

## **Ich bin unschlagbar!**

### **Eine Gruppenstunde zum Recht auf Schutz vor Gewalt für 8- bis 14 Jährige**

#### **Ablauf:**

Die Kinder durchlaufen ein „Pippilottawiktualia-Training“, das ihnen hilft, ihren Körper und ihre Kräfte gut zu spüren. Am Ende des Trainings wird ein Standbild entwickelt.

#### **Material:**

\_ leere Flasche (Glas oder Plastik) mit Pippis Brief

#### **Einstieg – Pippis Brief**

Du schreibst folgenden Brief und gibst ihn in eine leere Flasche. Diese Flaschenpost versteckst du und sagst deinen Kindern, dass sie Post bekommen haben.

*Liebe (Namen deiner Kinder),*

*Ich befinde mich gerade im Taka-Tuka Land und es geht mir großartig! Ihr könnt mich gern mal besuchen kommen ☺  
Ich schreibe euch heute diesen Brief, weil mir zu Ohren gekommen ist, dass in eurem Land vielen Erwachsene nicht wissen, dass jedes Kind unschlagbar ist und dass Gewalt an Kindern strengstens verboten ist. Ich finde dagegen sollte man etwas tun! Was meint ihr? Ich hab da eine Idee ☺ Am besten XY (dein Name) führt mit euch mein „Pippilottawiktualia-Training“ durch, das eure Kräfte stärken wird. Und vielleicht wollt ihr ja nach dem Training den großen Menschen in eurem Land mal sagen, was Sache ist?!*

*Ganz liebe Grüße! Pippi Langstrumpf*

Du sagst deinen Kindern, dass du von Pippi zum/r „Pippilottawiktualia-Trainer/in“ ausgebildet wurdest und, dass du, wenn sie Lust haben, mit ihnen dieses Training machen kannst!

### **Vorbereitung: Begrüßung und Aufwärmen**

Am Beginn des Trainings geht es darum, dass ihr in die Gänge kommt. Nach einer Begrüßung könnt ihr ein paar Aufwärmspiele ausprobieren.

#### **Begrüßung**

Alle bilden Paare. Du nennst zwei Körperteile, die sich zur Begrüßung berühren sollen, zum Beispiel: „Nase zu Ellenbogen!“. Dann versucht jede/r, mit der eigenen Nase den Ellenbogen des Gegenübers zu berühren. Du kannst auch sagen: „Fuß an Knie!“ oder „Ohr zur Handfläche!“. Es dürfen auch schwierige Kombinationen wie „Schulter zu kleiner Zehe!“ sein. Ihr könnt euch so lange es Spaß macht begrüßen und zwischendurch Partner/innen wechseln.

#### **Auto fahren**

Ihr bleibt zu zweit und stellt euch hintereinander hin. Eine/r ist der/die Fahrer/in, der/die andere das Auto. Der/die Fahrer/in kann das Auto lenken: Wenn sie/er ihren/seinen Zeigefinger zwischen die Schulterblätter des „Autos“ legt, fährt es geradeaus. Der Finger auf der linken Schulter bedeutet „links abbiegen“ und auf der rechten Schulter „rechts abbiegen“, Finger auf dem Nacken bedeutet „Rückwärtsgang“. Je stärker der Druck des Fingers ist, desto höher ist die Geschwindigkeit. Die Lenker/innen müssen aufpassen, nicht in andere Autos zu fahren.

### **Trainingsphase 1 – Kräfte entdecken und ausprobieren**

Ihr könnt, je nach Lust und Laune, ein paar der folgenden Übungen ausprobieren, um eure Kräfte zu mobilisieren.

#### **Schattenboxen**

Geht wieder zu zweit zusammen und beginnt zu boxen, ohne miteinander zu reden und ohne einander zu berühren. Wichtig ist, dass auf jeden Schlag eine Reaktion folgt und ihr euren ganzen Körper einsetzt.

