ entworfen, um zeitgenössische Kunst in Goslar für Jugendgruppen erlebbar zu machen. An diesem Kunsttag hatten die Jugendlichen die Möglichkeit anhand eines zum Mönchehausmuseum führenden „Kunstspazierganges“ einige in Goslar aufgestellte Plastiken kennenzulernen und genauer zu betrachten. Nach einem Abstecher in die aktuelle Ausstellung „Don



Ihre Ideen zum Thema „Don Quichote“ setzten die Schüler und Schülerinnen anschließend in Tonarbeiten um.
Foto: Privat

Quichote“, verbrachten die Jugendlichen den Nachmittag in der Jugendherberge und setzten ihre kreativen Ideen zum Thema „Don Quichote“ unter fachlicher Begleitung von

Horst König in Ton um. Zum Schluss konnten die Testkandidaten noch jede Menge Kritik und Verbesserungsvorschläge an zwei dankbare Studentinnen loswerden.

Artikel über den Probedurchlauf in der Goslarschen Zeitung am 28.06.2003



WOHL-FÜHL-KISTE

Wohlfühlen leicht gemacht

Bei dem Kistenprogramm handelt es sich um ein Angebot zu den Themen Entspannung, Wohlfühlen und Wellness, das Kinder- und Jugendgruppen **selbstständig** und mit nur geringem Aufwand innerhalb der Jugendherberge durchführen können.

In Form von **interaktiven Übungen** zur Entspannung und Massage, Mandalas malen, Reisen in den Körper und die Phantasie oder das Zubereiten eines Wellnessstees bietet die Wohl-Fühl-Kiste einen **altersgemäßen** und **erlebnisorientierten Zugang** zu diesen Themen.

Mit Hilfe beiliegender Anleitungen zu den unterschiedlichen Materialien können die TeilnehmerInnen selbstständig und **eigenverantwortlich** ihre ganz eigene Form des Wohlfühlens und der Entspannung finden und erleben.

Der **Fun-Faktor** ist hierbei durch die Auswahl der Materialien und die **jugendgemäße Anleitung** gegeben.

Die Wohl-Fühl-Kiste bietet den TeilnehmerInnen ein **Erleben mit vielen Sinnen** an, welches in **unterschiedlichsten Gruppenzusammenhängen** möglich ist, je nach den **individuellen Wünschen** und **Bedürfnissen**.

In der Jugendherberge Goslar stellen funktional und zugleich behaglich einrichtete Seminarräume gute Möglichkeiten dar, um der Wohl-Fühl-Kiste eine optimale räumliche Atmosphäre geben zu können.

和

WOHL-FÜHL-KISTE

Hallo Entspannungssuchende!

Ihr habt Euch für einen entspannenden Abend mit der Wohl-Fühl-Kiste entschieden.

Sie bietet Euch verschiedenste Materialien, damit Ihr Euren eigenen Weg zur Entspannung finden könnt. Ihr könnt die Kiste alleine, zu zweit und in der Gruppe erleben. Zu jeder Übung oder Aktion findet Ihr in dem beiliegenden Ordner eine kurze Beschreibung und eine Anleitung.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Ausprobieren!

和

WOHL-FÜHL-KISTE

Inhalt der Kiste

10 Igelbälle
Mandalas
Wellness-Tee
Teekanne
Wasserkocher
Lichterkette
Teelichter
Duftlampe
Duftöle
Entspannungsmusik
Yogamatten
Stifte

Inhalt Ordner:

Phantasiereisen
Massageanleitungen
Gymnastikübungen
Entspannungsübungen
Stretchingübungen
Anleitung zur Igelballmassage

和

WOHL-FÜHL-KISTE

Hier noch ein paar Hinweise, die Ihr beachten solltet, bevor Ihr mit der Wohl – Fühl – Kiste startet:

- Lasst Euch von der Herbergsleitung einen passenden Raum übergeben
- Lasst Euch von der Herbergsleitung die Yoga-Matten und den CD-Spieler geben
- Sorgt für eine angenehme Atmosphäre im Raum
 - Licht dimmen
 - Lichterkette aufhängen
 - Duftlampe anzünden
 - Yogamatten verteilen
 - Musik auflegen
 - Wellness-Tee zubereiten
- Falls Ihr es besonders gemütlich haben möchtet, könnt Ihr noch ein eigenes Kissen mitbringen

Das Wichtigste zum Schluss:

Vielleicht ist Entspannung und Wellness nicht Jedermanns Sache. Nichts desto trotz sollen die, die sich auf spannende Entspannung einlassen wollen, dies auch ausgiebig dürfen ohne belächelt oder gar ausgelacht zu werden!

