

ANPASSUNG & WIDERSTAND



Unterlage mit inhaltlichen und methodischen Vorschlägen für
die Vorbereitung und Leitung der Kurse

W
werkstatt für lebensfragen

w t b
werkstatt • theologie • bildung

Eine Dienstleistung der
Evangelisch-reformierten
Landeskirchen

Werkstatt für Lebensfragen

Anpassung & Widerstand

Unterlage mit inhaltlichen und methodischen Vorschlägen
für die Vorbereitung und Leitung der Kurse

Die Werkstatt für Lebensfragen ist ein Gemeinschaftsprojekt
der Evangelisch-reformierten Landeskirchen der Deutschschweiz.

Diese Unterlage wurde erarbeitet von einer Projektgruppe
unter der Leitung von Brigitte Schäfer.

Layout: Chantal Hürlimann

Druck: Hausdruckerei der Evangelisch-reformierten Landeskirche
des Kantons Zürich

Sie ist zum Preis von Fr. 30.- erhältlich bei:

wtb Deutschschweizer Projekte Erwachsenenbildung
c/o Bildung und Gesellschaft
Hirschengraben 7
8001 Zürich
Tel. 044 258 92 17, Fax 044 258 91 51
E-Mail: wtb@ref.ch, www.wtb.ref.ch

INHALTSVERZEICHNIS	Seite
Vorwort	3
Dimensionen der Werkstatt für Lebensfragen	4
Themen	5
Zur Arbeit mit dieser Kursunterlage	6
KURSEINHEITEN	
1. Kurseinheit	7
„Mit dem Kopf durch die Wand“ oder „den Kopf einziehen“ <i>Annäherungen an zwei unterschiedliche Verhaltensweisen</i>	
2. Kurseinheit	26
Anpassung und Widerstand – zwei Möglichkeiten als Chance <i>Was führt mich besser zum Ziel?</i>	
3. Kurseinheit	42
„Mache was i will“ – „mache was i soll“ <i>Wie lebe und erlebe ich meine Beziehungen?</i>	
4. Kurseinheit	54
Standfest und biegsam in der Welt stehen <i>Was wir von den Bäumen lernen können</i>	
5. Kurseinheit	61
„Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn!“ <i>Ist Widerstand gegen Gott erlaubt?</i>	
6. Kurseinheit	71
Werte zwischen Anpassung und Widerstand <i>Was ist mir wichtig und wie setzte ich mich dafür ein?</i>	
Frühere Kursunterlagen der Werkstatt für Lebensfragen, Bestellschein	82/83

VORWORT

Die Werkstatt für Lebensfragen ist ein Projekt kirchlicher Erwachsenenbildung. Sie greift Themen und Probleme heutigen Lebens und Zusammenlebens auf und bietet den Menschen Raum, ihre Lebenssituationen zu überdenken, ihre Ressourcen neu zu entdecken, ihre Handlungsmöglichkeiten und Ziele miteinander zu besprechen. Die Werkstatt arbeitet mit den Lebenserfahrungen und dem Alltagswissen der Teilnehmenden.

In dieser Kursunterlage finden sich Arbeitsvorschläge und methodische Überlegungen. Die Inhalte bringen die beteiligten Personen in die Werkstatt mit. Sie prägen den Verlauf des Kurses durch ihre Erzählungen und ihre Fragen.

Anpassung und Widerstand ist ein Alltagsthema, das alle Dimensionen unseres Lebens berührt. Wir in der Arbeitsgruppe haben entdeckt, dass wir bei näherem Hinsehen zu beiden Verhaltensweisen ein ambivalentes Verhältnis haben. Wir waren ja diesmal nur Frauen, und es mag typisch sein, dass wir uns selber eher als zu angepasst einschätzten. Wir hätten gerne ein aufmüpfigeres Bild von uns gewollt. Im Verlauf der Arbeit an diesem Thema wurde uns jedoch immer deutlicher, dass Anpassung und Widerstand beide gleichermassen notwendige Überlebensstrategien sind und dass es vielmehr darum geht, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und zu erkennen, in welcher Situation eher die eine, wann eher die andere angebracht ist. Dazu haben wir in dieser Unterlage Schritte entworfen und Materialien gesammelt.

An diesen Unterlagen haben die folgenden Personen mitgearbeitet:

Ursula Eggenberger, Obfelden (ZH)	1. 3. Kurseinheit
Katharina Funk, Brütten (ZH)	2. 6. Kurseinheit
Vreni Gut, Erlinsbach (AG)	5. 6. Kurseinheit
Lisbeth Güttinger, Dübendorf (ZH)	4. Kurseinheit
Verena Hartmann-Roffler, Passugg-Araschgen (GR)	5. Kurseinheit
Lilly Lutz-Ewan, Winterthur (ZH)	4. Kurseinheit
Rosi Odesti, Zürich (ZH)	3. Kurseinheit
Brigitte Schäfer, Udligenswil (LU)	2. 6. Kurseinheit
Johanna Scheifele, Wald (ZH)	1. 5. Kurseinheit
Doris Trüssel, Wald (ZH)	4. Kurseinheit
Vreni Wyss, Uster (ZH)	1. 3. Kurseinheit

Alle erwähnten Personen haben gemeinsam als „Experimentiergruppe“ die Kurseinheiten erprobt.

Verantwortlich für die Redaktion der Unterlagen sowie die Leitung des Projekts ist Brigitte Schäfer.

DIMENSIONEN DER WERKSTATT FÜR LEBENSFRAGEN

Die Unterlage enthält eine Einstiegseinheit und eine Abschlusseinheit sowie 4 Einheiten, die sich mit unterschiedlichen Aspekten des Themas beschäftigen. Diese haben je einen Schwerpunkt in einer der folgenden Dimensionen:

ICH Persönlichkeit Biographie Lebensstil	ICH UND DU Kommunikation Beziehung Familie
ICH UND GOTT Glaube Religion Spiritualität	ICH UND WELT Gesellschaft Wirtschaft Politik

Für die Zusammenstellung eines Kurses empfehlen wir, beim persönlichen Bereich ICH zu beginnen, zum Nahbereich ICH UND DU weiterzugehen, bevor sich der Horizont zu den Dimensionen ICH UND WELT und schliesslich ICH UND GOTT weitert. Selbstverständlich handelt es sich dabei nur um Schwerpunkte. In der ganzheitlichen und erfahrungsbezogenen Arbeit der Werkstatt für Lebensfragen sind wir immer in allen Dimensionen angesprochen.

THEMEN

Die 6 Kurseinheiten erlauben Ihnen je nach Länge Ihres Kurses die Wahl verschiedener Themen:

<i>Kurseinheit</i>	<i>Thema</i>	<i>Dimension</i>
1	„Mit dem Kopf durch die Wand“ oder „den Kopf einziehen“ Annäherungen an zwei unterschiedliche Verhaltensweisen	Einstiegseinheit
2	Anpassung und Widerstand – zwei Möglichkeiten als Chance Was führt mich besser zum Ziel?	ICH
3	„Mache was i will“ – „mache was i soll“ Wie lebe und erlebe ich meine Beziehungen?	ICH UND DU
4	Standfest und biegsam in der Welt stehen Was wir von den Bäumen lernen können	ICH UND WELT
5	„Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn!“ Ist Widerstand gegen Gott erlaubt?	ICH UND GOTT
6	Werte zwischen Anpassung und Widerstand Was ist mir wichtig und wie setzte ich mich dafür ein?	Abschlusseinheit

ZUR ARBEIT MIT DIESER KURSUNTERLAGE

Dieses Heft ist gedacht als Unterlage für das Leitungsteam zur Planung und Durchführung eines Werkstatt-Kurses. Es enthält Skizzen für den Verlauf der einzelnen Kurseinheiten und die Materialien, die dazugehören. Zur Vertiefung einzelner Themen sind teilweise kurze Texte und weiterführende Literaturangaben angefügt, die als mögliche vorbereitende Lektüre für das Leitungsteam gedacht sind.

Die folgenden Hinweise mögen Ihnen helfen, aus den schriftlichen Vorlagen Ihren eigenen Kurs zu gestalten.

