	Programmblock	Nr. 030
Mut oder Angst	**Psychische Gesundheit**	**B**

Tn-Anzahl:	Alle Teilnehmer
Altersstufe:	11 – 16 Jahre
Ort:	Zeltlager

Ziel

- Die TN nehmen ihre Ängste war
- Die TN können offen und ehrlich über ihre Ängste sprechen
- Die TN erzählen sich gegenseitig Tipps wie man mit Angst umgehen kann

Ablauf

Die Jungschärler dürfen bei den Verbündeten übernachten. Dafür müssen sie als Gegenleistung die Nachtwache übernehmen. Jede KG muss 1.5 Stunden wachen, die übrige Schicht die Verbündeten (Leiter). Innerhalb dieser Zeit müssen sie den Biwakplatz und das Lager überwachen und bei Bedarf gegen Eindringlinge vorgehen. In einem «geheimen» Lagerbriefkasten, in welchem im Verlaufe der Woche immer wieder Informationen durchsickern (teilweise auch falsche), liegt für jede KG ein Brief, in welchem zwei Botschaften über das Lager stehen (eine korrekte und eine falsche).

Einstieg

Theater: „Wir dürfen nun hier übernachten, als Gegenleistung müssen wir dafür Wachen stellen. Damit es fair ist, muss jeder Kanton seinen Beitrag leisten."
-> Wachdienstzeiten werden mittgeteilt.

Hauptteil

Die Kinder müssen in ihrer eingeteilten Zeit Wache halten und dürfen nicht schlafen. Der KG- Leiter hält auch Wache mit seiner KG.
Der Leiter kann seine Gruppe individuell unterstützen, aber auch herausfordern. Habt ihr dieses Geräusch gehört? Vielleicht werden wir angegriffen? Uns kann keiner etwas tun. Wie wollen wir die Feinde vertreiben?

Am nächsten Tag werden Mutproben gemacht.

- «Gruseltrank» aus Ketchup, Essig, Honig, Sirup etc.
- Schnecken, Ameisen, Spinnen etc. in der Hand halten
- Ein Stück Brausetablette oder zerbröckelte Spruso Bonbons (oder andere Süßigkeiten mit prickelnder Wirkung) auf die Zunge geben
- Zu zweit hintereinander stehen. Der Vordere lässt sich nach hinten fallen, der hinter muss ihn auffangen

Die Kinder müssen die Proben nicht machen, wenn sie nicht wollen!

Ausstieg

Fragen der Reflexion werden in den KGs (Kleingruppen) diskutiert

Inhalte für die Reflexion

- Was fiel mir gestern Nacht besonders schwer?
- Wie fühlte ich mich vor/ während/ nach den Mutproben?
- Hatte ich Angst? Wieso?
- Was mache ich, wenn ich Angst habe?
- Muss man sich schämen, wenn man Angst hat?
- Was heisst es, mutig zu sein?
- Ist es wichtig, mutig zu sein?

Material Gruseltrank, versch. Tiere, Brausetablette