



# LASS ES RAUS



## KURZBESCHREIBUNG

Die TN sammeln gemeinsam Wörter für zwei Listen: Dinge, die sie nerven und Dinge, die sie glücklich machen. Für jeden Buchstaben des Alphabets soll es in beiden Listen mindestens ein Wort geben.

## ZIELE

Zunächst erhalten die TN Raum, um negative Erfahrungen oder Herausforderungen offen anzusprechen. Im Anschluss werden sie ermutigt, konstruktive Ansätze zu entwickeln. Sie können dabei sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Perspektiven einbringen. Die gesammelten Punkte dienen als Diskussionsgrundlage und können Punkt für Punkt hinterfragt und besprochen werden.

## RAHMENBEDINGUNGEN

- **Alter:** ab 10 Jahren
- **Personenanzahl:** bis zu 15 Personen
- **Zeit:** 90 min.
- **Räumlichkeiten/Setting:** draußen oder drinnen möglich
- **Materialien:**
  - zwei Pinnwändpapiere auf dem A-Z visualisiert ist
  - Moderationsstifte

## ABLAUF

Auf der Pinnwand steht die Frage: „Was kotzt euch an?“. Darunter sind die Buchstaben A–Z in einer Spalte aufgeführt. Die Gruppe hat nun die Aufgabe, zu jedem Buchstaben einen passenden Begriff zu finden, der ausdrückt, was sie stört oder belastet. Dabei sollen die Begriffe gemeinsam besprochen und anschließend aufgeschrieben werden. Wichtig ist, von Anfang an eine offene und wertschätzende Atmosphäre zu schaffen und deutlich zu machen, dass es keine falschen Begriffe gibt, sie dürfen ihre Gedanken raus lassen. Während der Diskussion kann die Leitung die Gruppe beobachten, um erste Schwerpunktthemen und Dynamiken zu erkennen. Im zweiten Schritt erhalten die Teilnehmenden eine neue Pinnwand mit der Frage: „Was macht euch glücklich?“ Die Aufgabenstellung bleibt dieselbe: Für jeden Buchstaben wird gemeinsam ein Begriff gesucht und notiert. Anschließend werden ausgewählte Begriffe gemeinsam besprochen und vertieft. Es ist dabei völlig in Ordnung, wenn nicht zu jedem Buchstaben ein Begriff gefunden wird – der Fokus liegt auf dem Austausch und der Sammlung der wichtigsten Themen.



## AUSWERTUNG, REFLEXION UND ABSCHLUSS

### AUSWERTUNG

Leitfragen könnten sein:

- Welche Begriffe sind euch neu?
- Was wollt ihr genauer besprechen?
- Welche Themen sind euch wichtig?
- Gibt es Begriffe, die euch unsicher machen oder Fragen aufwerfen?

### REFLEXION

Um den Fokus von den negativen Aspekten wegzulenken, ist es sinnvoll, die positiven Dinge auf der zweiten Pinnwand besonders zu betonen und intensiver zu besprechen.

### ABSCHLUSS

Die Diskussionsergebnisse können zur weiteren Auseinandersetzung dienen

## PÄDAGOGISCHE HINWEISE

Bei dieser Methode können diskriminierende oder verletzende Inhalte angesprochen werden. Die Leitung sollte sich dessen bewusst sein, fachlich sicher im Umgang mit solchen Themen fühlen und bereit sein, klare Grenzen zu setzen. Gleichzeitig kann es eine wertvolle Chance sein, schwierige Themen gemeinsam in der Gruppe zu besprechen und aufzuarbeiten. Teilnehmende können sich dabei verunsichert oder persönlich betroffen fühlen. Deshalb ist es wichtig, dass die Leitung sensibel reagiert, aufmerksam zuhört und gegebenenfalls unterstützend eingreift.

Klare Gruppenregeln helfen, verletzende und diskriminierende Aussagen zu verhindern. Gleichzeitig besteht dabei das Risiko, dass sich TN gehemmt fühlen und nicht alles aussprechen, was sie beschäftigt. Ein gutes Gleichgewicht zwischen Meinungsfreiheit und Schutz der Gruppe ist daher entscheidend. Die Leitung muss dabei überlegen, was sie sich selbst zutraut bei der Auswertung. Mindestens sollte die Regel gelten, dass keine Namen oder persönlichen Informationen anderer Personen genannt werden dürfen.

Es empfiehlt sich diese Methode mit einer Gruppe durchzuführen, die die Leitung kennt und wo die Gruppe sich kennt.

## SCHLAGWÖRTER

Diskriminierung, Zukunft