



ÜBER DIE SONNE

Die Arbeit an uns selbst durch eine Geschichte ist eine spannende Aufgabe, aber sie ist keineswegs einfach. In einem Märchen wird die Ordnung am Ende wiederhergestellt, der Held oder die Heldin des Märchens macht eine Reise und geht in eine nächste Phase der Selbstentwicklung über.

Das ist Ihre Aufgabe - die Schritte zu finden, die Ihnen helfen, Herr über Ihr eigenes Leben zu werden, indem Sie die Wendungen und "Codes" des Märchens für Ihr eigenes Leben interpretieren.

Dieses Set von 21 illustrierten Karten begleitet Sie auf Ihrer Selbstfindungsreise durch das Volksmärchen "Eine Geschichte über die Sonne".

YOUTHFOLKTALE.EU



**Co-funded by
the European Union**



Youth Folktale © 2022 is licensed under Attribution-ShareAlike 4.0 International

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

Projektnummer: 2021-2-HU01-KA220-YOU-000048770



Das Land der Dunkelheit und die Hüttenbewohner

IM LAND DER DUNKELHEIT LEBTEN DIE
MENSCHEN IN KALTEN HÜTTEN OHNE
JEDGLICHE PERSPEKTIVE.

- HABEN SIE IN IHREM LEBEN SCHON
EINMAL DAS GEFÜHL GEHABT, IN
GROSSER DUNKELHEIT ZU SEIN?
- WAS HAT DIESE ZEIT GEPRÄGT?
ERINNERN SIE SICH AN DIE GEFÜHLE
UND KÖRPERLICHEN EMPFINDUNGEN?
- WAS HAT IHNEN IN DIESER
LEBENSITUATION GEHOLFEN?



Das Haus der Schattengeschwister und die tausend Rentiere

DIE SCHATTENGESCHWISTER LEBTEN IN
EINEM WARMEN BLOCKHAUS UND HIELTEN
TAUSEND RENTIERE.

- HATTEN SIE SCHON EINMAL DAS
GEFÜHL, KEINEN ZUGANG ZU IHREN
EIGENEN INNEREN RESSOURCEN ZU
HABEN, WEIL SIE ETWAS LÄHMTE?
- WAREN SIE SCHON EINMAL IN EINER
SITUATION, IN DER JEMAND ETWAS
HATTE, DAS SIE BRAUCHTEN, ABER
NICHT BEKOMMEN KONNTEN? WAS
HABEN SIE GETAN?



Der große alte Mann mit den leuchtenden Augen

DIE HÜTTENBEWOHNER WERDEN VON
EINEM ALTEN MANN BESUCHT, DER EINE
GUTE NACHRICHT ÜBERBRINGT.

- HABEN SIE SCHON EINE ÄHNLICHE
PERSON GETROFFEN? GLAUBEN SIE,
DASS SIE SELBST GUTE NACHRICHTEN
ÜBERBRINGEN KÖNNEN? WIE KÖNNTE
DAS AUSSEHEN?
- WAS FÜR EIN MENSCH IST DER ALTE
MANN? WELCHE EIGENSCHAFTEN HAT
ER, DIE SIE SELBST HABEN ODER
ERLERNEN MÖCHTEN?



Der alte Mann spricht

DER ALTE MANN BEHAUPTET, DASS DIE
SONNE EXISTIERT.

- WEN HALTEN SIE FÜR
VERTRAUENSWÜRDIG? AUF WELCHEN
RAT KÖNNEN SIE SICH VERLASSEN?
UND WARUM?
- WIE SEHR AKZEPTIEREN SIE DIE
LEBENSERFAHRUNGEN VON
MENSCHEN, DIE ÄLTER SIND ALS SIE?
DENKEN SIE, DASS DIESE
ERFAHRUNGEN FÜR SIE HILFREICH SEIN
KÖNNEN?



Die Schattengeschwister greifen ein

DIE SCHATTENGESCHWISTER
DISKREDITIEREN DEN ALTEN MANN UND
ÄUSSERN SICH NEGATIV ÜBER IHN.

- SIND SIE ES GEWOHNT, DENJENIGEN ZU GLAUBEN, DIE SCHLECHTE DINGE ÜBER JEMANDEN ODER ETWAS SAGEN?
HINTERFRAGEN SIE DEREN BEHAUPTUNGEN? WENN JA, WIE?
- HABEN SIE EINE INNERE STIMME, DIE IHNEN OFT SAGT, DASS SIE SOWIESO KEINEN ERFOLG HABEN WERDEN?