Umgang mit Zeit

Die Werkstatt, wie sie hier konzipiert ist, umfasst Kurseinheiten zu je zweieinhalb Stunden. Wir rechnen damit, dass diese Arbeitszeit an geeigneter Stelle durch eine Pause unterbrochen wird. Die in der Verlaufsskizze vorgeschlagenen Arbeitsschritte sind mit ungefähren Zeitangaben versehen, die jedoch nur der Orientierung dienen sollen. Die Grösse der Gruppe und die Intensität, mit der sie sich auf ein Thema einlässt, bestimmen die Zeit entscheidend mit, die für die einzelnen Arbeitsschritte gebraucht wird. Nach unseren Erfahrungen wird mit zunehmender Länge des Kurses der Zeitbedarf für die einzelnen Schritte grösser, da die Teilnehmenden sich besser kennen und sich darum mehr zu sagen haben. Manchmal ist zu Beginn einer Kurseinheit auch ein längerer Rückblick auf die letzte Einheit und die Zeit dazwischen angezeigt.

Methoden

Die methodischen Vorschläge zu den einzelnen Kurseinheiten verstehen sich nicht als "Drehbücher", sondern wollen den KursleiterInnen eine Vorstellung davon vermitteln, wie die Werkstatt gestaltet werden kann. Sie setzen bei den LeiterInnen entsprechende Kenntnisse und Erfahrungen mit Methoden lebendigen Lernens und prozessorientierter Arbeitsweise voraus.

Die in der Verlaufsskizze aufgeführten Arbeitsschritte sind anschliessend durch einen kurzen Kommentar ergänzt, in den unsere eigenen Erfahrungen mit diesen Kurseinheiten eingeflossen sind.

Wenn Ihnen weniger Zeit zur Verfügung steht, oder wenn Sie die Werkstatt zum Beispiel an einem Wochenende durchführen, werden Sie Arbeitsvorschläge auswählen und umstellen müssen. Deshalb finden sie anschliessend an die ausgearbeiteten Kurseinheiten auch ein paar zusätzliche „Bausteine“, d.h. Texte, mit denen zu den Themen der einzelnen Kurseinheiten alternative oder ergänzende Arbeitsschritte gestaltet werden können.

Abkürzungen

Wir haben in den Verlaufsskizzen die Leitung mit LT und die Teilnehmenden mit TN abgekürzt.

Anhang

Die Unterlagen zu den vier vorangehenden Werkstätten „Leben zwischen Sicherheit und Unsicherheiten“, „Übergänge“, „Das Fremde“ und „Wenn ich mich mit dir vergleiche...“ können Sie mit den beigefügten Bestellscheinen anfordern.

Mit dem Wasser tanzen heisst noch lange nicht mit dem Strom schwimmen.
Annelie Mäder

„... MIT DEM KOPF DURCH DIE WAND“ ODER „DEN KOPF EINZIEHEN...“

Annäherungen an zwei unterschiedliche Verhaltensweisen

ZUM THEMA

Anpassung und Widerstand sind zwei gegensätzliche, menschliche Verhaltensweisen, die teilweise angelernt sind, durch Erfahrungen geprägt wurden und von den Möglichkeiten und Begrenzungen eines Individuums abhängen. Jede Zeit und jede Gesellschaft haben ihre eigenen Verhaltensnormen ausgeprägt, ihr spezifisches Verständnis von Rollen. Zwischenzeiten, in denen Traditionen nur noch bedingt gelten und Neues sich noch nicht durchzusetzen vermag, sind anspruchsvoll für Einzelne wie für Gruppen.

Wenn es um Anpassung und Widerstand geht, bestimmen Qualitäten wie Müssen, Wollen, Können und Dürfen die Gefühle. Macht und Ohnmacht sind die äussersten Pole in der Gefühlspalette. Dieses Thema ist eine Herausforderung für jedes Lebensalter. Erproben das Kleinkind in der Trotzphase und der Pubertierende auf dem Weg zum Erwachsenwerden vor allem den Widerstand, so liegt der Schwerpunkt beim alternden Menschen vielleicht notgedrungen eher bei der Anpassung. Beide Verhaltensweisen sind jedoch in jeder Lebensphase nötig, um das Leben zu meistern und müssen sich sinnvoll ergänzen.

Ständig „den Kopf einziehen“ vermindert das Selbstwertgefühl, aber immer „mit dem Kopf durch die Wand gehen“ hinterlässt Verletzte auf allen Seiten.

In dieser Einheit nähern wir uns dem Thema auf ganz unterschiedlichen Wegen und entdecken, wie sehr es in unserem Alltag und unserer Sprache präsent ist. Die Überprüfung des Verhaltensrepertoires in Bezug auf Anpassung und Widerstand ist sowohl für den einzelnen Menschen als auch für Gruppen spannend und bringt bei einer Neuausrichtung eine neue Lebensqualität.

Ziele:

- Die TN lernen sich kennen
- Sie finden einen ersten persönlichen Zugang zum Thema
- Sie erkennen sowohl in der Anpassung wie im Widerstand je nach Situation angemessene Verhaltensmöglichkeiten.

VERLAUF

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>
10'	Begrüßung, Einleitung ins Thema und in die Arbeitsweise
45'	<p>Annäherungen <i>Plenum im Kreis</i> Vorstellungsrunde: - Wer bin ich? Woher komme ich? - Wo und wie habe mich heute angepasst oder Widerstand geleistet?</p> <p>Demonstration: In der Kreismitte sind Windrädchen in Flaschen gestellt. Die LT erzeugt mit dem Haarföhn einen Luftstrom, stellt die Windrädchen hinein und erzeugt so einen Luftwiderstand. Als Folge beginnen sich die Windrädchen zu drehen. Austausch: - Was habt ihr zum Thema Anpassung und Widerstand beachtet?</p> <p>Brainstorming zu Anpassung und Widerstand: - Welche Wörter und Ausdrücke kommen uns dazu in den Sinn? Notieren am Flipchart</p> <p>Körperübung (siehe Anleitung S.13) - Wie habe ich Anpassung und Widerstand gespürt?</p>
35'	<p>Sprichwörter und Sinnsprüche <i>TN stehen um einen Tisch, auf dem Spruchkarten liegen</i> Spruchkarten ordnen nach Anpassung und Widerstand Die TN suchen sich ein passendes Sprichwort aus</p> <p><i>Plenum im Kreis</i> - Mein Sprichwort heisst ... - und es bedeutet für mich ...</p>

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>
60'	<p>Anpassung und Widerstand ganz praktisch</p> <p><i>3-er Gruppen</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Wo in meinem Leben habe ich positive Erfahrungen gemacht mit Anpassung?- Wo hat mich Widerstand weiter gebracht?- Was habe ich gemacht, welche Strategie habe ich entwickelt, um mich anzupassen oder Widerstand zu leisten? <p>Die Ergebnisse werden auf Papierstreifen festgehalten, eine Farbe für Anpassungs-Strategien, eine andere für Widerstands-Strategien.</p> <p><i>Plenum im Kreis</i></p> <p>Die einzelnen Gruppen legen ihre Ergebnisse in die Mitte und erläutern die Anpassungs- und Widerstands-Strategien.</p> <p>Abschlussrunde</p> <ul style="list-style-type: none">- Welchen Gedanken, welche Erfahrung von heute nehme ich mit nach Hause?

KOMMENTAR

Annäherungen

Mit ersten, methodisch ganz unterschiedlichen Schritten nähern sich die TN dem Thema:

Die Vorstellungsrunde nimmt Bezug auf das Thema und verdeutlicht, wie sehr unser Alltagsleben von Anpassung und Widerstand geprägt ist.

Ziel der Demonstration ist, dass die TN beobachten, wie die Windrädchen nur in Bewegung kommen, wenn sie genau in den vom Haarföhn erzeugten Luftstrom gestellt werden. Will man, dass alle drei Windrädchen miteinander drehen, müssen sie genau hintereinander gestellt werden. Es erfolgt also eine Ausrichtung, eine Anpassung. Die Drehung, die Bewegung andererseits entsteht nur, wenn dem Luftstrom des Haarföhns ein Widerstand entgegen gestellt wird, eben die Windrädchen. In der Technik wird dieser Widerstand ausgenutzt für Energiegewinnung (Wasserrad, Windmühlen, Turbinen).

Die im Brainstorming gesammelten Wörter werden aufgeschrieben und bleiben gut sichtbar während des ganzen Kursabends im Blickfeld der TN. Sie können bei den folgenden Kurssequenzen zur Überprüfung dienen.

Die Körperübung gibt den TN Gelegenheit, zu spüren, wie sich Widerstand und Anpassung anfühlen. Aufgerichtet, in einer guten Sitzhaltung, vermögen sie besser wahrzunehmen, was Widerstand und Anpassung für sie bedeuten. Die LT gibt die Anweisungen klar und langsam. Die Fragen lenken die Aufmerksamkeit und sollen während der Übung nicht beantwortet werden (dies muss zu Beginn der Übung kommuniziert werden).

