



Frühlingsgefühle – This thing called love ...

Die Tage werden wärmer, die Sonne kommt heraus und sie erwachen – die Frühlingsgefühle. Ein guter Grund, eine Sippenstunde dem Thema Liebe zu widmen.

Aber was sind Frühlingsgefühle überhaupt? Das sagt der Duden: „Gefühl der Heiterkeit und Gelöstheit angesichts des erwachenden Frühlings; Wendungen, Redensarten, Sprichwörter: Frühlingsgefühle haben/bekommen (umgangssprachlich scherzhaft: sich [im reifen Alter noch einmal] verlieben)“

Faktencheck – gibt es Frühlingsgefühle wirklich?

Ganz kurz und knapp: Frühlingsgefühle sind real. Mehr Licht und Wärme haben einen positiven Effekt auf die Psyche. So sinkt zum Beispiel die Melatoninproduktion (das ist ein Hormon, welches den Schlaf fördert) wenn es länger hell wird und wir sind dementsprechend aktiv und wach. Gleichzeit-

ig stimuliert der Sonnenschein die Produktion von Serotonin, unserem Glückshormon. Das macht – wie der Name schon sagt – gute Laune und uns offener für (neue) Begegnungen. Bei Männern gibt es noch ein weiteres Hormon, das auf die Jahreszeiten reagiert. Testosteron, das männliche Sexualhormon, wird im Frühling und Sommer mehr produziert als in der kalten und dunklen Zeit. Durch mehr Testosteron fühlt sich Mann zum einen wohler, zum anderen aufgeschlossener für alles, was man so mit Frühlingsgefühlen assoziiert.

(Für unseren Faktencheck haben wir die Aussagen von Prof. Alexander Lersch, Hormonbiologe an der Jacobs-University in Bremen in einem Artikel auf www.berlin.de genutzt. Quelle: <http://bit.ly/2lrOLfb>)





Spiel und Diskussion

Diese Sippenstundenidee stammt aus folgender Quelle: Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder Land Berlin-Brandenburg: KEINE Probenordnung. Ideen für ein vielfältiges Sippenprogramm, Berlin 2016, Seite 278 f.

Vorbereitung

Die Sippenleitung druckt den Spielplan und die Begriffskarten jeweils zweimal aus und packt die zusammengehörigen Begriffskarten in jeweils einen Briefumschlag. (Download hier: <http://bit.ly/2lopeUh>)

Ablauf

Mädchen und Jungen bilden jeweils eine Kleingruppe zusammen mit einer Sippenleitung. Der Spielplan enthält sechs Felder. Zu jedem Feld gibt es ein Kuvert mit fünf beschriebenen und einigen leeren Kärtchen. Die Sippenleitung liest der Kleingruppe die Begriffskarten des ersten Feldes vor. Die Gruppe kommt darüber ins Gespräch und soll sich einig werden, welche Begriffskarten sie ins Feld legen will.

Falls eine Gruppe auf neue Vorschläge kommt, werden diese auf die leeren Kärtchen geschrieben und ins Feld gelegt. Je mehr die Sipplinge einander Rückfragen stellen, warum dieser oder jener Begriff wichtig bzw. unwichtig gewertet wird, desto spannender und intensiver wird das Gespräch. So geht es weiter von Feld zu Feld.

Die beiden Kleingruppen kommen mit ihren Spielplänen zusammen.

SIPPENSTUNDENIDEE

Beide vergleichen die Begriffe zu den einzelnen Fragen. Deutliche Unterschiede können nun diskutiert werden. Wichtiger als Erkenntnisse (so denken Frauen/so denken Männer) ist die Erfahrung, dass unterschiedliche Sichtweisen eine Bereicherung sind und man sich deren Hintergründe bewusst machen muss.

Hinweise

Natürlich kann die Spielidee beliebig variiert werden, je nach Zusammensetzung der Sippe beispielsweise mit anderen Fragen, anderen Begriffen oder mit nur einer Gruppe (ohne Kleingruppen).

Moderationshilfe für Sippenleiter*innen

Alle Sipplinge sollten etwas sagen. Falls nötig, direkt ansprechen („Peter, was meinst du denn?“)

Nicht bewerten, was die Sipplinge sagen und darauf achten, dass dies niemand tut.

Hintergrund erfragen bzw. nach Begründungen fragen („Petra, warum ist dir dieser Punkt so wichtig?“)

So neutral wie möglich verhalten, keine Etiketten „richtig“ oder „falsch“ verteilen

Es ist wichtig, dass auch die Sippenleitung ihre Meinung sagt, sobald alle Sipplinge ihre Meinung gesagt haben. Dabei sollte sie sich aus der Gesprächsleitungsrolle herausnehmen und ganz deutlich formulieren „Ich denke ...“

PFADFINDER