

## Zukunftsängste verbrennen

➤ Wir können uns Sorgen um die Zukunft machen, wir können viele Befürchtungen haben. Wir können uns von unseren Ängsten abhalten lassen, aktiv und mutig in die Zukunft zu gehen. Aber wir haben keine Ahnung, was kommen wird und ob wir uns nicht um die falschen Dinge Sorgen machen. Vielleicht kommen ganz andere Probleme, vielleicht geht alles ganz leicht.

✿ Die TN notieren auf einen Zettel:

- ◆ Welche Ängste habe ich, wenn ich an meine Zukunft denke?
- ◆ Woher kommen diese Ängste?

Danach gehen alle TN nach draußen, wo auf einer Feuerstelle schon Feuer vorbereitet ist. Jetzt wird ein Kreis um das Feuer gebildet und die TN werfen nacheinander ihre Zettel in das Feuer. Dabei können sie etwas dazu sagen oder auch nicht.

Wer sich zu diesem Zeitpunkt nicht von seinen/ihren Ängsten trennen will oder kann,

muss auch die Möglichkeit haben, den Zettel zu behalten, um sich ev. irgendwann später auf seine/ihre Weise zu trennen.

### **Danach eine kurze Runde neben dem Feuer:**

- ◆ Wie fühle ich mich jetzt, wo ich meine Zukunftsängste verbrannt habe?

### **Mögliche Weiterarbeit:**

In Einzelarbeit überlegen die TN:

- ◆ Was kann ich, wenn ich meine Ängste nicht mehr berücksichtigen muss, alles tun und planen?
- ◆ Wie kann mein Leben ohne Angst aussehen?
- ◆ Was wird neu sein?
- ◆ Was wird fehlen?

Danach Austausch in Kleingruppen und Präsentation der wichtigsten Erkenntnisse/Unterschiede im Plenum.

🌀 Zettel, Stifte, Materialien und Platz zum Feuermachen, Holz