#### **Von der Stelle schieben**

Alle stellen sich wieder zu zweit zusammen und legen die Hände auf die Schultern des Gegenübers. Auf ein Zeichen beginnen alle einander mit aller Kraft von der Stelle zu schieben. Das darf aber keinem gelingen. Keiner darf gewinnen und verlieren. Merkt jemand, dass sein Gegenüber schwächer wird, nimmt er sich zurück. Verstärkt der andere seine Anstrengung, stemmt er sich mit aller Kraft dagegen.

#### **Rücken an Rücken, Popsch an Popsch**

Schiebend rutscht jede/r mit den Füßen nach vorne, bis beide gleichzeitig am Boden sitzen. Dann stehen beide auf, stemmen und stützen sich gegenseitig.

#### **Auf dem Meer**

Ein Kind liegt am Boden und macht sich ganz schwer. Die anderen versuchen es aufzuheben und hochzustemmen. Wenn es gelingt, wird das Kind über den Köpfen sanft hin und hergeschaukelt, wie auf Meereswellen.

## **Trainingsphase 2: Sich ausdrücken**

Eure Kräfte sind nun mobilisiert. Im nächsten Schritt übt ihr, euch auszudrücken und eure Kräfte anderen zugänglich zu machen.

### **Sich spiegeln**

Stellt euch in zwei Reihen einander gegenüber auf. Eine Reihe schneidet Grimassen und macht kleine Bewegungen und die andere Reihe versucht, das Spiegelbild von seinem/ihrer Gegenüber zu sein. Am besten ihr beginnt erst mit dem Mund, dann dem ganzen Gesicht, dann mit dem Kopf, den Armen, dem Oberkörper, dem Unterkörper und schließlich mit dem ganzen Körper, Bewegungen zu machen. Wechselt nach einiger Zeit die Rollen.

### **Bildhauerei**

Bei dieser Übung geht wieder zu zweit zusammen. Eine/r ist nun der/die Bildhauer/in und macht eine Skulptur aus dem/der anderen. Dazu stehen euch folgende Werkzeuge zur Verfügung:

- \_ Mit Hilfe eines durchsichtigen Fadens (wie bei einer Marionette) können Körperteile Skulptur in die richtige Position gebracht werden.
- \_ Wenn ihr bläst, ist der Faden wieder weg und die Position bleibt.
- \_ Ihr könnt die Position wieder verändern, indem ihr sie z.B. vormacht.

Wenn ihr mit eurer Skulptur zufrieden seid, könnt ihr ihr noch ein Wort oder einen Satz ins Ohr flüstern. In einem nächsten Schritt können nämlich alle Bildhauer/innen die Skulpturen in der Galerie betrachten. Wird eine Skulptur angetippt, sagt diese, was ihr der/die Bildhauer/in zugeflüstert hat.

Danach werden die Skulpturen zu Bildhauer/innen und können nun selbst Skulpturen bauen.

### **Fortgeschrittene Bildhauerei**

Geht zu dritt zusammen und baut nun mit zwei Personen ein Bild zum Thema „Ich bin stark wie Pippi Langstrumpf“. Wenn ihr mit dem Bild zufrieden seid, könnt ihr wieder eine Ausstellung wie vorher machen.

### **Abschluss – ein Bild gegen Gewalt**

Nun seid ihr im Training schon recht weit fortgeschritten. Die letzte Aufgabe steht euch bevor: Ihr macht gemeinsam ein Standbild zum Thema „Ich bin unschlagbar!“. Eine/r von euch beginnt und stellt sich hin, andere können dazu kommen, bis es für alle gut passt. Wenn es euch leichter fällt, kann auch jemand wie in den oberen Übungen modellieren.

Erstellt von Betti Zelenak, JS Wien

Ideen aus: Augusto Boal – Theater der Unterdrückten. Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler.

Bearbeitet von Verena Kienreich