

1. Situationsbeschreibung

Krisenzeit: Ein Mensch der sich selbst liebt, kann sich selbst beruhigen und braucht keine äußeren Mittel. Es reicht sogar, sich selber im Großen und Ganzen „anzunehmen“ (zu seinen eigenen Stärken und Schwächen stehen zu können), um eine gute Ausgangsbasis für die Herausforderungen des Lebens zu haben.

2. Zielsetzungen

Wie kann man Selbstliebe üben, wie kann man Jugendliche stärken?

3. Maßnahmen

Unterrichtsstunde(n) mit Übungen zu Selbstwert bzw. persönlichen Stärken und Schwächen. Anregungen zu Übungen findest du z.B. hier:

https://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/09_Infobox/Infomaterialien/Unterrichtsmaterialien/Lehrerhandbuch_Version2012.pdf

https://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/09_Infobox/Infomaterialien/Selbstwert_Bausteine_Freecard_Boy.pdf

https://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/09_Infobox/Infomaterialien/Selbstwert_Bausteine_Freecard_Girl.pdf

„Höhepunkt“: Unsere Einladung zum Posing für ein Königin-Foto

Für die SchülerInnen: Eine partizipative, interaktive Aktion (auch außerhalb des Unterrichts)

4. Umsetzung

Thematischer Einstieg mit medialer Selbstdarstellung über Selfies und wie viel Aufwand z.B. in professionellen Influencer-Fotos steckt, die ja die selbstverständliche Leichtigkeit zufälliger Schnappschüsse suggerieren („mein Leben ist immer so lässig und ich bin immer so top gestylt“).

Daran anschließend steht eine Auseinandersetzung mit „realen Stärken und Schwächen“ bzw. der Tatsache, dass es einfach normal ist, dass der eigene Tank (mein Wohlbefinden, mein Selbstwert, meine Selbstliebe) nicht immer voll ist, sondern auch mal halb voll oder mal leer und es dann Zeit zum Auftanken ist - aber nicht mit psychoaktiven Substanzen. Wenn man aber so weit ist, dass man akzeptieren kann, dass es Höhen und Tiefen gibt, dann kann man sein Selbstbild realistisch und „liebepoll“ umstellen und wird eher bereit sein, sich auf dieser Basis selber „zu krönen“.

Eine leichte, faltbare und damit auch platzsparend aufzubewahrende Wand, an der eine Krone montiert ist und der Spruch „Aufstehen, Krone auf, weitergehen“.

5. Fazit

Die „Krönung“ ist so oft wiederholbar, wie man will. Die Wand kann man überall positionieren und ist immer zugänglich. Selbst außerhalb des Unterrichts bzw. ohne Möglichkeit der Rahmung mit einer/mehreren Stunde(n) zur Selbstliebe wird diese gesteigert, weil

- einem sein Majestätisches vor Augen geführt/bestätigt bzw. darauf fokussiert wird
- ins Hier und Jetzt bringt
- das Königin-Posing ein Stück von sich selbst offenlegt
- kleiner Mutausbruch
- ein Foto einfach öfter lächeln lässt.

Gib also niemals auf, denn du bist mutiger als du glaubst und stärker als du dich fühlst.