Der alte Mann geht, weil man ihm nicht glaubt

DER ALTE MANN ZIEHT SICH ENTTÄUSCHT ZURÜCK, GIBT DEN DORFBEWOHNERN ABER NOCH EINE CHANCE.

- WAREN SIE SCHON EINMAL IN DER SITUATION, DASS IHNEN NIEMAND GLAUBTE, OBWOHL SIE RECHT HATTEN? WIE HABEN SIE SICH GEFÜHLT UND WAS HABEN SIE GETAN?
- WOLLTEN SIE SCHON EINMAL SICH SELBST, IHR UMFELD, IHRE GEMEINSCHAFT ODER IHRE LEBENSITUATION VERÄNDERN, STIESSEN ABER AUF ABLEHNUNG DURCH ANDERE? WAS HABEN SIE GEFÜHLT? WAS HABEN SIE GETAN?
- SIND SIE JEMALS GEGEN IHREN EIGENEN INNEREN WIDERSTAND GESTOSSEN? WIE SIND SIE DAMIT UMGEANGEN?



Der stolze, angesehene junge Mann

DER HELD DER ERZÄHLUNG IST EIN ANGESEHENER, STOLZER JUNGER MANN.

- WAS FÜR EIN MENSCH IST DER JUNGE MANN IHRER MEINUNG NACH? WELCHE EIGENSCHAFTEN HAT ER, DIE SIE HABEN ODER GERNE ERWERBEN WÜRDEN?
- DER JUNGE MANN GLAUBT AN DAS GUTE. TUN SIE DIES AUCH? WIE KÖNNTEN SIE DIESE INNERE STIMME STÄRKEN, DIE AN DAS GUTE IN IHNEN GLAUBT?



Das magische Rentier

DAS RENTIER HILFT DABEL, DEN ALTEN MANN UND SPÄTER AUCH DIE SONNE ZU ERREICHEN.

- WAS SIND IHRE ÄUSSEREN UND INNEREN RESSOURCEN, DIE SIE ZU IHREN ZIELEN BRINGEN UND DIE SIE MIT FREUDE ERFÜLLEN?
- WELCHE PERSÖNLICHE RESSOURCEN HABEN SIE UND WELCHE FEHLEN IHNEN NOCH?
- DRUCKEN SIE DEN UMRISS DES RENTIERS AUS UND SCHREIBEN SIE DIE DINGE, DIE SIE GLÜCKLICH MACHEN, AUF DAS GEWEIH. DIE NOCH FEHLENDEN RESSOURCEN, UM DIESE FREUDE ZU ERLEBEN, SCHREIBEN SIE AUF DIE HUFEN. HÄNGEN SIE DAS BILD AUF.





Treffen mit dem alten Weisen

DAS RENTIER BRINGT DEN JUNGEN MANN ZU
DEM ALTEN WEISEN.

- GAB ES IN IHREM LEBEN JEMALS EINE BEGEGNUNG, DIE SIE SEHR BEEINDRUCKT HAT? WAS WAREN DIE BEWEGGRÜNDE DAFÜR?
- AUF WEN HÖREN SIE? WEN FRAGEN SIE UM RAT? UND NEHMEN SIE DIESEN AUCH AN?
- HÖREN ANDERE MENSCHEN AUF SIE?



Mit Menschen sprechen und Haare sammeln

DER JUNGE MANN SPRACH MIT DEN LEUTEN
UND BAT SIE UM EIN HAAR.

- WAS TUN SIE, WENN SIE ETWAS VON JEMANDEM BEKOMMEN WOLLEN?
- WAS DENKEN SIE, BEDEUTET ES, DASS SIE IHM IHRE HAARE GABEN? WIE KANN MAN AUF ANDERE SO ZUGEHEN, DASS SIE SICH ANGENOMMEN FÜHLEN UND SIE IHNEN VERTRAUEN?
- WIE KÖNNEN SIE SICH SELBST ANNEHMEN? KENNEN UND AKZEPTIEREN SIE SICH SELBST?



Der aus Haar geflochtene Korb

WÄHREND ER DEN KORB HERSTELLTE,
WURDE DER JUNGE MANN WEISE UND STARK.

