



Zack die Bohne

Vielfalt im Gruppenkontext zu erleben, ist herausfordernd. Ebenso herausfordernd erscheint die Übung aus hunderten, schier gleich aussehenden Bohnen die EINE zu finden. Eine unverfängliche Achtsamkeitsübung im Kontext von Vielfalt.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Union finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser. Die Publikation repräsentiert nicht die Ansichten der Europäischen Kommission und die Europäische Kommission haftet nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



Alle Inhalte dieses Dokuments, insbesondere Texte, Bilder und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Soweit es nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet ist, liegen die Urheberrechte bei divedu.eduskills.plus und stehen unter der Creative Commons Namensnennung -Nicht kommerziell -Keine Bearbeitungen 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) Lizenz. Sie dürfen im Rahmen der Lizenzbedingungen verwendet werden.

Inhalt

Inhalt	2
Vorbereitung	3
Ablauf	3
Nachbereitung	3
Die Alte und die Bohnen	4

Anzahl der benötigten Anleiter*innen

1

Benötigte Arbeitsmaterialien

1 Holzschale, 1 Packung Wachtelbohnen

Zu erwartende Kosten

evt. ein paar Euro für die Bohnen



ab 12 Jahren (ab 10 Personen)



10 Minuten



Die Teilnehmer*innen entdecken, dass es möglich ist aus nahezu gleich aussehenden Bohnen „ihre“ Bohne wiederzufinden. Das Augenmerk wird auf kleine Unterschiede und Vielfalt gerichtet, so vielfältig wie die Bohnen in der Schale sind auch die Menschen.



Rassismus

Vorbereitung

Die Spielleitung bereitet Wachtelbohnen in einer Holzschale vor und legt das Märchen bereit.

Ablauf

Schritt 1 Die Spielleitung gibt eine Schale mit Bohnen in der Runde herum. Aufgabe ist es, dass sich jede Person eine Bohne herausnimmt und diese am Ende des Seminars aus der Schale wiederfindet. Deshalb ist es ratsam, die Bohne mit der Bohne der Sitznachbarn zu vergleichen und sie genau anzuschauen. Was macht die Bohne besonders?

Schritt 2 Während die Teilnehmer*innen beobachten, liest die Spielleitung das Bohnen-Märchen vor.

Schritt 3 Wer mit den Beobachtungen fertig ist, legt die Bohne wieder in die Schale.

Schritt 4 Am Ende des Seminars/der Einheit wird die Holzschale erneut herumgegeben und die Teilnehmer*innen sollen „ihre“ Bohne wiederfinden. Zur Auflösung sollen immer ein paar Personen gleichzeitig in der Schale nach ihrer Bohne suchen und sich nach erfolgreicher Suche setzen. Wer sich sicher ist, die Bohne gefunden zu haben, setzt sich. Wenn alle ihre Bohne gefunden haben beginnt die Reflexion.

Nachbereitung

Die Spielleitung fragt, warum sich nun alle mit Bohnen auseinander gesetzt haben und ob sie den Sinn der Methode versuchen können zu erklären.

Auf den ersten Blick haben die Bohnen vielleicht gleich ausgesehen, doch ein genauerer Blick zeigt, wie unterschiedlich diese Bohnen sind - und so vielfältig sind auch Menschen. Bei genauerer Betrachtung ist jeder Mensch einzigartig und unterscheidet sich von anderen. Stichworte wie Identität, Vorurteile, Vielfalt, Homogenität vs. Heterogenität können fallen und besprochen werden.

Die Alte und die Bohnen

Es war einmal eine sehr alte, weise Frau. Sie hatte ein recht beschwerliches Leben.

Jeden Morgen, bevor sie ihr Tagwerk begann, legte sie sich eine Kittelschürze um. Dann ging sie in ihre Speisekammer und nahm eine Handvoll Bohnen aus einem Sack. Diese steckte sie sich in die rechte Tasche ihrer Schürze.

Wann immer ihr im Laufe des Tages etwas Schönes begegnete – das Lächeln eines Kindes, der Gesang eines Vogels, der Klang einer Klangschale, ein Mitmensch, der ihr eine Freundlichkeit erwies, der Duft einer schönen Tasse Kaffee, ein Sonnenstrahl, der ihr Gesicht traf oder ein schattiger Platz in der Mittagshitze – kurz gesagt, für alles, was ihr Herz und ihre Sinne erfreute, ließ sie eine Bohne von der rechten in die linke Schürzentasche wandern.

Am Abend, bevor sie sich schlafen legte, nahm sie die Bohnen aus der linken Tasche ihrer Kittelschürze. So betrachtete sie, was ihr an diesem Tage Schönes widerfahren war. Bei jeder einzelnen Bohne wusste sie noch ganz genau, was ihre Freude ausgelöst hatte. Und wenn sich auch nur ein einziges Böhnchen in ihrer linken Schürzentasche fand, dann war es für sie ein Tag, an dem es sich gelohnt hatte, zu leben.