和

WOHL-FÜHL-KISTE

MANDALAS ZUM ENTSPANNEN

Auf den folgenden Seiten findet Ihr keltische und indianische Mandalas als Kopien zum anmalen.

Das Ausmalen von Außen nach Innen (sehr wichtige Reihenfolge) beruhigt und entspannt.

Laßt Euch mit dem Malen Zeit, verabredet eine Redepause und bittet auch die anderen um Ruhe.

Malt, ohne Euch vorher über die Farbwahl Gedanken zu machen und lasst hierbei Entspannungsmusik laufen.

Durch das langsame Malen auf den Mittelpunkt des Mandalas zu wird die Konzentration auf die eigene Mitte, auf das eigene Ich, gelenkt.

Nach Beendigung stellt Euch gegenseitig Eure jeweiligen Mandalas vor, beschreibt wie sie auf Euch wirken und was Ihr beim Ausmalen erlebt habt.

Zur Info:

Was heißt „Mandala“, und was ist ein „Mandala“ eigentlich?

Das Wort stammt aus dem Sanskrit, der Sprache der altindischen Literatur und bedeutet wörtlich „Kreis“, die tibetanischen Übersetzungen benutzten das Wort „Zentrum“ und später den Begriff „das Umgebende“.

Das Mandala in seinen verschiedenen Ausführungen ist ein kunstvolles Gebilde, in dem Kreise, Vierecke und Dreiecke miteinander verflochten sind und das einen betonten Mittelpunkt, ein Zentrum hat.

Es gibt viele verschiedene Formen und Ausführungen von Mandalas und unterschiedliche Methoden sie zu „benutzen“. Man kann sie sich einfach nur anschauen und über das Bild und über die Wirkung, die es hat nachdenken.

Man kann selbst welche herstellen, vorbereitete ausmalen oder in der Natur nach ihnen suchen.

Gerade in den indischen und tibetischen Religionen werden Mandalas oft zur Meditation verwendet.

Jedes Mandala lebt aus seiner Mitte. Die Bewegung geht von dort aus und führt wieder zum Zentrum zurück.

Viel Spaß!

和

Willkommen zur Fantasiereise!

Bevor es losgehen kann, gibt es noch einige wichtige Informationen, damit Ihr eine entspannenden und gelungene Reisezeit verbringen könnt.

Lest die folgenden Erläuterungen deshalb bitte gewissenhaft durch.

Fantasiereise – Was ist das überhaupt?

Fantasiereise ist eine Entspannungsmethode, in der verschiedene Entspannungstechniken mit dem Erzählen von Geschichten und den eigenen Vorstellungen und Träumen darüber kombiniert werden.

Der/Die Reisenden erlebt im Rahmen einer erzählten Geschichte seinen eigenen inneren Film mit sich selbst in der Hauptrolle. Fantasiereisen sind sozusagen ein „gelenkter Tagtraum“, in dem man die Möglichkeit bekommt, seine Vorstellungskraft, seine Träume und Wünsche auszuleben und zwar ganz für sich allein.

Eine Fantasiereise kann in einer Gruppe ab zwei Mitgliedern gemacht werden und dauert ungefähr 30 – 40 Minuten. Sie gliedert sich innerhalb des Ablaufs in drei Phasen:

1. Entspannungsphase

In dieser Phase sollen der Körper und der Geist sich entspannen, man soll sozusagen den „Kopf frei kriegen“. Dies wird mit Hilfe von Atem- und Körperübungen erreicht. Diese Phase nimmt etwa 10 Minuten in Anspruch und muß vor „Reiseantritt“ unbedingt absolviert werden.