Am Schluss rundet ein offenes Gespräch über das Erfahrene die Sequenz ab.

Sprichwörter und Sinnsprüche

Die Spruchkarten (siehe Kopiervorlage) liegen bunt durcheinander auf einem Tisch. Die TN sortieren schweigend die eher dem Widerstand zugeordneten Sprichwörter auf die eine Tischseite, die der Anpassung zugeordneten auf die andere. Sprüche, die auf beide Seiten passen würden bleiben in der Tischmitte. Leere Blätter und ein Stift liegen bereit für weitere Sprüche, die den TN in den Sinn kommen.

Verhaltenskodexe schlagen sich in der Sprache nieder. Die TN werden staunen, wie sehr Anpassung und Widerstand ein Thema bei Sprichwörtern sind.

Durch die Wahl eines Sprichwortes wird den TN vielleicht bewusst, dass ihr eigenes Denken und Handeln von Gehörtem, Ermahnendem geprägt worden ist. Sie erkennen, ob sie sich tendenziell eher auf der Seite der Anpassung wieder finden oder sich zur Gewohnheit gemacht haben, eher Widerstand zu leisten.

Carl R. Rogers spricht von der Gefahr, die eigene Identität zugunsten einer Gruppe, Familie aufzugeben um ein „glatter Mensch“ zu werden. Dass ein solcher Mensch, bei der permanenten Erfüllung von familiären und kulturellen Erwartungen sich selber verlieren kann, sieht er als tragisch an. Rogers plädiert für den kreativen Menschen, der fähig wird, sowohl Anpassungen an neue Bedingungen vorzunehmen wie auch seine ureigensten Bedürfnisse ernst zu nehmen und Widerstand zu leisten.

Anpassung und Widerstand ganz praktisch

Im Gruppengespräch geht es darum, anhand positiver Erlebnisse sowohl Anpassung wie Widerstand als je nach Situation angemessene Verhaltensweise zu erkennen und zu schätzen.

Die lebensbehindernden Mechanismen wurden schon in der Sprichwörter-Sequenz thematisiert. Anpassung in einem guten Sinne kann auch heissen: ich bin dabei, ich gehöre dazu. Angenommensein und Dazugehören sind Grundbedürfnisse des Menschen. Widerstand leisten und traditionellen Machtverhältnissen zu Veränderung verhelfen, allein oder in einer Gruppe, vermögen den Einzelnen wie auch die Gruppe zu stärken. Durch den Austausch entstehen Einblicke in unterschiedliche Verhaltensnormen, die von den TN ausprobiert und nutzbar gemacht werden können. Neue Anpassungs- und Widerstandsmöglichkeiten erweitern die Grenzen der TN.

MATERIAL

- In Flaschen gestellte Windrädchen
- Haarföhn und ev. Verlängerungskabel
- Flipchart
- Stifte
- Spruchkarten, siehe Kopiervorlage (S. 14-25)
- Papierstreifen in zwei verschiedenen Farben

LITERATUR

Fachliteratur:

Carl R. Rogers, Entwicklung der Persönlichkeit: Psychotherapie aus der Sicht eines Therapeuten, Stuttgart 19929.

Otto Marmet, Ich und du und so weiter: Kleine Einführung in die Sozialpsychologie, München 20036.

Weltliteratur:

Franz Kafka, Die Verwandlung (1915) In: Franz Kafka. Sämtliche Erzählungen. Herausgegeben von Paul Raabe. Frankfurt am Main und Hamburg 1970.

Anleitung Körperübung

Setz dich ganz vorne auf den Stuhl, bei der Stuhlkante. Durch ein leichtes Kreisen des Beckens kannst du deine Sitzhöcker spüren.

Richte deinen Rücken auf.

Lege deine linke Hand auf deinen Hinterkopf. Merk dir diese Stelle und stell dir vor, von dort aus zieht dich ein feiner Faden nach oben. Er bleibt, auch wenn du jetzt den Kopf leicht nach hinten rückst, sodass das Kinn auf die Brust zeigt.

Entspanne dich, indem du den Kopf locker in einem Halbkreis vorn von links nach rechts – und von rechts nach links wiegst.

Dann versuche diese kleine Bewegung nochmals auszuführen: der Faden zieht nach oben, Kopf rückt nach hinten, Kinn zeigt zur Brust.

Wo spürst du eine Gegenspannung?

Halte diese Spannung aufrecht und freude dich mit ihr an.

Richte deine Aufmerksamkeit nun auf die Füße. Sie stehen parallel, hüftbreit voneinander entfernt auf dem Boden.

Spüre mit den Fusssohlen durch die Strümpfe und Schuhsohlen hindurch zum Boden.

Fühlt es sich kalt oder warm an?

Geh nun mit deiner Aufmerksamkeit zum Kopf zurück.

Wie fühlt sich deine Nackenmuskulatur an? Ist sie hart oder weich?

Stell dir vor, du hast dort viele kleine Härchen. Was machen sie?

Lege jetzt deinen rechten Handrücken in die Kreuzgegend und drück deinen Rücken dagegen, ohne die aufrechte Haltung zu verlieren.

Wie fühlt sich das an?

Versuche, die Verspannungen in deinem Körper zu lösen, ohne dich zu bewegen.

Zu was führt dich diese Körperhaltung eher: zu Anpassung oder zu Widerstand?

Warum?

Sprichwörter und Redeweisen

De Gschider git na und de Esel bliht stah
Der Krug geht zum Brunnen bis er bricht
Gegen den Strom schwimmen
Wänn d'Chatz zum Huus us isch tanzed d'Müüs
Wer nicht hören will muss fühlen
Schuster bleib bei deinen Leisten
Wie man sich bettet so liegt man
Kein Blatt vor den Mund nehmen
Reden ist Silber, Schweigen ist Gold
Wie du mir so ich dir
Aug um Auge, Zahn um Zahn
Abwarten und Tee trinken
Alter schützt vor Torheit nicht
Was du nicht willst das man dir tu', das füg auch keinem andern zu
Die Welt aus den Angeln heben
Den Kopf einziehen
In den sauren Apfel beißen
Erst die Arbeit und dann das Vergnügen
Das Kind mit dem Bade ausschütten
Alte Bäume biegt man nicht
Es ist dafür gesorgt, dass Bäume nicht in den Himmel wachsen
Wer befehlen will, muss zuerst gehorchen
Sich (k)ein Bein ausreißen
Lobe die Berge und bleibe im Tal
Bescheidenheit ist ein Zier, doch weiter kommt man ohne ihr
Auf Biegen und Brechen
Den Bogen (nicht) überspannen
Eine Bresche schlagen
Wes Brot ich ess', des Lied ich sing
Sich die Butter (nicht) vom Brot nehmen lassen
Das Eisen schmieden solange es warm ist
Zu Kreuze kriechen
Vogel friss oder stirb
Einem auf die Füsse treten
Wer sich in Gefahr begibt kommt um
Frisch gewagt ist halb gewonnen
Der Glaube kann Berge versetzen
Was ein Häkchen werden will krümme sich beizeiten
Niemand kann aus seiner Haut
Wo man hobelt fallen Späne
Je mehr der Herr trinkt, desto mehr dürfen die Pferde
Hat der Herr den Schnupfen, so niesen die Knechte
Gute Mine zum bösen Spiel machen
Mit dem Kopf durch die Wand
Mit den Wölfen heulen

