

Kreativ-Idee:



Warme Dusche

Ziel der Übung: Den Zusammenhalt in der Familie/ in einer Gruppe und den freundlichen Umgang miteinander zu verbessern sowie das Selbstwertgefühl des Einzelnen zu stärken.



Durchführung: Die Familie/ die Gruppe platziert sich im Kreis. Es ist egal, ob man in eine Runde auf den Boden sitzt, steht oder sich einfach an den Esstisch setzt.

Ist die Übung noch nicht bekannt, wird sie zunächst kurz von einer der Personen (Moderator) erklärt: „Jeder weiß, wie gut eine warme Dusche tut. Zu kalt ist nicht angenehm und zu heiß ist auch nicht. Bei der „Warmen Dusche“ geht es aber nicht um warmes Wasser, sondern um warme Worte. Ehrliche Worte, über die man sich freut und die gut tun.“

Dann fragt der Moderator, wer als erstes „geduscht“ werden möchte. Alle übrigen Teilnehmer/ Familienmitglieder sind jetzt aufgefordert, nacheinander gute Eigenschaften, Stärken oder Fähigkeiten der ausgewählten Person zu benennen. Danach ist derjenige dran, der zuletzt etwas gesagt hat. Man kann aber auch einen kleinen Stein weiterreichen und es spricht immer der, der den Stein gerade in der Hand hat. Die Komplimente werden laut ausgesprochen und symbolisch im Stein gesammelt. Die Person, der die Komplimente gelten, kann den Stein nach der „Warmen Dusche“ behalten. Die Methode kann auch schriftlich durchgeführt werden. Es können kleine Botschaften geschrieben oder Bilder gemalt werden. Dies kann den Teilnehmern helfen, denen es schwerfällt Komplimente auszusprechen oder anzunehmen.

Umsetzungsideen und Downloads zur warmen Dusche:

