

Selbstbewusstsein stärken – individuell und kollektiv V

## Honigdusche – Rücken stärken



Ganzer Chor



Vorbereitung: 0 min  
Durchführung: 30 min



Wertschätzung  
Motivation  
Selbstbewusstsein  
Gemeinschaftlichkeit  
Positive Erlebnisse

## Materialbedarf/ -vorbereitung

Ein DIN A4-Blatt pro Chormitglied

Ein Filzstift pro Chormitglied

Klebeband, das auf Textil hält, aber davon auch wieder gut ablösbar ist

## Spielvorbereitung

Jedes Chormitglied bekommt ein Din A4-Blatt auf den Rücken geklebt und nimmt sich einen Filzstift.

## Ablauf

- 1) Jedes Chormitglied überlegt sich, was es an den einzelnen anderen Mitgliedern jeweils besonders schätzt.
- 2) Die Chormitglieder schreiben sich gegenseitig auf den Rücken, was sie an den anderen besonders schätzen. Jedes Mitglied sollte so möglichst vielen anderen Mitgliedern „den Rücken stärken“.
- 3) Zum Abschluss werden die Blätter abgenommen und jedes Chormitglied bekommt Zeit, sich sein eigenes Blatt in Ruhe durchzulesen.

## Optional

Die Chormitglieder kommen in einem Stuhlkreis zusammen und jede\*r darf ein bis zwei der soeben erhaltenen Komplimente nennen, über die er\*sie sich besonders gefreut hat.

## Hintergrund & Methodisches

Für alle Menschen, egal welchen Alters, ist es wichtig einen geschützten Raum zu erhalten. Musik kann nur positiv geschehen, wenn sie in einem sozial positiven Kontext stattfindet. Das heißt nicht, dass sich alle lieben müssen. Aber es heißt, dass alle achtsam miteinander umgehen. Nur wenn der Chor als ein geschützter Raum aufgebaut werden kann, in dem Menschen so sein können, wie sie sind, kann auch Musik sich so entfalten, wie sie eben ist. Positives Feedback stärkt das Selbstbewusstsein und befördert einen sozial positiven Umgang miteinander, der im Alltag immer wieder zu rau ist.

Chöre können sich dagegen stellen, und für den Honig im Leben stehen.