2. Fantasiereise

Jetzt beginnt die eigentliche Fantasiereise. Während eine Geschichte erzählt wird, entstehen bei den Mitwirkenden eigene Bilder und Fantasien. Die Reise dauert circa 20-25 Minuten und endet mit der Aufforderung zur Rückkehr in die Realität.

3. Rückholphase

Hier wird der Reisende mittel einer Rückholformel zurückgeholt und „wiederbelebt“. Körper und Kreislauf müssen wieder in Bewegung gebracht werden. Diese letzte Phase dauert 2 – 3 Minuten.

Anschließend kann sich in der „Reisegruppe“ noch über das eben Erlebte ausgetauscht werden

Auf den folgenden Seiten findet Ihr zu jeder Phase vier Möglichkeiten zur Umsetzung, die miteinander kombiniert werden können. Wählt für einen Durchgang eine Übung aus jeder Phase aus. Alle Phasen sollten durchlaufen werden.

! Die hier aufgeführten Fantasiereisen und Übungen sind keine therapeutischen Techniken, sondern dienen lediglich „nur“ der Entspannung und des Wohlfühlens !

和

Vor Beginn einer Fantasiereise solltet Ihr noch einige Reisevorbereitungen treffen, damit Ihr entspannt und sicher reisen könnt.

1. Raum

Schafft Euch im Raum eine für euch angenehme und ruhige Atmosphäre. Legt die Yogamatten aus (für jede/n eine) und richtet Euch darauf gemütlich ein, eventuell mit Kissen, Decken und dicken Socken. Laßt Euch den CD-Spieler von der Herbergsleitung geben.

2. Freiwilligkeit

jede/r kann frei entscheiden, ob er/sie eine Fantasiereise machen möchte. Ihr wisst ja jetzt ungefähr, was auf Euch zukommt und wer nicht mitmachen möchte, sollte dies vorher sagen. Wenn nicht alle aus der Gruppe diese Übung machen wollen, dann fragt gegebenenfalls an der Rezeption nach einem anderen Raum.

3. Bequeme Körperhaltung

Sorgt für bequeme Kleidung, die nirgendwo drückt. Sucht Euch eine bequeme Körperhaltung auf der Matte, am besten auf dem Rücken, die Beine ausgestreckt und parallel nebeneinander, dazu die Arme neben dem Körper gelegt. Die Augen sollen während der gesamten Übung geschlossen sein.

4. Vorlesen und Musik

Ein Mitglied der Gruppe muß die gesamte Fantasiereise anleiten, also die einzelnen Übungen vorlesen, auf die Musik achten und für Ruhe sorgen. Dies ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die über Erfolg oder Misserfolg der Fantasiereise entscheidet.

Die vorher ausgewählten Texte sollten mit ruhiger unverstellter Stimme vorgelesen werden, langsam und

deutlich, damit alle der Übung folgen können. Am besten schaut sich der/die Anleiter/in die Texte vorher an. Ihr

könnt aber auch Eure Gruppenleitung hierfür einspannen.

Die Entspannungsmusik unterstützt die Fantasiereise und sollte von Beginn an in angemessener Lautstärke laufen, aber keine Disco bitte. Am besten Ihr macht Euch vorher mit Musik und Gerät vertraut.

5. Nachlese

Nachdem die Fantasiereise beendet und alle wieder zurückgekehrt sind, könnt Ihr Euch über das Erlebte austauschen und Euch Eure Reisen schildern.

Wenn Ihr all dies beachtet, steht einer spannenden „Entspannungs-Wohlfühl-Fantasiereise“ nichts mehr im Weg.

Viel Spaß und gute Reise!

Übungen zur Entspannungsphase

(wählt eine Übung aus)

Übung 1

Atemübung

Lege Dich bitte hin,
suche Dir eine Position, die Dir angenehm ist.
Probiere ruhig eine Weile aus.

wenn Du dann eine bequeme Haltung gefunden hast,
schließe bitte die Augen.

Höre jetzt auf Deinen Atem.
Wo nimmst Du Deinen Atem beim Ausatmen wahr?
Wo spürst du ihn beim Einatmen?

