

Verwandlungen

- dies ist der Name einer Reihe von Übungen, die ich entwickelt habe. Auf die Idee gekommen bin ich durch die Seminare, die ich anbiete. Egal ob online oder im realen Leben, halte ich es für sehr wichtig der Frage nachzugehen, wie wir Menschen auf interessante Weise ansprechen können. Wie kann es gelingen, Menschen für die eigene Wahrnehmung, das Aufspüren von Zwischentönen und verschiedenen Facetten ihres Erlebens zu begeistern? Als eine Antwort dient das Thema „Verwandlungen“. Ob als Einstiegsrunde oder zwischendurch, egal ob es eine Frage für alle Teilnehmenden gibt oder jede/r eine eigene Karte ziehen kann - die Möglichkeiten sind vielfältig.

Die Grundfrage ist dabei immer ähnlich aufgebaut:
Wie würde es sich anfühlen, ein... zu sein?

Vertiefend findest du zu jeder Karte einen kleinen Text mit weiteren Fragen, die den eigenen Suchprozess unterstützen.

Auch Fragen nach den Sinnen können helfen, die eigene Wahrnehmung einmal mit anderen Elementen anzureichern.

Viel Spaß beim Entdecken!

Wir danken dem LWL-Landesjugendamt bzw. dem
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung
Flucht und Integration des Landes NRW für die Förderung
des Projektes „Ich bin dabei!“, in dessen Rahmen wir
begonnen haben, diese Karten zusammen zustellen.

"Ich bin dabei!" findest du auch auf Instagram
(@ichbindabeiprojekt)

Alle Fotos stammen von pixabay. Ohne so eine großartige
Fotodatenbank und den Menschen, die ihre Fotos dort
veröffentlichen und von anderen nutzen lassen, wäre dieses
Karten-Projekt nicht möglich gewesen. Auch hierfür Danke
an alle!

Angela Wegener, Movements and More e.V.



Wie würde es sich anfühlen

ein
Baum
zu sein?

Wie wärest du? Jung oder alt, klein oder groß?

Ist dein Stamm beweglich oder fest?

Hast du viele Wurzeln? Wie wäre deine Rinde: glatt
oder rau?

Wo stehst du: in der Stadt, im Park, im Wald?

Hast du Blüten oder Früchte?



Wie würde es sich anfühlen

ein
Wildpferd
zu sein?

Wie wärst du? Welche Farbe hätte dein Fell und deine Mähne? Einfarbig oder gefleckt? Wo würdest du leben? In einer großen Herde? In welcher Landschaft würdest du dich wohlfühlen?



Wie würde es sich anfühlen

ein
Drache
zu sein?

Wie wärest du? Welche Farbe hättest du? Wärest du klein
oder groß? Gefährlich oder sanftmütig? Könntest du
Feuer speien? Wie wäre deine Haut und könntest du
fliegen?

Was würdest du sehen? Was würdest du hören? Was
würdest du tasten?

Was würdest du riechen?

Was würdest du schmecken?

Was würdest du fühlen und was denken?



Wie würde es sich anfühlen

ein
Fluss

zu sein?

Wärst du schmal oder breit? Durch welche Landschaft fließt du? Wie schnell fließt du – eher ruhig und gemächlich oder mitreißend? Wie fühlt es sich an, in deinem Flussbett gehalten zu werden? Trittst du regelmäßig über deine Ufer?



Wie würde es sich anfühlen

ein
Frosch

zu sein?

Welche Farbe hast du? Auffällig oder an deine Umgebung angepasst? Hört man dich rufen? Wo lebst du? Fühlst du dich dort wohl? Sind dort noch andere Frösche? Wann träfe der Satz: „Sei kein Frosch“, auf dich zu? Wer würde ihn sagen? Wie würde es sich anfühlen als Frosch durchs Leben zu springen?



Wie würde es sich anfühlen

ein
Stern

zu sein?

Bist du von der Erde zu sehen? In welcher Farbe leuchtest du? Umkreisen dich Planeten? Bist du ein Fixstern und kannst zur Orientierung dienen, bist du in einem Sternbild und es gibt Geschichten über dich?



Wie würde es sich anfühlen

ein
Schmuckstück

zu sein?

Wie wärest du – aus welchem Material? Ein Ring, eine Kette, ein Amulett, eine Brosche – etwas ganz anderes?

Wirst du regelmäßig getragen oder nur für besondere Anlässe? Bist du alt oder neu, handgearbeitet? Hast du viele Verzierungen oder schlicht und einfach gehalten?



Wie würde es sich anfühlen

eine
Blume
zu sein?

Wie wärst du? Welche Farbe hättest du? Wärst du klein oder groß? Hättest du Knospen oder wärst du schon aufgeblüht? Wie sehen deine Blüten aus? Blühst du für lange Zeit oder nur für einen Tag? Riechen deine Blüten? Hast du Früchte?



Wie würde es sich anfühlen
ein
Schmetterling
zu sein?

Wie wärst du? Klein oder groß?

Wie sind deine Flügel - welche Farbe: Bunt, gemustert
oder einfarbig? Leuchtend oder in Tarnfarben? Bist du
Tag- oder Nachtfalter? Selten oder häufiger zu sehen?



Wie würde es sich anfühlen eine Wolke zu sein?

Bist du eine weiße Wattebausch-Wolke am blauen Himmel oder braut sich mit dir ein Sturm zusammen?

Trägst du Regen in dir und wartest nur auf eine Gelegenheit zu regnen? Wie fühlt es sich an durch den Wind am Himmel fortbewegt zu werden? Fühlst du dich leicht und frei?



Wie würde es sich anfühlen
eine
Welle
zu sein?

Wie wärst du? Aufbrausend und mächtig, riesig,
furchteinflößend? Klein, sanft? Eine Welle, die den
Strand umspült oder mitten im Meer?



Wie würde es sich anfühlen

ein
Sandkorn

zu sein?

Wie wärest du? Wo könnte man dich finden? Am Strand
oder in der Wüste? Im Fluss, im Sandkasten? Als
Baustoff? Als Teil der Erde in einem Blumenbeet?



Wie würde es sich anfühlen

ein
Haus
zu sein?

Wie wärst du? Alt oder neu, groß oder klein, einfach oder mehrstöckig? Wer würde gerne in dir wohnen? Stehst du einzeln oder mit anderen zusammen? In der Stadt oder in der Natur?



Wie würde es sich anfühlen

ein
Schloss

zu sein?

Wie wäre es, hättest du feste Mauern? Bist du groß oder klein? Schick oder fast schon unauffällig? Hast du die Zeiten gut überstanden? Bist du zur Besichtigung frei gegeben oder bewohnt? Welche Zeiten waren deine besten?



Wie würde es sich anfühlen

ein
Schlüssel

zu sein?

Wie wärst du? Alt oder neu? Verschnörkelt oder
schlicht? Wärst du klein oder groß? Rund oder gezackt?

Bist du ein Einzelstück oder mit anderen Schlüsseln
zusammen?

Zu welchem Schloss gehörst du?



Wie würde es sich anfühlen
ein
Grashalm
zu sein?

Wie wärst du? Welchen Grünton hast du? Ein helles Grün oder grau-grün, noch jung und frisch oder wettererprobt? Wo wächst du? Auf einer Wiese, am Waldrand, in den Dünen, ein Rasen vielleicht? Wie würde es sich anfühlen, vom Wind bewegt zu werden?

