ICH und mein Leben

Ein Kurs für Jugendliche der 5. bis 9. Klasse

Informationen für Jugendliche

Wie ist das eigentlich für dich? Hast du das Gefühl, du selbst sein zu können, du selbst sein zu *dürfen*? Zu Hause? In der Schule? Mit deinen Freunden? Und vor allem auch mit dir allein?

Weißt du, was in dir steckt? Kannst du das leben? Glaubst du an dich? An das, was in dir steckt? Vertraust du dir? Magst du dich, so wie du bist? Kannst du dir selbst in die Augen schauen? Oder schaust du morgens in den Spiegel lieber erst gar nicht hinein? Findest du dich gut, schön, talentiert, wunderbar?

Viele Fragen, ja. Wichtige Fragen!

In unserem Kurs geht es genau um diese Fragen. Und vor allem darum, auf diese Fragen ehrliche Antworten zu finden – und zwar in *dir selbst*.

Mit unserer Arbeit möchten wir dir helfen, dich neu und weiter zu entdecken. Wir machen viele unterschiedliche Übungen, in denen du dich allein, mit einem Partner oder auch in der Gesamtgruppe erfahren und ausprobieren kannst. Ganz besonders wichtig ist uns, dass unsere Arbeit einen Tiefgang hat, gleichzeitig aber auch lebendig ist und Spaß macht. Hier geben wir uns große Mühe, dass eine gute Mischung entsteht und arbeiten mit euch Jugendlichen zusammen. Es ist ein Kurs für dich, für euch – und wir begleiten euch dabei und bringen uns mit allem ein, was wir wissen und können.

Wir, das sind Sabine und Eric. Wir arbeiten schon seit vielen Jahren mit Kindern und Jugendlichen. Uns bereitet das sehr viel Freude und wir machen das unglaublich gern! Wir gehen beide schon lange einen intensiven Weg, auf dem wir in und an uns selber forschen. Uns selbst weiterzuentwickeln und tiefgründigen Lebensfragen nachzugehen finden wir spannend und interessant.

Aus unserer Arbeit wissen wir, dass in Kindern und Jugendlichen – und überhaupt in den Menschen (also auch den Erwachsenen) – sehr viel mehr steckt, als oft sichtbar ist.

Und genau hier wollen wir helfen und unterstützen: Mut zu machen, einfach so sein zu können, wie man *wirklich* ist. Mit allem, was man fühlt, was man denkt, was man will und möchte, was einem gefällt und was einen ärgert, traurig macht oder wovor man Angst hat.

Komm gern! Wir freuen uns auf dich!
Sabine und Eric

Hintergrundinformationen für Eltern

Dieser Kurs ist für Jugendliche der 5. bis 9. Klasse ausgerichtet. Er findet über 9 Monate in regelmäßigen Abständen statt. Diese Kontinuität soll die Jugendlichen dabei unterstützen, sich regelmäßig in einem geschützten Rahmen zu öffnen und zu erfahren, um damit dann gestärkt zurück in ihren Alltag, ihre Kontakte und in ihr Leben zu gehen. Das Wissen, dass sie zum nächsten Kurstermin von ihren Erfahrungen berichten können, und gegebenenfalls Unterstützung erhalten, soll Mut machen, Veränderungsimpulse wirklich in die Tat umzusetzen.

Die Erfahrung, das eigene Leben in die eigene Hand nehmen zu können, ist wertvoll und positiv bestärkend. Zudem erhalten die Jugendlichen immer wieder neue Impulse, sich mit sich selbst und dem, was sie beschäftigt, ernsthaft und tiefgründig auseinanderzusetzen. Der gemeinsame Austausch mit den anderen Jugendlichen kann hier besonders interessant und inspirierend sein.

In unserer Arbeit möchten wir die Möglichkeit geben, sich selbst mehr Beachtung zu schenken und die Lust am und auf das eigene Leben (wieder) zu entdecken und zu stärken. Gerade jetzt, in diesem Lebensabschnitt vom Kind zum Jugendlichen, erwachen innere neue Kräfte. Diese starke Energie braucht Ausdruck! Und will vor allem eines: gesehen und ernst genommen werden.