Nimm den Rhythmus Deines Atems als beruhigend wahr –
als ein Geräusch, das Dir vertraut ist, das Dir Sicherheit gibt.

Stell Dir das Geräusch als Kribbeln vor.
Lass diese Geräusche, diese Kribbeln, diese Sicherheit
Deinen ganzen Körper durchdringen.

Lass es sich ausbreiten.
aus dem Bauch in den Unterleib,
die Oberschenkel,
die Unterschenkel,
bis in die Zehenspitzen.

Lass es sich ausbreiten
in die Brust,
die Arme,
bis in die Fingerspitzen.

Spüre dieses Geräusch, dieses Kribbeln im Hals,
und lass es jetzt Deinen Kopf erfüllen und alles Störende darin vertreiben.
Wenn dann Dein ganzer Körper von diesem Kribbeln erfüllt ist,
dann komm mit auf die Reise...

Übung 2

Fade out

Suche Dir bitte eine Körperhaltung, die Du als angenehm empfindest.
Wenn Du irgendwann merken solltest, dass es doch nicht so optimal ist,
wie Du daliegst, dann kannst Du Deine Haltung natürlich noch korrigieren.

Jetzt schließe bitte die Augen,
und geh auf die Suche nach Muskeln in Deinem Körper,
die angespannt sind,
und lass alle Anspannung von ihnen abfallen.

Nimm Dir jeden Muskel einzeln vor
und lasse dir Zeit bei der Suche nach Anspannung

(Pause)

Wenn Du dich dann in deinem ganzen Körper entspannt fühlst,
konzentriere Dich auf Deinen Atem.

Versuche jetzt die Kraft nicht in die Brust,
sondern in den Bauchraum strömen zu lassen.

Atme jetzt ganz tief ein –
und lasse dann die Luft ganz entspannt wieder ausströmen.

Jetzt höre ganz bewusst auf die Geräusche in Deiner Umgebung.
Achte auf den Atem der anderen, auf Geräusche von Draußen,
von der Straße – vielleicht ein Glucksen in einem anderen Bauch.

Dann blende diese Geräusche einfach aus
- wie beim Lautsprecherregler am Radio.

Konzentriere Dich jetzt auf Deine Gedanken.
Was ist in Deinem Kopf los ? - Welche Gedanken gehen Dir durch den Kopf ?

Dann blende auch die Gedanken und Bilder in Deinem Kopf langsam aus.
Lass jetzt alles leiser werden und verblassen.

Ich möchte Dich jetzt zu einer kleinen „Wohlfühl – Reise“ einladen....

Übung 3

Berührungspunkte

Schließe bitte die Augen.

Achte jetzt auf Deinen Atem:

Welche Bewegungen er verursacht, welche Muskeln er bewegt,
welche Geräusche entstehen, wenn Du einatmest – und wenn Du ausatmest.

Nimm das alles wahr.

Spüre es auf. Bemerke es.

Jetzt konzentriere Dich auf die Stellen deines Körpers, die den Boden berühren.

Wo überall gibt es Berührungspunkte?

Wo liegt viel Gewicht auf? – Wo spürst Du eine leichte Berührung?

Dann entspanne Dich und mache Dich schwer.

Lass alle Spannung aus Deinem Körper auf diese Berührungspunkte übergehen.

Jetzt lasse deinen Körper an diesen Berührungspunkten
mit dem Boden verwachsen.

Stell eine Verbindung zwischen Deinem Körper und der Erde her,
und leite die Anspannung in den Boden ab.

(Kurze Pause)

Wenn du Deine körperliche Anspannung an den Boden abgegeben hast,
schaue nach, was in Deinem Kopf noch
an Geräuschen, Gedanken, Worten und Bildern vorhanden ist.

(Kurze Pause)

Nimm das alles,
stecke es in einen rosa Luftballon
und lass ihn langsam zur Decke schweben.
Beobachte, wie er durch die Decke in den Himmel schwebt
und langsam in der Ferne verschwindet.

Und jetzt komm mit auf eine Reise....

Übung 4

Musik eratmen

Lege Dich bitte entspannt hin.
Die Erfahrung hat gezeigt,
dass es auf Dauer am angenehmsten ist,
wenn du auf dem Rücken Liegst.