De Gschider git na
und de Esel bleibt
stah

Gegen den Strom
schwimmen

Der Krug geht zum
Brunnen bis er bricht

Wänn d'Chatz zum
Huus us isch tanzed
d' Müüs

Schuster bleib bei
deinen Leisten

Wer nicht hören will
muss fühlen

Wie man sich bettet
so liegt man

Kein Blatt vor den
Mund nehmen

Reden ist Silber,
Schweigen ist Gold

Wie du mir so ich dir

Aug um Auge,
Zahn um Zahn

Abwarten und Tee
trinken

Alter schützt vor
Torheit nicht

Was du nicht willst
das man dir tu', das
füg auch keinem
andern zu

Die Welt aus den
Angeln heben

Den Kopf einziehen

In den sauren Apfel
beissen

Erst die Arbeit und
dann das Vergnügen

Das Kind mit dem
Bade ausschütten

Alte Bäume biegt
man nicht

Es ist dafür gesorgt,
dass Bäume nicht in
den Himmel wachsen

Wer befehlen will,
muss zuerst gehorchen

Sich (k)ein Bein
ausreissen

Lobe die Berge und
bleibe im Tal

Bescheidenheit ist
eine Zier, doch weiter
kommt man ohne ihr

Auf Biegen und
Brechen

Den Bogen (nicht)
überspannen

Eine Bresche schlagen

Wes Brot ich ess',
des Lied ich sing

Sich die Butter
(nicht) vom Brot
nehmen lassen

Das Eisen schmieden
solange es warm ist

Zu Kreuze kriechen

Vogel friss oder stirb

Einem auf die Füße
treten

Wer sich in Gefahr
begibt kommt um

Frisch gewagt ist
halb gewonnen

Der Glaube kann
Berge versetzen

Was ein Häkchen
werden will krümme
sich beizeiten

Niemand kann aus
seiner Haut

Wo man hobelt fallen
Späne

Je mehr der Herr
trinkt, desto mehr
dürfen die Pferde

Hat der Herr den
Schnupfen, so niesen
die Knechte

Gute Miene zum
bösen Spiel machen

Mit dem Kopf durch
die Wand

Mit den Wölfen heulen

Einen Sturm übersteht der Biegsame am besten.
Aus Japan

ANPASSUNG UND WIDERSTAND: ZWEI MÖGLICHKEITEN ALS CHANCE

Was führt mich besser zum Ziel?

ZUM THEMA

Als Menschen sind wir von der Umwelt abhängig und haben gleichzeitig die Aufgabe, unser Leben zu gestalten. Wir brauchen einerseits die Fähigkeit, uns veränderten Umständen, gesellschaftlichen Trends und neuen Technologien anzupassen. Andererseits brauchen wir auch die Fähigkeit, uns abzugrenzen und einen eigenen Weg zu gehen. Beide Verhaltensweisen, Anpassung und Widerstand führen einmal zum Erfolg, ein anderes Mal in die Sackgasse. Die Frage ist nicht, welche Verhaltensweise besser ist, sondern welche in der jeweiligen Situation eher zum Ziel führt.

Sehen wir in der Fähigkeit zur Anpassung und zum Widerstand eine Chance, adäquat mit Situationen in unserem Leben umzugehen und trotz bestehender Abhängigkeiten unser Leben zu gestalten?

In dieser Einheit werden die Annäherungen der ersten Einheit vertieft. Die Persönlichkeiten der einzelnen Teilnehmenden stehen im Zentrum. Sie denken über ihren Umgang mit Anpassung und Widerstand in verschiedenen Situationen nach und verfolgen die Entwicklung ihrer Handlungsmöglichkeiten im Verlauf ihres Lebens. Dabei werden ihre Stärken und Eigenheiten, aber vielleicht auch ihre Einseitigkeiten und weiteren Entwicklungsperspektiven deutlich.

Ziele:

- Die Teilnehmenden entdecken, dass mit den Begriffen Anpassung und Widerstand unterschiedliche Vorstellungen verbunden sind.
- Sie erfahren, wie sie selbst in Konfrontationssituationen mit Anpassung und Widerstand umgehen und probieren spielerisch neue Möglichkeiten aus.
- Sie erkennen ihre eigenen Muster und Ressourcen zur Bewältigung von Veränderungssituationen und deren Entwicklung im Lebensverlauf.
- Sie entwerfen Perspektiven für ihre persönliche Weiterentwicklung.

VERLAUF

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>
10'	Begrüssung, Einleitung ins Thema und in die Arbeitsweise
20'	<p>Symbole und Bedeutungen <i>Plenum im Sitzkreis, Blätter mit Strich-Symbolen in der Kreismitte</i> Die TN wählen ein Symbol aus, das sie anspricht Symbolbild betrachten: - Wo sehe ich Anpassung, wo Widerstand? Austauschrunde</p>
40'	<p>Experimente <i>Frei im Raum</i> Körperübung in der Gruppe: Formen gehen (3') Kurzer Austausch zu zweit Übung mit anderen Formen wiederholen (3') Austausch im Plenum: - Was habe ich in dieser Übung über mich selbst erfahren?</p> <p>Körperübung zu zweit: Sich gegenüber stehen, Hände an Hände legen, Augen zu Anpassung und Widerstand ausprobieren (3') Kurzer Austausch zu zweit Partnerwechsel, Variante: Rücken an Rücken (3')</p> <p>Austausch im Plenum: - Wie habe ich Anpassung und Widerstand erlebt?</p>
45'	<p>Biographiearbeit <i>Einzelarbeit</i> Lebenslinie auf ein Blatt zeichnen und Veränderungssituationen markieren. Stichwörter dazu schreiben: - Was hat sich hier getan? Anpassung und Widerstand darstellen</p> <p><i>Dreiergruppen (nach Wahl, 30')</i> - Wie haben sich die jeweiligen Handlungsmöglichkeiten entwickelt? - Welche Perspektiven tun sich auf?</p>

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>
35'	<p>Integration <i>Plenum im Sitzkreis</i> Text von Günter Anders lesen, offene Diskussion mit Bezug auf die Erkenntnisse aus den Gruppen</p> <p><i>Einzelarbeit</i> Anpassung und Widerstand im kneten spüren – was entsteht dabei?</p> <p><i>Schlussrunde</i> - Was ist entstanden und was möchte ich dazu sagen?</p>

KOMMENTAR

Symbole und Bedeutungen

Verschiedene Blätter mit Strichsymbolen (siehe Beispiele Seiten 31-32) liegen auf dem Boden. Die TN wählen eines aus, das sie anspricht und erklären, wo sie im gewählten Bild Anpassung oder Widerstand sehen. Die LT kann gezielt nachfragen, um die Differenzen der Sichtweisen zu klären. Es wird deutlich, dass unterschiedliche Vorstellungen mit den Begriffen Anpassung und Widerstand verbunden sind und dass Symbole verschieden gedeutet werden. Dieser eher spielerische Einstieg öffnet das Thema und schafft einen persönlichen Bezug dazu.

Experimente

Unser Körper reagiert unmittelbar auf Spannungen und Veränderungen. In einer Körperübung erfahren wir viel über uns selbst, wenn wir aufmerksam beobachten, was sich in unserem Inneren abspielt.

Die Stühle werden für diesen Schritt an den Rand gestellt. Die Teilnehmenden denken sich je eine geometrische Form aus, z. B. ein Dreieck oder einen Kreis. Diese Form gehen sie alle gleichzeitig und doch jede und jeder schweigend für sich im Raum, zeichnen sie quasi mit ihren Füßen auf den Boden. Durch den eingeschränkten Platz und die Formen der anderen stellen sich für alle bald verschiedene Fragen:

Lasse ich es zu Konfrontationen kommen oder vermeide ich sie? Bleibe ich meiner Form treu oder verändere ich sie und wie?

Wenn der Raum zu gross ist und zu viele Ausweichmöglichkeiten bietet, wird er mit einer Begrenzung durch eine Stuhldreihe etwas verkleinert.

Im Plenum erzählen die Teilnehmenden, was sie erlebt und was sie über sich erfahren haben. Mit einer anderen Form kann die Übung wiederholt werden. Wer eine runde Form ausprobiert hat, wählt jetzt vielleicht eine gerade oder eckige und umgekehrt. Damit werden neue Erfahrungen gemacht.

In der zweiten Körperübung sollen die Teilnehmenden mit Anpassung und Widerstand experimentieren. Je zwei stehen sich gegenüber. Sie legen ihre Hände aneinander und schliessen die Augen. Bei geschlossenen Augen ist die Aufmerksamkeit auf den Prozess gerichtet und die Paare fühlen sich durch die anderen weniger gestört. Über die Berührung mit den Händen erproben die Teilnehmenden Anpassung und Widerstand und spüren nach, was bei ihnen ausgelöst wird. Die Übung sollte mindestens drei Minuten dauern. Es braucht etwas Zeit, bis feinere Körpergefühle wahrgenommen werden. In einem kurzen Austausch erzählen die zwei Beteiligten einander, was sie erlebt haben. Eventuell wird ein neuer Partner, eine neue Partnerin gewählt und diesmal Anpassung und Widerstand erprobt, indem die beiden Rücken an Rücken stehen und experimentieren. Diese Variante ist intimer und nicht für jede Gruppe geeignet. Wir würden diese Form als weitere Möglichkeit nennen, aber die Wahl auf jeden Fall frei lassen.

Nach der Arbeit zu zweit werden im Plenum die gemachten Erfahrungen gesammelt.

