

Selbstbewusstsein stärken – individuell und kollektiv IIIb

## Bewegungsorientierte Verwirklichung von Musik



Ganzer Chor  
Kleingruppen



Vorbereitung: 30 min  
Durchführung: 45 min



Kreativität fördern  
Selbstbewusstsein  
Gruppenbewusstsein  
Wertschätzung  
Motivation  
Positive Erlebnisse  
Vorbildfunktionen

## Materialbedarf/ -vorbereitung

1 Liederblatt pro Gruppe mit einem Stück, das momentan im Chor gesungen wird  
*Es können mehrere Gruppen das gleiche Lied bearbeiten oder jede Gruppe ein anderes.*

1 Aufgabenzettel pro Gruppe

*Auf diesem stehen die Übungsaufgaben (siehe „Ablauf“) und zusätzlich Anregungen zum Inhalt:*

*- Worum geht es in dem Stück?*

*- Findet drei Schlüsselwörter, die den Inhalt des Stückes beschreiben.*

## Spielvorbereitung

Die Gesamtgruppe wird in Kleingruppen (maximal Vierergruppen) aufgeteilt (→ Gruppeneinteilung). Jede Gruppe bekommt einen Aufgabenzettel und ein Liederblatt.

Die Gruppen sprechen ausführlich über den Inhalt ihres Stückes und finden drei Schlüsselwörter dazu. Eine moderierende Person kann Anregungen geben.

*Bearbeiten alle Gruppen das gleiche Stück, ist dies auch in der Gesamtgruppe durchführbar.*

## Ablauf

Entwicklung einer Choreografie / eines Bewegungsablaufs anhand des Musikstücks:

Jede Gruppe entwickelt gemeinsam eine Choreografie oder einen Bewegungsablauf zu ihrem Chorstück. Sie orientiert sich dabei an einfachen Bewegungsabläufen aus dem Alltag (z.B. Wie laufe ich durch den Bahnhof? Wie bereite ich mein Mittagessen zu und wie esse ich es anschließend? Wie lese ich ein Buch?) und passen diese an den Inhalt an. Hilfreich sind hier die gefundenen Schlüsselwörter, die mit den Bewegungsabläufen aus dem Alltag verknüpft werden können.

*Eine moderierende Person beobachtet den Prozess und bringt ggf. zwischendurch Anregungen ein.*

## Optional

Die Gruppen präsentieren und reflektieren ihre Ergebnisse vor den anderen Chormitgliedern, z.B. auf der → Wohlfühlbühne.

## Hintergrund & Methodisches

Diese Übung fokussiert sich insbesondere auf positive Gruppenerfahrungen und das Fördern von Kreativität. Die Chormitglieder können somit ihre Sozialkompetenzen erweitern, aber auch lernen, an gemeinsamen Projekten zu wachsen und an die eigenen Ideen zu glauben. Durch Gruppenaufgaben werden sie herausgefordert, sich auf die Ideen anderer einzulassen und gemeinsam etwas Eigenes zu erschaffen.

Die Methode ist an das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung von dem Psychologen Albert Bandura angelehnt. Weitere Inspirationen zu diesem Thema gibt es in den weiteren Tools zu „Selbstbewusstsein stärken – individuell und kollektiv“. Gerne regen wir auch dazu an, eigene Ideen zu entwickeln und diese in Chören auszuprobieren – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!