Schließe die Augen
Höre auf die Musik.
Es ist eine Musik, die beruhigt und entspannt.

Stell dir vor,
wie die Musik sich langsam hier im Raum ausbreitet,
wie ihre harmonischen Schwingungen
wie sanfte Wellen durch den Raum gleiten.
Stell dir die Musik als sanfte beruhigende Energiewellen vor.

(Kurze Pause)

Die Musik breitet sich von der Mitte her aus –
hoch zur Decke herunter zum Boden hin:
bis der ganze Raum erfüllt ist;
bis Dein Körper von den ruhigen Schwingungen der Musik eingehüllt ist.

(Kurze Pause)

Jetzt konzentriere Dich auf deinen Kontakt mit dem Boden.
Spüre den Kontakt und die angenehme Schwere.
Jetzt stell Dir das Innere deines Körpers als dunklen leeren Raum vor,
der durch Deine Haut als Hülle begrenzt wird.

Dein Körper ist eingehüllt von der Musik und von sanften Schwingungen.
du kannst diese Musik jetzt in deinen Körper aufnehmen, indem du sie ruhig und
gleichmäßig einatmest.

Stell Dir vor, wie sich die Schwingungen der Musik
von Deinem Bauchraum aus langsam in Deinem ganzen Körper ausbreiten.

Mit jedem ruhigen und gleichmäßigem Atemzug
nimmst du mehr und mehr von der Musik in Deinen Körper auf –
bis die dunkle Leere sich erhellt
und von den Schwingungen der Musik erfüllt ist.

die Musik bereite sich aus, bis in die Beine –
bis in die Füße, bis in Zehenspitzen.
Breitet sich aus in den Schultern-
in die Arme... die Hände...die Finger.

Überall, wo die Schwingungen sich ausbreiten,
entsteht ein ganz entspanntes gefühlt, ein sehr leichtes Kribbeln,
ein Gefühl wie Schweben, wie Eins-Sein mit dem Raum, mit der Musik.

Lass am Schluss auch Deinen Kopf und Deine Gedanken
sich mit den Beruhigenden und befreienden Schwingungen der Musik füllen.

Und nun komm mit auf die Reise...

Phase 2: Fantasiereise

(wählt eine Reise aus)

Fantasiereise 1

Der Wohlfühl-Ort

(nach Einleitungs- und Entspannungsübung)

Geh mit Deinen Gedanken auf die Reise:
heraus aus diesem Körper,
aus diesem Raum,
aus dieser Zeit.

such Dir einen Ort – irgendwo auf der Welt, frei von jeder Zeit,
an dem Du Dich wohl fühlst.

Stell Dir den perfekten „Wohlfühl – Ort“ vor.
Der Ort, an dem du ganz geborgen bist.
Der Ort, an dem Du völlig frei bist.
Der Ort, an dem Dich nichts und niemand stört.
Der Ort, an dem alles angenehm und positiv ist.
Dein ganz persönlicher Wohlfühl – Ort.

(Pause)

Wenn du den Ort gefunden und Dich dort eingefunden hast, schau dich um.
Warst du hier schon einmal?
Wie sieht es aus? – Schau dir alles genau und in Ruhe an.
Wie ist das Licht an diesem Ort?
Gibt es Gerüche hier? – Nach was riecht es?
Was hast Du an? – wie fühlt es sich an?
Gibt es Geräusche hier?
Was tust du gerade? – Was es auch ist, genieße es.
Bist du alleine an diesem Ort? – Wer kommt manchmal hier vorbei?
Wem würdest du diesen Ort gerne zeigen? – Stell dir vor, Du könntest es tun.

(Pause)

Jetzt genieße noch eine Weile dieses Gefühl, sich rundherum wohl zu fühlen.

(Pause)

Jetzt ist es an der Zeit, wieder zurückzukommen
An solch einem Ort darf man nicht lange bleiben, sonst verliert er seinen Reiz.
Aber du kannst immer wieder hierher kommen,
wenn Du merkst, dass du mal wieder eine Pause nötig hast,
wenn Du Dich mal wieder so richtig rundum wohl fühlen möchtest.