Biographiearbeit

Grosse Blätter und Stifte liegen bereit. Die TN setzen sich an die Tische am Rand des Raumes. Sie malen ihre Lebenslinie auf ein Blatt und erinnern sich an Zeiten, wo ihr Leben sich verändert oder eine neue Richtung eingeschlagen hat. Verschiedene Situationen tauchen auf und werden auf der Lebenslinie markiert und mit Stichworten beschrieben. Was war

da, um welche Situation handelte es sich? In einem zweiten Schritt überlegen sich die Teilnehmenden, in welcher Art und an wen oder was sie sich damals angepasst bzw. wie und gegen wen oder was sie damals Widerstand geleistet haben. Beides stellen sie in irgend einer Art auf ihrer Lebenslinie dar.

In Dreiergruppen (nach Wahl) gehen die Teilnehmenden mit den Darstellungen ihrer Lebenslinien in verschiedene Ecken oder Räume. Anhand ihrer Bilder erläutern sie die jeweiligen Situationen und erzählen, wie sie sich den Veränderungen angepasst oder widersetzt haben und welche Ressourcen ihnen zu Hilfe kamen. Gemeinsam arbeiten sie Entwicklungslinien heraus und benennen Perspektiven. Dieser Austausch in der Gruppe kann sehr persönlich werden. Jede Person gibt nur das preis, was sie möchte.

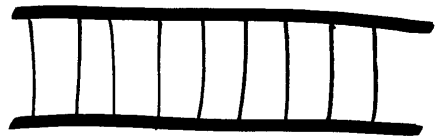
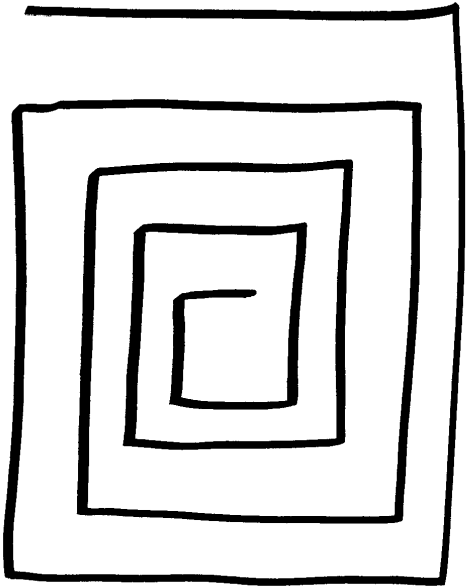
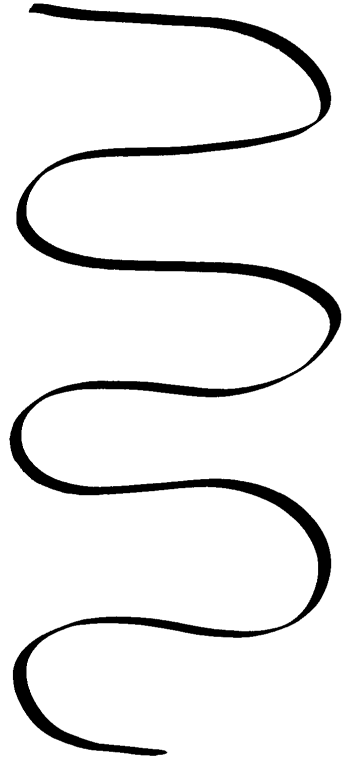
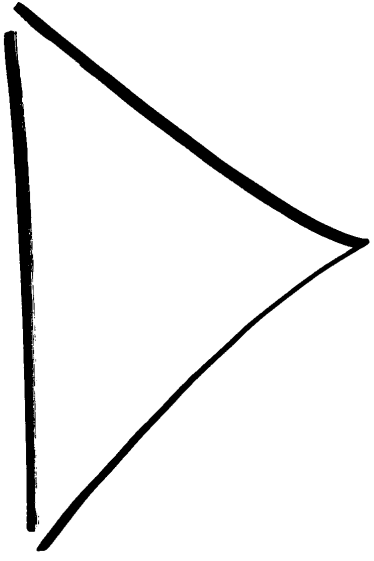
Integration

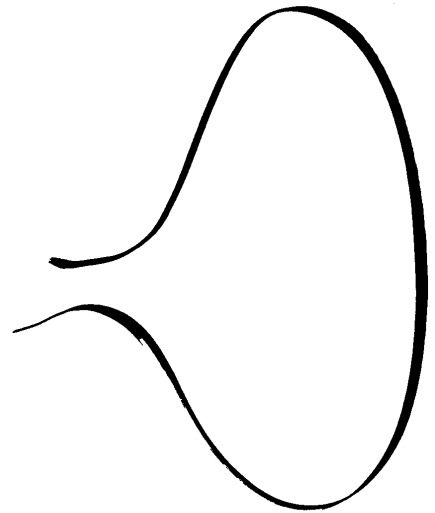
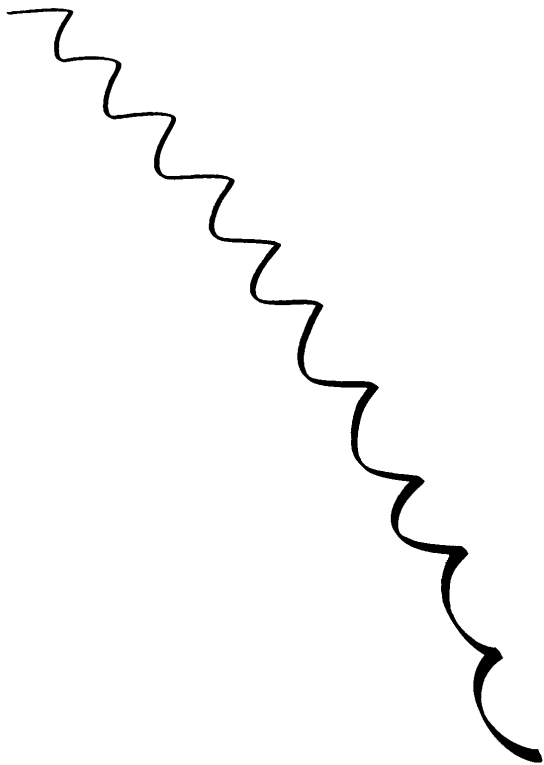
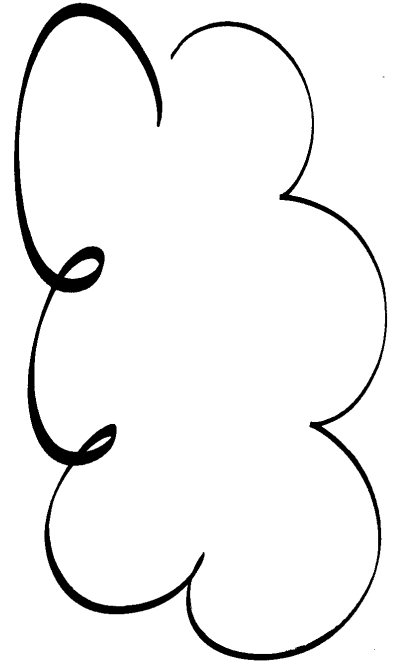
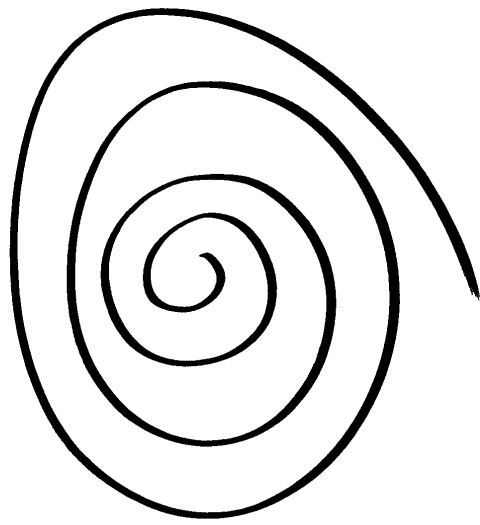
Der Text von Günter Anders (siehe Seite 33) provoziert mit der Aussage, dass nur das, was nicht in unser Leben passt, uns weiterbringt. Die Leitung liest ihn vor und lädt die Gruppe zu einer offenen Diskussion ein, in die auch Ergebnisse aus der vorangehenden Gruppenarbeit einfließen können.

Als Ausklang haben die Teilnehmenden Gelegenheit, sich nochmals auf das zu besinnen, was sie erlebt haben, während ihre Hände ganz von selbst aus der Knetmasse etwas entstehen lassen. Anpassung und Widerstand wird jetzt direkt am Material spürbar. In der Schlussrunde zeigen die Teilnehmenden, was entstanden ist und benennen, was ihnen jetzt wichtig ist.