- WARUM STEHT DER KORB FÜR KRAFT UND WEISHEIT? WAS KÖNNEN SIE VON ANDEREN MENSCHEN GEISTIG UND KÖRPERLICH MITNEHMEN?
- WAS BEDEUTET STÄRKE UND WEISHEIT FÜR SIE? WARUM HAT DER JUNGE MANN AN KRAFT UND WEISHEIT GEWONNEN, WÄHREND ER DEN KORB HERSTELLTE?
- WELCHE AUFGABEN MÜSSEN IM INNEREN UND ÄUSSEREN ABGESCHLOSSEN WERDEN, UM WEISE UND STARK ZU WERDEN?



Begegnung mit der Sonne

DER JUNGE MANN ERREICHTE DIE SONNE
AUF DEM RÜCKEN DES RENTIERS.

- WAS BEDEUTEN BEGRIFFE WIE DIE SONNE, DAS LICHT UND DIE WÄRME FÜR SIE?
- MACHEN SIE EINE ZEICHNUNG, EINE COLLAGE ODER EIN BILD DARÜBER, WIE SIE SICH IN EINER ”SONNIGEN UMGEBUNG” FÜHLEN.
- WAS MÜSSEN SIE TUN, UM SICH SO ZU FÜHLEN? MACHEN SIE EINE LISTE UND DEFINIEREN SIE MASSNAHMEN, UM IHRE ZIELE ZU ERREICHEN.



Ein Stück Sonne ergattern

DAS RENTIER FRAGTE, OB DER JUNGE MANN
ANGST VOR FEUER HABE.

- HABEN SIE ANGST VOR DEM
UNBEKANNTEN? WOVOR HABEN WIR
ANGST, WENN WIR DAS UNBEKANNTE
FÜRCHTEN?
- WOVOR HABEN SIE AM MEISTEN
ANGST? WAS KANN PASSIEREN, WENN
DIESE SITUATION EINTRIT?
- WIE GEHEN SIE MIT ANGST UND
ZWEIFELN UM?
- SCHREIBEN SIE IHRE ÄNGSTE AUF UND
VERBRENNEN SIE DAS BLATT PAPIER.



Die Heimkehr

DER JUNGE MANN KEHRT MIT EINEM
STÜCK DER SONNE IN DAS LAND DER
DUNKELHEIT ZURÜCK.

- WANN FÜHLEN SIE SICH „ZU HAUSE“?
WAS BEDEUTET „IHR LAND“ FÜR SIE?
- DER JUNGE MANN BERICHTET, WIE ER
DAS, WAS ER VON DEN MENSCHEN
ERHALTEN HAT, UND DAS, WAS ER IM
GEGENZUG GIBT, EINGESETZT HAT.
- DENKEN SIE ÜBER IHRE BEZIEHUNGEN
NACH! WAS BEKOMMEN SIE VON
ANDEREN UND WAS GEBEN SIE?



Der Kampf mit den Schattengeschwistern

DIE SCHATTENGESCHWISTER WOLLEN DIE SONNE NICHT, UND KÄMPFEN DAGEGEN AN.

- WAS SIND DIE EINFLÜSSE, DIE VERHINDERN, DASS GUTE DINGE UM UNS HERUM UND IN UNS GESCHEHEN?
- WIE KÄMPFEN DIESE "SCHATTENGESCHWISTER" GEGEN UNS? WIE IST ES MÖGLICH, SIE ZU BEKÄMPFEN?
- STEHEN SIE SICH SELBST IM WEG, SODASS SIE GUTE DINGE VERHINDERN?
- GIBT ES IN IHREM UMFELD "SCHATTENGESCHWISTER", DIE SIE ZURÜCKHALTEN?



Das Licht verbrennt die Schattengeschwister

SOBALD DIE SONNE AUFGEHT, ZERFALLEN DIE SCHATTENGESCHWISTER ZU STAUB.

- WAS HILFT UNS MENSCHEN DABEI, UNSERE INNEREN ZWEIFEL UND ÄNGSTE ZU BESEITIGEN?
- WAREN SIE JEMALS IN EINER SOLCHEN SITUATION? WAS IST PASSIERT? WAS HABEN SIE GETAN?
- IST ES IN IHREM LEBEN SCHON EINMAL VORGEKOMMEN, DASS SICH NACH DER LÖSUNG EINER SCHWIERIGEN SITUATION IHR LEBEN VERBESSERT HAT?



Menschen staunen über die bunte Welt

NACHDEM DIE ERSTEN SONNENSTRAHLEN
AUFGINGEN, BEGINNT DIE WELT BUNT ZU
WERDEN. DIE MENSCHEN STAUNEN.