(Rückholformel)

Phantasiereise 2

Felsen im Meer

(nach Einleitungs- und Entspannungsübung)

Stell Dir vor, Du liegst in einem Boot, das auf dem Meer treibt.
Das Boot schaukelt sanft auf den Wellen.
Du hörst nur das leise Plätschern des Wassers
und das Geschrei der Möwen in der Ferne.
der Himmel ist fast wolkenlos.
die sonne scheint und wärmt Deine Haut....
Alles was Dich stören könnte, ist weit weg.
Hier am Boot liegt der Alltag weit hinter Dir,
und Du kannst in Ruhe genießen.

Stell Dir vor, Dein Boot treibt auf eine einsame Insel zu.
Langsam kommst Du dem Strand immer näher,
bis Dein Boot den sandigen Grund berührt.

Jetzt steige aus, ziehe das Boot an den Strand.
Nun schaust Du Dich auf der Insel um.
Der, scheinbar endlose Strand ist völlig unberührt.
In einiger Entfernung hinter dem Strand fängt der Urwald an:
ein scheinbar undurchdringliches Dickicht
aus exotischen Pflanzen, mit Tieren und vielen Geheimnissen.

Auf dieser Insel war vor Dir noch niemand gewesen.
Geh jetzt am Strand entlang.
spüre, wie sich der warme Sand durch deine Zehen drückt.
Spüre die Sonne auf der Haut
und den Wind, der vom Meer her sanft durch Deine Haare weht
und Deine Haut streichelt.

Geh am Strand entlang.
auf der einen Seite befindet sich das Meer,
das mit schaumigen Wellen am Ufer ankommt,
auf der anderen Seite der dichte, grüne Dschungel.

(Pause)

Auf Deinem Spaziergang kannst du in der Ferne einen großen Felsen erkennen, der vom Meer auf das Land ragt, und Du kommst diesem Felsen näher....

Wenn du angekommen bist, bemerkst Du,
dass der Felsen aus einem ganz merkwürdigem Material besteht.
Befühle seine Oberfläche – sie fühlt sich ganz angenehm an.
Wenn du den Felsen näher betrachtest,
wirst du feststellen, dass er ganz leicht glitzert.
Das ist ein ganz besonderer Felsen.
vielleicht sogar ein magischer Felsen.
Ein Felsen, durch den das Meer seine Energie
mit dem Land teilt.

Steige jetzt auf den Felsen, und schaue auf das Meer.
Lege Deine Hände mit ihrer Innenseite flach
auf die Oberfläche des Felsens.
durch diesen Felsen fließt die Energie des Meeres.
Dieses Meer, das so unglaublich groß ist, so weit und so tief.
Dieses Meer, in dem soviel Leben wohnt.
Dieses Meer, das von so vielen Stürmen aufgepeitscht wird,
das aber immer wieder ruhig wird,
Dieses Meer, das nie ganz still wird,
aber das soviel Ruhe, Kraft und Energie enthält.

Auf diesem Felsen kannst du die Energie
und die Ruhe des Meeres spüren.
Hier teilt das Meer seine Kraft mit Dir.
Durch Deine Handflächen
kannst Du die Energie in Dich aufnehmen.

(Pause)

Wenn Du spürst, dass es genug ist,
dann bedanke Dich beim Meer für sein Geschenk,
und klettere vom Felsen herab.
Folge jetzt deinen eigenen Spuren am Strand zurück.
Hinter Dir verwischt das Meer, das jetzt etwas stürmischer wird, Deine Suren.
Es bleibt wieder der glatte Sand zurück.

(Rückholformel)

Phantasiereise 3

Hoover – Board

(nach Einleitungs- und Entspannungsübung)

Stell Dir vor, du gehst aus dem Raum heraus,
und vor der Tür steht eine Art Snowboard:
eine Art Surfbrett, das bunt bemalt ist.

Nimm das Board, befühl seine glatte Oberfläche,
und dann leg es auf den Boden.
Jetzt stell Dich auf das Board.