MATERIAL

- Blätter mit verschiedenen Strich-Symbolen (mit dickem Filzstift auf A4-Blätter. Beispiele siehe folgende Seiten)
- Tische
- Grosse Blätter
- Stifte
- Flipchart
- Text von Günter Anders
- Knetmasse





NUR DAS FALSCHES IST DAS RICHTIGE

Verlor gestern B. gegenüber, als ich ihn nach Hause begleitete, ein paar nervöse Worte über meinen miserablen Job. „Da sind Sie bei mir am falschen Schalter“, sagte er abweisend. Und als ich ihn erstaunt anblickte: „Dafür habe ich nicht das mindeste Verständnis.“ Und dann legte er los: „Wer die richtige Frau nimmt, der verspielt die Chance der Erfahrung. Wer ‚seinen‘ Beruf findet, der bleibt nur bei sich selbst. Wer nur auf Klaviaturen spielt, die ihm nach Mass gearbeitet sind, dessen Finger lernen nichts mehr.“ – „Aber?“ – „Jawohl aber!“ rief er. „Denn nur, was nicht passt, nur was nicht für Sie gemacht ist, nur was hier zu kurz ist oder dort zu lang, nur das Falsche ist das Richtige! Nur das macht erfahren! Nur das ist die Welt!“ Er sah dabei nicht ironisch aus. „Wirklich“, fuhr er fort, „Sie haben Ihr Leben entsetzlich falsch in die Hand genommen. Denn wonach haben Sie gejagt? Immer nur nach dem Richtigen. Immer nur nach dem Passenden. Immer nur nach der Erfüllung. Und dann und wann hatten sie sogar das Pech, dass Ihnen das gelang, dass Sie die Erfüllung zufällig fanden. In dieser Frau. In diesem Freund. In dieser Sache. In dieser Arbeit. Aber wenn sie mich fragen, mein Lieber, diese Episoden waren die allerunwichtigsten Stücke in Ihrem Leben. Richtig allein waren nur die Durststrecken dazwischen. Die Jahre, die mit Zufällen angefüllt waren. Die Berufe, die Sie verflucht haben. Wenn Sie ein Minimum von Erfahrung erworben haben sollten, zu danken hätten Sie das ausschliesslich diesen Zeiten des angeblichen Zeitverlustes.“

Aus: Günter Anders, Die Schrift an der Wand (Tagebücher 1941-46), München 1967

BAUSTEIN 2A

Bewältigungsformen

Aus: Hubert Klingenberger, *Lebensmutig*. München 2003

Nr.	Bewältigungsform	Beispiel
1	<i>Leistung</i> : Krisen werden dadurch bearbeitet, dass mittels Ressourcen (z.B. Geld) oder persönlichem Energieeinsatz deren Folgen in Angriff genommen werden.	Nach Eintritt einer Behinderung wird durch den Erwerb von Hilfsmitteln und durch persönliches Training an deren Folgen gearbeitet.
2	<i>Anpassung an institutionelle Aspekte</i> : Belastende Situationen können dadurch bewältigt werden, dass der/die Betroffene sich an die organisatorischen Rahmenbedingungen der Situation anpasst.	Der Arbeitslose nutzt alle Möglichkeiten der Arbeitsvermittlung und der Absicherung des Lebensunterhalts.
3	<i>Anpassung an die Bedürfnisse anderer</i> : Hier vollzieht sich die Anpassung durch die Angleichung der eigenen Interessen und Bedürfnisse an die anderen Menschen.	Ein Ehepartner passt sich den Wünschen und Erwartungen der zweiten Person an, um eine Beziehungskrise zu bewältigen.
4	<i>Aufgreifen von Chancen</i> : von Krisen Geschüttelte können die Chance wahrnehmen und nutzen, die meistens mit diesen Belastungssituationen verbunden sind. Dies setzt eine aktive Auseinandersetzung mit dem Kriesengeschehen voraus.	Die Trennung vom Partner wird als Chance zur Weiterentwicklung der Eigenständigkeit genutzt.
5	<i>Bitte um Hilfe</i> : Das Hilfeersuchen in Lebensumbrüchen kann sich an andere Personen richten, an Organisationen und Institutionen oder an angenommene übernatürliche Mächte.	Der in Finanznot geratene Student bittet seine Grosseltern um eine kurzfristige Unterstützung.
6	<i>Stiftung und Pflege sozialer Kontakte</i> : In Krisen kann der Kontakt zu anderen Betroffenen gesucht und gegenseitige (materielle, soziale, emotionale) Unterstützung aufgebaut werden. Es entstehen soziale Netzwerke.	Rheuma-Erkrankte schliessen sich in einer Selbsthilfe-Gruppe zusammen.

7	<i>Zurückstellen eigener Bedürfnisse:</i> Die Befriedigung eigener Bedürfnisse wird nach Kriseneinbruch zunächst zurückgestellt. Verzicht wird geübt.	So behauptet man einer krisenhaften Trennung von dem/der Partner/-in: "Ich brauche keine Zärtlichkeit."
8	<i>Sich auf andere verlassen:</i> "Papa wird's schon richten" könnte hier das Motto lauten - wobei für "Papa" jede andere Person einsetzbar ist. Diese Reaktionsform muss nicht nur passiv und fatalistisch sein, sie kann auch auf einem intensiven Vertrauensverhältnis beruhen.	Wenn ich mit Grippe im Bett liege, kann ich mich darauf verlassen, dass meine Freundin für mich einkauft, kocht und sorgt.
9	<i>Korrektur von Erwartungen:</i> Krisenhafte Erfahrungen, insbesondere Enttäuschungen und Frustrationen führen dazu, dass Erwartungen an das Leben allgemein oder an bestimmte Lebensbereiche angepasst und korrigiert werden.	Man gibt nach einer Scheidung den Wunsch nach einer neuen Ehe nicht auf. Man korrigiert sich aber im Sinne von "Ich habe mir von der Ehe zu viel erwartet" und setzt niedrigere Ansprüche.
10	<i>Widerstand:</i> Wer in Krisen Widerstand leistet, weigert sich, Ratschlägen und Hinweisen zu folgen oder Zwang und Druck nachzugeben. Jeder Rat oder Tipp wird abgewehrt und zurückgewiesen.	Nach Einbruch einer Krankheit weigert sich der Betroffene, zum Arzt oder Therapeuten zu gehen. Auch der Hinweis von Freunden auf einen "Wunderheiler" findet keinen Anklang.
11	<i>Selbstbehauptung:</i> Bei dieser Reaktion geht es um die Sicherung der physischen wie psychischen Existenz des/der in die Krise Geratenen. Er/sie versucht, das innere Gleichgewicht zu bewahren und das Selbstwertgefühl zu schützen und zu festigen.	Das Scheitern einer Prüfung wird auf die ungünstigen Rahmenbedingungen und nicht auf vermeintlich mangelnde Intelligenz oder fehlenden Fleiß zurückgeführt.
12	<i>Akzeptieren der Situation:</i> Die Krisensituation wird angenommen. Ein Resignieren ist dabei nicht zu beobachten.	Eine Krankheit wird vom Patienten angenommen, er gibt nicht auf, ist aber auch zur positiven Deutung (noch) nicht fähig.
13	<i>Positive Deutung der Situation:</i> In der Krisensituation werden positive Aspekte gefunden und hervorgehoben. Der/die Betroffene entdeckt in allem Fragmentarischen einen tieferen Sinn.	Die Scheidung wird als Möglichkeit des Abschieds- und Abstandnehmens aus einer emotional belastenden Situation betrachtet.

