Workshop 1: Spiegel

Material: Ein großer gerahmter Spiegel liegt auf einem Tisch, der so hoch sein muss, dass man sich gut darin spiegeln kann, ohne sich zu tief hinunter zu beugen. Auf dem Spiegel liegen dicke Permanent-Marker, am besten Hochglanz-Stifte in verschiedenen Farben.

Inhalt: Die Teilnehmer*innen sollen auf den Spiegel schreiben, was sie an sich selbst schätzen. So halten sie fest, was sie an Positivem ausmacht. Sich selbst im Spiegel zu betrachten und ohne Fotoshop und Weichzeichner die eigenen Stärken und Schönheiten aufzuschreiben, kann ein Umdenken bewirken, das die bestärkende Selbstliebe als Grundlage christlicher Nächstenliebe in den Mittelpunkt des Bewusstseins stellt.

Moderation: „Habt ihr schon mal in den Spiegel geschaut und gedacht: Ja, das mag ich an mir? Das kann etwas Äußerliches sein: die Haare, das Lächeln, die Muskeln … Das kann aber auch etwas in euch drin sein: eine Eigenschaft oder ein Charakterzug. Schaut jetzt in den Spiegel, nehmt euch ein bisschen Zeit, euch selbst anzuschauen. Und dann schreibt auf, was ihr an auch mögt!“