Dieses Board ist ein Surfbrett, mit dem man fliegen kann.
es wird durch Deine Gedanken und durch Deinen Willen gesteuert.
Du kannst von diesem Board nicht herunterfallen.
Es bleibt immer fest an Deinen Schuhen haften.

Jetzt stell dir vor, Du hebst damit ganz leicht vom Boden ab.
Gewöhne Dich kurz an das Gefühl zu schweben,
dann beweg Dich vorwärts.

Das Board gleitet wie auf einem Luftkissen.
Lass Dich ins Freie gleiten.
Probiere Kurven aus, leg Dich in die Kurven, probiere kleine Kunststücke.
Das Board gleitet völlig geräuschlos dahin.
du hörst nur das Rauschen des Fahrtwindes.

Stell Dir vor, wie die Sonne Dir die Haut wärmt,
wie der Wind Dir durch das Haar weht,
während du ruhig und sicher über dem Boden dahin gleitest.
Stell dir vor, du gleitest über eine Wiese.
Beobachte die Tiere und Insekten,
schau Dir die Blumen an,
und höre auf das Rauschen eines fernen Baches.

Folge mit Deinem Board dem Bach.
Es ist ein ganz klarer Bach mit eiskaltem Gebirgswasser.
Du gleitest über dem Wasser dahin Richtung seiner Quelle.
Die Landschaft fliegt an Dir vorbei.

Du folgst dem Bach – bis zu seiner Quelle in großer Höhe.
Hier oben liegt Schnee,
und ein in der Sonne strahlender Gipfel ist nicht mehr weit.
Du gleitest in unberührtem Schnee weiter nach oben,
durch vom Wind aufgewirbelte Schneekristalle, die im hellen Licht glitzern.

Wenn Du am Gipfel angekommen bist,
dann halt an, und genieße den Ausblick:
Spür dem Gefühl nach wie es ist, hier auf dem „Dach der Welt“ zu stehen –
umgeben von Schneekristallen in der wärmenden Sonne,
schwebend auf dem Board
und eine sich bis zum Horizont erstreckende Landschaft unter Dir.

Genieße den Augenblick der Ruhe, diesen „Hauch von Ewigkeit“,
der hier zu spüren ist.
Hier war vor Dir noch nie ein Mensch gewesen.
diesen Ausblick hat noch nie jemand vor Dir.

Das ist ein ganz magischer Moment.
Hier kann man die Ruhe körperlich spüren.
Genieße diesen Moment.

(Pause)

Vom Gipfel aus, auf dem Du stehst,
fällt der Berg ganz sanft uns ausgedehnt zum Tal hin ab.
Lasse Dich sanft hinunter gleiten. Das Tempo bestimmst Du selbst.
du kannst schwingen, wedeln,
schneller und langsamer werden, wie du es möchtest.

Wenn der Schnee zu ende ist, schwebst Du weiter wie auf einem Luftkissen:
über Geröll, über Felsen, über Gras, zwischen Bäumen dahin
und in den Wald hinein.
Um die Bäume herum kannst du im Slalom fahren.
die Sonne scheint durch die Blätter
und taucht den Wald in ein Meer aus Licht und Schatten.
Schwebe weiter,
bis der Wald zu Ende ist.

Gleite auf deinem Board in die Stadt hinein,
fahre an Häusern und Autos vorbei, bis Du zu diesem Haus kommst.
Lass Dich jetzt langsam von Deinem Board bis hier vor die Tür tragen.
Wenn Du angekommen bist, steige ab und kommen hier in diesen Raum herein.

(Rückholformel)

Phantasiereise 4

Blumenwiese

(nach Einleitungs- und Entspannungsübung)

Stell Dir vor, Du verlässt diesen Raum. Du steifst eine Weile durch das Haus, bis du eine Tür entdeckst, die Dir vorher noch nicht aufgefallen war. An der Tür ist ein Schild angebracht, auf dem „Blumenwiese“ steht. Du drückst langsam die Klinke nach unten. die Tür ist nicht verschlossen. Durch den gerade geöffneten Spalt fällt helles Sonnenlicht herein.

direkt hinter der Tür fängt eine scheinbar endlose Blumenwiese an, die in helles gleißendes Sonnenlicht getaucht ist. Es kommt dir vor, als würdest Du in eine andere Welt blicken. Du gehst durch die Türe und betrittst die Wiese. Du schließt die Tür hinter Dir und Du bemerkst, dass sie allein, ohne Mauern, ohne Haus auf der Wiese steht. Ganz umgeben von einer saftigen grünen Wiese mit zahllosen bunten Blumen.