14	<p><i>Situation den Umständen überlassen:</i> "Jetzt mach ich erst mal langsam" - so reagieren manche Menschen in Krisen. Sie verzichten in der aktuellen Situation auf eine Auseinandersetzung mit der Krise - entweder weil sie ihre Zukunft(-spläne) noch nicht so recht im Blick haben oder weil sie den Krisenprozess erst noch reifen lassen wollen.</p>	<p>Nach der 20. Absage im Bewerbungsprozess beschliesst die Arbeitnehmerin, am derzeitigen Arbeitsplatz zu bleiben und die "Dinge auf sich zukommen zu lassen."</p>
15	<p><i>Hoffnung:</i> Das begründete Vertrauen, dass es besser werden wird, nennen wir "Hoffnung". Dabei kann dieses Vertrauen auf einem immanenten oder transzendenten Glauben beruhen. Quelle der Hoffnung kann aber auch das Verleugnen einer Gefahr sein - nach dem Motto "Es wird mir schon nichts passieren."</p>	<p>Der Patient glaubt die günstige Prognose des Arztes hinsichtlich seines Krebsleidens und hofft auf Besserung. Deswegen verzichtet er vielleicht auf die notwendige Nachsorge-Untersuchung.</p>
16	<p><i>Depression:</i> Stimmungen der Gedrücktheit, der Traurigkeit, der Resignation und der Ohnmacht gehören zu den krisentypischen Reaktionen. Sie können alle im Ergebnis dazu führen, weitere Bemühungen aufzugeben.</p>	<p>Nach einer Scheidung und weiteren misslungenen Beziehungen bricht der Mann seine begonnene Psychotherapie ab: "Es hat keinen Sinn mehr. Ich bin sowieso beziehungsunfähig."</p>
17	<p><i>Identifikation:</i> Die Bewältigung einer Krise kann sich darin vollziehen, dass man den Blick von sich und seiner Situation abwendet und dafür die Schicksale anderer Menschen in den Blick nimmt. Das Beteiligtsein am Wohlergehen anderer und das Engagement für andere ist eine oft zu findende Form der Krisenbewältigung.</p>	<p>Eltern, deren Kind bei einem Unfall gestorben ist, engagieren sich in einer onkologischen Station für erkrankte Kinder und deren Eltern.</p>
18	<p><i>Ausweichen und Vermeiden:</i> Das Verlassen der bisherigen Lebensposition (z.B. durch Umzug), das Verdrängen des Eintretenen oder die Vermeidung der Belastungsquelle sind weitere Bewältigungsmöglichkeiten von Krisen.</p>	<p>So beendet nach der Trennung von seiner Familie der Vater den Kontakt zu seinen Kindern. Die Begegnung mit ihnen reißt die Wunden der Vergangenheit immer wieder neu auf.</p>

19	<i>Betonte Realitätsorientierung:</i> Das ausdrückliche Vergegenwärtigen der aktuellen, brüchig gewordenen Lebenssituation dient dem Zweck, irrealer Hoffnungen und Erwartungen nicht lebensbestimmend werden zu lassen.	Ein an AIDS erkrankter Mann, dessen Lebenserwartung auf drei Monate beziffert wird, nimmt täglich von einem Menschen in seinem Umfeld mit einem Ritual bewusst Abschied.
20	<i>Kritik und Aggression:</i> Von Krisen Betroffene können sich ihrem Umfeld wie sich selbst gegenüber verbal und/oder physisch aggressiv zeigen.	Nach einem Sportunfall reagiert die Athletin auf ihre Umwelt im Krankenhaus mit Wut, Spott und Zynismus.

BAUSTEIN 2B

Die unwürdige Greisin

Meine Grossmutter war zweiundsiebzig Jahre alt, als mein Grossvater starb. Er hatte eine kleine Lithographenanstalt in einem badischen Städtchen und arbeitete darin mit zwei, drei Gehilfen bis zu seinem Tod. Meine Grossmutter besorgte ohne Magd den Haushalt, betreute das alte, wacklige Haus und kochte für die Mannsleute und Kinder.

Sie war eine kleine, magere Frau mit lebhaften Eidechsenaugen, aber langsamer Sprechweise. Mit recht kärglichen Mitteln hatte sie fünf Kinder grossgezogen von den sieben, die sie geboren hatte. Davon war sie mit den Jahren kleiner geworden.

Von den Kindern gingen die zwei Mädchen nach Amerika und zwei Söhne zogen ebenfalls weg. Nur der Jüngste, der eine schwache Gesundheit hatte, blieb im Städtchen. Er wurde Buchdrucker und legte sich eine viel zu grosse Familie zu. So war sie allein im Haus, als mein Grossvater gestorben war.

Die Kinder schrieben sich Briefe über das Problem, was mit ihr zu geschehen hätte. Einer konnte ihr bei sich ein Heim anbieten, und der Buchdrucker wollte mit den Seinen zu ihr ins Haus ziehen. Aber die Greisin verhielt sich abweisend zu den Vorschlägen und wollte nur von jedem ihrer Kinder, das dazu imstande war, eine kleine geldliche Unterstützung annehmen. Die Lithographenanstalt, längst veraltet, brachte fast nichts beim Verkauf, und es waren auch Schulden da. Die Kinder schrieben ihr, sie könne doch nicht ganz allein leben, aber als sie darauf überhaupt nicht einging, gaben sie nach und schickten ihr monatlich ein bisschen Geld. Schliesslich, dachten sie, war ja der Buchdrucker im Städtchen geblieben.

Der Buchdrucker übernahm es auch, seinen Geschwistern mitunter über die Mutter zu berichten. Seine Briefe an meinen Vater und was dieser bei einem Besuch und nach dem Begräbnis meiner Grossmutter zwei Jahre später erfuhr, geben mir ein Bild von dem, was in diesen zwei Jahren geschah.

Es scheint, dass der Buchdrucker von Anfang an enttäuscht war, dass meine Grossmutter sich weigerte, ihn in das ziemlich grosse und nun leerstehende Haus aufzunehmen. Er wohnte mit vier Kindern in drei Zimmern. Aber die Greisin hielt überhaupt nur eine sehr lose Verbindung mit ihm aufrecht. Sie lud die Kinder jeden Sonntagnachmittag zum Kaffee, das war eigentlich alles. Sie besuchte ihren Sohn ein oder zweimal in einem Vierteljahr und half der Schwiegertochter beim Beeren-einkochen. Die junge Frau entnahm einigen ihrer Äusserungen, dass es ihr in der kleinen Wohnung des Buchdruckers zu eng war. Dieser konnte sich nicht enthalten, in seinem Bericht darüber ein Ausrufezeichen anzubringen.

Auf eine schriftliche Anfrage meines Vaters, was die alte Frau denn jetzt so mache, antwortete er ziemlich kurz, sie besuche das Kino. Man muss verstehen, dass das nichts Gewöhnliches war, jedenfalls nicht in den Augen ihrer Kinder. Das Kino war vor dreissig Jahren noch nicht, was es heute ist. Es handelte sich um elende, schlecht gelüftete Lokale, oft in alten Kegelbahnen eingerichtet, mit schreienden Plakaten vor dem Eingang, auf denen Morde und Tragödien der Leidenschaft angezeigt waren. Eigentlich gingen nur Halbwüchsige hin oder, des Dunkels wegen, Liebespaare. Eine einzelne alte Frau musste dort sicher auffallen.

Und so war noch eine andere Seite dieses Kinobesuchs zu bedenken. Der Eintritt war gewiss billig, da aber das Vergnügen ungefähr unter den Schleckereien rangierte, bedeutete es »hinausgeworfenes Geld«. Und Geld hinauswerfen war nicht respektabel.

Dazu kam, dass meine Grossmutter nicht nur mit ihrem Sohn am Ort keinen regelmässigen Verkehr pflegte, sondern auch sonst niemanden von ihren Bekannten besuchte oder einlud. Sie ging niemals zu den Kaffeegesellschaften des Städtchens. Dafür besuchte sie häufig die Werkstatt eines Flickschusters in einem armen und sogar etwas verrufenen Gässchen, in der, besonders nachmittags, allerlei nicht besonders respektable Existenzen herumsassen, stellunglose Kellnerinnen und Handwerksburschen. Der Flickschuster war ein Mann in mittleren Jahren, der in der ganzen Welt herumgekommen war, ohne es zu etwas gebracht zu haben. Es hiess auch, dass er trank. Er war jedenfalls kein Verkehr für meine Grossmutter. Der Buchdrucker deutete in einem Brief an, dass er seine Mutter darauf hingewiesen, aber einen recht kühlen Bescheid bekommen habe. »Er hat etwas gesehen«, war ihre Antwort, und das Gespräch war damit zu Ende. Es war nicht leicht, mit meiner Grossmutter über Dinge zu reden, die sie nicht bereden wollte.

Etwa ein halbes Jahr nach dem Tod des Grossvaters schrieb der Buchdrucker meinem Vater, dass die Mutter jetzt jeden zweiten Tag im Gasthof esse.

Was für eine Nachricht!

Grossmutter, die zeit ihres Lebens für ein Dutzend Menschen gekocht und immer nur die Reste aufgegessen hatte, ass jetzt im Gasthof! Was war in sie gefahren?

Bald darauf führte meinen Vater eine Geschäftsreise in die Nähe, und er besuchte seine Mutter.