- NACHDEM DIE ERSTEN SONNENSTRAHLEN
AUFGINGEN, BEGINNT DIE WELT BUNT ZU
WERDEN. DIE MENSCHEN STAUNEN.
- GEHEN SIE HINAUS IN DIE NATUR, IN
EINEN GARTEN ODER PARK, ODER
NEHMEN SIE SICH ZEIT, DIE NATUR, DIE
TIERE UND DIE PFLANZEN UM SIE HERUM
ZU BETRACHTEN. WAS FINDEN SIE DARAN
SCHÖN? WAS MACHT SIE FÜR SIE
BESONDERS?
- WELCHE SCHÖNEN DINGE UMGEBEN SIE?
WIE KÖNNEN SIE IHRE UMGEBUNG IN
ETWAS VERWANDELN, DAS IHNEN FREUDE
BEREITET?



Die Befreiung der Rentiere

DIE HÜTTENBEWOHNER LASSEN DIE RENTIERE FREI.

- WELCHE FÄHIGKEITEN HABEN SIE, DIE SIE NOCH AUSBAUEN KÖNNEN? MACHEN SIE EINE LISTE.
- GEHEN SIE DIE LISTE DURCH UND WÄHLEN SIE DIE DREI AUS, AUF DIE SIE SICH IN NÄCHSTER ZEIT KONZENTRIEREN WERDEN, UND PLANEN SIE IHRE NÄCHSTEN SCHRITTE.
- PROBIEREN SIE NEUE DINGE AUS, UM DIE MÖGLICHKEITEN IN IHNEN UND IN IHRER UMGEBUNG KENNEN ZU LERNEN! WÄHLEN SIE EINE SACHE AUS, DIE SIE IN DER NÄCHSTEN WOCHE AUSPROBIEREN WOLLEN. DAS KANN EIN NEUES REZEPT SEIN, EINE NEUE SPORTART ODER AUCH EIN SPAZIERGANG IN EINEM NEUEN STADTTTEIL.
- WAS HABEN SIE ÜBER SICH SELBST GELERNT?



Die gemeinsame Suche nach der Sonne

GEMEINSAM KÖNNEN DIE HÜTTEN-
BEWOHNER UND DIE RENTIERE DIE SONNE
NACHHAUSE BRINGEN.

- WAS SIND DIE DINGE IN IHREM LEBEN,
DIE SIE NUR MIT HILFE ANDERER
SCHAFFEN KÖNNEN?
- KÖNNEN SIE HILFE VON ANDEREN
ANNEHMEN? KÖNNEN SIE UM HILFE
BITTEN? SIND SIE ES GEWOHNT, ANDEREN
ZU HELFEN?
- WIE ARBEITEN SIE MIT ANDEREN
ZUSAMMEN? WAS HILFT IHNEN DABEI UND
WOMIT HABEN SIE SCHWIERIGKEITEN?



Die Sonne nach Hause bringen

DIE HÜTTENBEWOHNER BRACHTEN DIE SONNE AUF DEN GEWEIHEN DER RENTIERE ZURÜCK IN DAS LAND DER DUNKELHEIT UND IN IHRE EIGENEN HERZEN.

- WEN LIEBEN SIE? WER STEHT IHNEN NAHE? WIE ENTWICKELN SICH IHRE BEZIEHUNGEN UND WIE KÖNNEN DIESE WEITER GESTÄRKT WERDEN?
- GIBT ES EINE GEMEINSCHAFT, DER SIE ANGEHÖREN? WAS LIEBEN SIE AN DIESER GEMEINSCHAFT?
- WAS MÖGEN SIE AN SICH SELBST? WIE KÖNNEN SIE SICH DIESE LIEBE ZU SICH SELBST ZEIGEN?
- ZEIGEN SIE IHRE VERBUNDENHEIT MIT ANDEREN.



Die schöne neue Welt

DIE HÜTTENBEWOHNER LEBEN IN HARMONIE
UND FRIEDEN MIT DER NATUR UND SICH.

- WELCHE BEZIEHUNG HABEN SIE ZUR NATUR? WIE KÖNNEN SIE DIESE STÄRKEN?
- ÜBERLEGEN SIE, WIE SIE IHREN ALLTAG GESTALTEN WOLLEN. WAS HABEN SIE BEREITS ERREICHT UND WAS SIND IHRE NÄCHSTEN SCHRITTE?
- WIE KÖNNEN SIE IHREN INNEREN FRIEDEN BEWAHREN? WELCHE AKTIVITÄTEN, VERHALTENSWEISEN ODER HILFSMITTEL KÖNNEN SIE DABEI UNTERSTÜTZEN?