So eine Wiese lädt zum Barfuss laufen ein. Du ziehst deine Schuhe und Strümpfe aus und betrittst die Wiese. Es ist ein angenehmes Gefühl, das Gras unter den Füßen zu spüren. Hier herrscht eine fröhliche und heitere Stimmung. die Sonne wärmt Dir angenehm die Haut, und ein leichter Sommerwind streicht Dir durch Deine Haare. die Luft ist erfüllt vom Duft der vielen Blumen, und Du riechst frisches Gras. Manchmal hört man das Summen von Bienen oder das leichte Schlagen von Schmetterlingsflügeln.

Du kannst eine Weile über die Weise laufen und die Ruhe und die Schönheit der Natur genießen.

(Pause)

Wenn du keine Lust mehr zum Laufen hast, dann leg dich ins Gras, schau den vorbeiziehenden Wolken nach, lass Deine Gedanken mit ihnen ziehen. So ein Sommertag lädt zum träumen ein.

(Pause)

Langsam wird es Zeit, wieder ans Zurückgehen zu denken.

Steh von der Wiese auf.

Wie von Zauberhand stellen sich die Grashalme
und die Blumen wieder auf, so als wärst du dort nie gelegen.

Schau Dich auf der Wiese um, und suche die Tür, die Dich zurückbringt.
jetzt geh auf die Tür zu.

Bevor du die Klinke drückst,
wirf noch einmal einen kurzen Blick über die Wiese,
und geh dann wieder zurück durch die Tür ins Haus.

(Rückholformel)

Phase 3: Rückholphase

(wählt eine Rückholformel aus)

Variante 1

Komm in Gedanken wieder in den Raum zurück.
Lass Dir Zeit beim Ankommen.
Wenn Du angekommen bist,
dann öffne die Augen, und räkele Dich.
Streck Dich wie nach dem Schlafen,
und setz Dich dann wieder auf.

Variante 2

Öffne jetzt die Augen.
Wenn du mit deiner Aufmerksamkeit wieder her im Raum bist,
räkele und strecke Dich, um die Muskeln wieder zu reaktivieren,
und dann setze dich auf.

Variante 3

Komme nun langsam wieder zurück, indem Du Dir bewusst wirst,
wie wach Deine Sinne jetzt sind.
Spür Deinen ganzen Körper,
empfinde den Raum um Dich herum.
Dreh deinen Kopf nach rechts und nach links,
und streck und räkele Dich, bis du gähnst wie nach dem Schlafen.
Dreh dich auf die Seite, die dir bequem ist.
Mache die Augen auf und schau dich um.
Nimm den Raum und die anderen wahr.
Komm dann in Deinem ganz persönlichen tempo langsam zum sitzen.

Variante 4

Komm mit deiner Aufmerksamkeit jetzt in Deinen Körper zurück.
Fang an Deine Finger und Fußzehen zu bewegen,
dreh leicht den Kopf, öffne die Augen und räkele dich.
Lass Dir Zeit und wenn du soweit bist, dann setz dich auf

Anleitung zur Igelballmassage

- Ø Um eine größtmögliche Wirkung mit der Igelballmassage zu erzielen, sollte eine angenehm entspannte Atmosphäre geschaffen werden.

- Ø Dazu ist es sinnvoll, die Massage in einem angenehm warmen Raum durchzuführen

- Ø Das Licht kann etwas gedämpft werden

- Ø Jeweils 2 Personen arbeiten zusammen

- Ø Der Massierende arbeitet von den Fußsohlen, der Ferse über die Kniekehle zum Gesäß. Von hier massiert er über den Lendenwirbelbereich den Rücken und zwischen den Schulterblättern, dann entlang der Arme.

- Ø Danach Wechsel