Wir arbeiten komplett situativ-intuitiv, um die Jugendlichen im jeweiligen Moment wirklich zu erreichen und abzuholen. Ihre Bedürfnisse und Wünsche stehen gelebt im Mittelpunkt. Von diesen ausgehend verbinden wir folgende Elemente:

- intuitives Theater & Pantomime
- Ausdruckstanz
- rhythmische Trommelarbeit
- archaisch-kämpferische Ausdrucks-, Stimm- und Tanzarbeit
- Stille- und Fühlübungen
- Fokussierungsübungen
- freie Impulsarbeit
- fokussierte Gesprächsrunden zu den Themen, die die Jugendlichen innerlich bewegen
- Kontaktarbeit
- Reflexions- und Bewusstseinsarbeit
- viel Bewegung, Lebendigkeit, Freude, Kraft und Liebe!

Struktur des Kurses

Der Kurs setzt sich zusammen aus fünf Samstagsterminen, zwei Wochenenden sowie einem 2,5-tägigen Seminarblock in der Sächsischen Schweiz.

Samstage (für Jugendliche)

Im Fokus steht hier die Seminararbeit mit den Jugendlichen. Wir verbringen alle Seminartage in der Natur der Dresdner Heide. Nur der letzte Termin im Dezember wird in der Villa Wollner stattfinden.

Wochenenden (für Jugendliche und Eltern):

An diesen Wochenenden arbeiten wir am Samstag zunächst wie immer mit den Jugendlichen alleine. Am Sonntag kommt jeweils ein Elternteil jedes Jugendlichen mit. Wer von beiden (Mutter oder Vater) besprechen wir im vorherigen Kurstermin mit den Jugendlichen und gehen dann mit genügend Vorlauf auf die Eltern zu.

Die Verbindung zwischen dem Jugendlichen und seinen Eltern hinsichtlich emotionaler Ehrlichkeit, Selbstausdruck, gegenseitigem Zuhören, Augenhöhe und Respekt zu unterstützen ist uns ein großes Anliegen. Um nachhaltige Veränderungsprozesse zu bewirken ist es förderlich, zum Teil sogar erforderlich, dass die Jugendlichen sich gegenüber ihren Eltern offen ausdrücken und ehrlich zeigen können. Oftmals gibt hier seit Jahren Verdrängungen, Unsicherheiten, Ängste und Missverständnisse, die einer aufrichtigen Begegnung zwischen Eltern und ihrem Kind im Wege stehen.

Uns ist es wichtig, dass die Jugendlichen die Öffnung, die sie durch die Arbeit im Kurs erlangen, weiter in ihren Alltag hineintragen können. Und dass Eltern den Prozess ihres Kindes verstehen und mittragen.

2,5-tägiger Seminarblock in der Sächsischen Schweiz (für Jugendliche)

Am Ende der sächsischen Herbstferien fahren wir mit allen Jugendlichen für zwei Nächte in die Natur. Unser Domizil ist die Saupsdorfer Bergsteigerhütte in der hinteren Sächsischen Schweiz, neben einem Bach gelegen, umgeben von Wiesen, Weiden, tiefen Wäldern und einem großen Netz aus Wanderwegen.

Die zweieinhalb Tage gestalten wir gemeinsam und komplett medienfrei mit den Jugendlichen. Wir tauchen ein in einen intensiven Gruppenprozess. Viel Zeit verbringen wir unmittelbar in der Natur: wandern, erkunden, spielen, rennen, in der Wiese liegen, bauen, vielleicht am Abend ein Lagerfeuer machen. Von uns angeleitete Übungen in und mit der Natur ermöglichen ein Feld aus neuen Erfahrungen, in welchem sich die Jugendlichen neu entdecken können. Auch werden wir uns Zeit nehmen, über Themen zu sprechen, die die Jugendlichen bewegen, interessieren, vielleicht sogar auch sorgen.

Alltagsaufgaben wie Essensplanung, Kochdienste, gemeinsames Aufräumen gehören natürlich auch mit dazu. Hier geht es um Engagement, Einsatz und Wert für das eigene Leben, sowie auch darum, einen Beitrag für die gesamte Gruppe zu leisten.