

Gleichberechtigung

Titel der Aktivität

Die Geschichte vom Alltagshelden/der Alltagsheldin

Schlüsselwörter

- Erzählung
- Einzigartigkeit
- Held:innentum
- Überwindung

Ziele

- Die eigenen Stärken durch symbolisches Erzählen erkennen
- Die eigene Einzigartigkeit wertschätzen – und die Einzigartigkeit anderer respektieren

Dauer

1,5 Std

Anzahl der Teilnehmenden (max)

10

Material und Werkzeuge

- Papier
- Stifte und Buntstifte
- Radiergummis
- Spitzer

Ablauf und Beschreibung

Die Teilnehmenden werden gebeten, eine (mündlich oder schriftlich) **eigene Geschichte** zu erzählen, in der sie sich wie ein:e „Held:in“ gefühlt haben – mit dem Hinweis, dass ein:e Held:in nicht unbedingt etwas Außergewöhnliches für die Welt getan haben muss: **Eine kleine, alltägliche Geste – sich um jemanden kümmern, eine Angst überwinden, eine Schwierigkeit meistern – reicht aus.**

Nacheinander erzählen oder lesen die Teilnehmenden ihre Geschichte der Gruppe vor.

Nach jeder Geschichte regt die Kursleitung die Reflexion mit Leitfragen an wie:

- Welche Eigenschaften hat die Hauptfigur gezeigt?
- Was hat dich an dieser Geschichte berührt?
- Was verrät diese Geschichte vielleicht auch über dich?

Variante

Die Teilnehmenden können auch gebeten werden, ihre Geschichte in Form eines **Märchens** zu erzählen – beginnend mit dem Satz:

„Es war einmal...“ (z. B.: „*Es war einmal eine Person, die in einem Dorf lebte, in dem niemand an sie glaubte...*“)

Weitere Möglichkeit

Die Teilnehmenden können zusätzlich eine Zeichnung ihres „Helden“ oder ihrer „Heldin“ anfertigen, um die Vorstellungskraft zu erweitern und die Geschichte auch visuell zu erleben.