



## Zieh den Stachel raus!

*So ein Stachel ist doch was Mühsames. Ein kleiner Schmerz, manchmal fast unbemerkt, und schon hat man ihn sich eingefangen. Und dann treibt er sein Unwesen als Fremdkörper im Finger. Fummelig muss er entfernt werden. Und manchmal sind auch Gedanken wie ein Stachel.*

### Wohlfühlabstand

- Ziel:** Die Teilnehmer\*innen können benennen, was sie stört, und werden sich bewusst, dass sie etwas dagegen tun können.
- Gedanke:** Welcher Stachel stört dich?
- Einleitung:** Eine Gruppe Stachelschweine drängte sich an einem kalten Wintertag nah zusammen, um einander warm zu geben. Bald jedoch spürten sie die gegenseitigen Stacheln, was sie wieder voneinander abrücken liess. Immer wenn es den Stachelschweinen zu kalt wurde und sie näher zusammenrückten, pikten nach einer Weile die Stacheln. So waren sie zwischen den beiden Leiden hin- und hergerissen, bis sie die passende Entfernung voneinander, in der sie es am besten aushalten konnten, herausgefunden hatten.
- Nach Arthur Schopenhauer*
- Animation:** Nagelstafette. In Gruppen von ca. 5 Personen wird ein Wett Nageln veranstaltet. Jede Gruppe hat einen Holzblock, in den die Nägel eingeschlagen werden müssen. Jede\*r Teilnehmer\*in rennt einmal zum Block, schlägt den Nagel mit dem Hammer wie beim klassischen Wett Nageln mindestens fünfmal in den Block – der Nagel muss nicht versenkt werden, aber der Nagelkopf muss fünfmal getroffen werden – und rennt dann wieder zum Startort. Es darf natürlich immer nur jemand unterwegs sein und der\*die nächste erst starten, wenn die Start-/Ziellinie überquert ist. Haben alle Gruppenmitglieder einen Nagel eingeschlagen, startet gleich die zweite Runde. Nun muss der Nagel mit der Zange wieder rausgezogen werden, nach den gleichen Regeln wie beim Einschlagen. Es gewinnt die Gruppe, die alle Nägel gezogen hat und sämtliche Gruppenmitglieder hinter der Start-/Ziellinie versammelt hat.
- Ausklang:** Alle schreiben auf einen Zettel irgendetwas, das sie stört. Die Zettel werden eingesammelt und auf ein Brett genagelt oder nur mit einem Reissnagel befestigt. Nun wählen alle einen Zettel aus, aber nicht den eigenen, und überlegen für sich, wie sie diese «Störung» beheben können. Wer die Lösung für sich gefunden hat, nimmt den Zettel und verbrennt ihn im Feuer. Der Stachel ist symbolisch gezogen und treibt nicht mehr sein Unwesen.