Er traf sie im Begriffe, auszugehen. Sie nahm den Hut wieder ab und setzte ihm ein Glas Rotwein mit Zwieback vor. Sie schien ganz ausgeglichener Stimmung zu sein, weder besonders aufgekratzt noch besonders schweigsam. Sie erkundigte sich nach uns, allerdings nicht sehr eingehend, und wollte hauptsächlich wissen, ob es für die Kinder auch Kirschen gäbe. Da war sie ganz wie immer. Die Stube war natürlich peinlich sauber, und sie sah gesund aus.

Das einzige, was auf ihr neues Leben hindeutete, war, dass sie nicht mit meinem Vater auf den Gottesacker gehen wollte, das Grab ihres Mannes zu besuchen. »Du kannst allein hingehen«, sagte sie beiläufig, »es ist das dritte von links in der elften Reihe. Ich muss noch wohin.«

Der Buchdrucker erklärte nachher, dass sie wahrscheinlich zu ihrem Flickschuster musste. Er klagte sehr. »Ich sitze hier in diesen Löchern mit den Meinen und habe nur noch fünf Stunden Arbeit und schlecht bezahlte, dazu macht mir mein Asthma wieder zu schaffen, und das Haus in der Hauptstrasse steht leer.«

Mein Vater hatte im Gasthof ein Zimmer genommen, aber erwartet, dass er zum Wohnen doch von seiner Mutter eingeladen werden würde, wenigstens pro forma, aber sie sprach nicht davon. Und sogar als das Haus voll gewesen war, hatte sie immer etwas dagegen gehabt, dass er nicht bei ihnen wohnte und dazu das Geld für das Hotel ausgab!

Aber sie schien mit ihrem Familienleben abgeschlossen zu haben und neue Wege zu gehen, jetzt, wo ihr Leben sich neigte. Mein Vater, der eine gute Portion Humor besass, fand sie »ganz munter« und sagte meinem Onkel, er solle die alte Frau machen lassen, was sie wolle. Aber was wollte sie?

Das nächste, was berichtet wurde, war, dass sie eine Bregg bestellt hatte und nach einem Ausflugsort gefahren war, an einem gewöhnlichen Donnerstag. Eine Bregg war ein grosses, hochrädiges Pferdegefährt mit Plätzen für ganze Familien. Einige wenige Male, wenn wir Enkelkinder zu Besuch gekommen waren, hatte Grossvater die Bregg gemietet. Grossmutter war immer zu Hause geblieben. Sie hatte es mit einer wegwerfenden Handbewegung abgelehnt, mitzukommen.

Und nach der Bregg kam die Reise nach K., einer grösseren Stadt, etwa zwei Eisenbahnstunden entfernt. Dort war ein Pferderennen, und zu dem Pferderennen fuhr meine Grossmutter. Der Buchdrucker war jetzt durch und durch alarmiert. Er wollte einen Arzt hinzugezogen haben. Mein Vater schüttelte den Kopf, als er den Brief las, lehnte aber die Hinzuziehung eines Arztes ab.

Nach K. war meine Grossmutter nicht allein gefahren. Sie hatte ein junges Mädchen mitgenommen, eine halb Schwachsinnige, wie der Buchdrucker schrieb, das Küchenmädchen des Gasthofs, in dem die Greisin jeden zweiten Tag speiste.

Dieser »Krüppel« spielte von jetzt an eine Rolle.

Meine Grossmutter schien einen Narren an ihr gefressen zu haben. Sie nahm sie mit ins Kino und zum Flickschuster, der sich übrigens als Sozialdemokrat herausgestellt hatte, und es ging das Gerücht, dass die beiden Frauen bei einem Glas Rotwein in der Küche Karten spielten. »Sie hat dem Krüppel jetzt einen Hut gekauft mit Rosen drauf«, schrieb der Buchdrucker verzweifelt. »Und unsere Anna hat kein Kommunikationskleid!«

Die Briefe meines Onkels wurden ganz hysterisch, handelten nur von der »unwürdigen Aufführung unserer lieben Mutter« und gaben sonst nichts mehr her. Das Weitere habe ich von meinem Vater.

Der Gastwirt hatte ihm mit Augenzwinkern zugeraunt: »Frau B. amüsiert sich ja jetzt, wie man hört.«

In Wirklichkeit lebte meine Grossmutter auch diese letzten Jahre keinesfalls üppig. Wenn sie nicht im Gasthof ass, nahm sie meist nur ein wenig Eierspeise zu sich, etwas Kaffee und vor allem ihren geliebten Zwieback. Dafür leistete sie sich einen billigen Rotwein, von dem sie zu allen Mahlzeiten ein kleines Glas trank. Das Haus hielt sie sehr rein, und nicht nur die Schlafstube und die Küche, die sie benutzte. Jedoch nahm sie darauf ohne Wissen ihrer Kinder eine Hypothek auf. Es kam niemals heraus, was sie mit dem Geld machte. Sie scheint es dem Flickschuster gegeben zu haben. Er zog nach ihrem Tod in eine andere Stadt und soll dort ein grösseres Geschäft für Massschuhe eröffnet haben. Genau betrachtet, lebte sie hintereinander zwei Leben. Das eine, erste, als Tochter, als Frau und als Mutter und das zweite einfach als Frau B., eine alleinstehende Person ohne Verpflichtungen und mit bescheidenen, aber ausreichenden Mitteln. Das erste Leben dauerte etwa sechs Jahrzehnte, das zweite nicht mehr als zwei Jahre.

Mein Vater brachte in Erfahrung, dass sie im letzten halben Jahr sich gewisse Freiheiten gestattete, die normale Leute gar nicht kennen. So konnte sie im Sommer früh um drei Uhr aufstehen und durch die leeren Strassen des Städtchens spazieren, das sie so für sich ganz allein hatte. Und den Pfarrer, der sie besuchen kam, um der alten Frau in ihrer Vereinsamung Gesellschaft zu leisten, lud sie, wie allgemein behauptet wurde, ins Kino ein!

Sie war keineswegs vereinsamt. Bei dem Flickschuster verkehrten anscheinend lauter lustige Leute, und es wurde viel erzählt. Sie hatte dort immer eine Flasche ihres eigenen Rotweins stehen, und daraus trank sie ihr Gläschen, während die

anderen erzählten und über die würdigen Autoritäten der Stadt loszogen. Dieser Rotwein blieb für sie reserviert, jedoch brachte sie mitunter der Gesellschaft stärkere Getränke mit. Sie starb ganz unvermittelt, an einem Herbstnachmittag in ihrem Schlafzimmer, aber nicht im Bett, sondern auf dem Holzstuhl am Fenster. Sie hatte den »Krüppel« für den Abend ins Kino eingeladen, und so war das Mädchen bei ihr, als sie starb. Sie war vierundsiebzig Jahre alt.

Ich habe eine Photographie von ihr gesehen, die sie auf dem Totenbett zeigt und die für die Kinder angefertigt worden war.

Man sieht ein winziges Gesichtchen mit vielen Falten und einen schmallippigen, aber breiten Mund. Viel Kleines, aber nichts Kleinliches. Sie hatte die langen Jahre der Knechtschaft und die kurzen Jahre der Freiheit ausgekostet und das Brot des Lebens aufgezehrt bis auf den letzten Brosamen.

Aus: Bertold Brecht: Gesammelte Werke. Frankfurt 1967. Bd. 11 S. 315ff.

Wer am Widerstand wachsen will, muss die Dosis selber bestimmen.
Alfred Selacher

„MACHE WAS I WILL“ - „MACHE WAS I SÖLL“

Wie lebe und erlebe ich meine Beziehungen?

ZUM THEMA

Wenn das Gleichgewicht von Anpassung und Widerstand zu sehr aus dem Lot fällt, geraten Menschen in Bedrängnis. Wollen sie die Beziehung aufrecht erhalten, kommen sie nicht darum herum, ihr eigenes Verhalten und das ihres Gegenübers genauer unter die Lupe zu nehmen. Dazu braucht es den Willen und die Zeit, sich mit der eigenen Person und der anderen eingehend zu befassen. Wer bin ich? Wer bist Du? Welche Bedürfnisse habe ich? Welche Bedürfnisse hast Du? Mit welchen Hindernissen muss ich, musst Du leben? Wo liegen unsere Gemeinsamkeiten, wo unsere Verschiedenheiten? Wie viel Verständnis bringen wir einander entgegen? Hat Flexibilität, Kreativität in unserer Beziehung noch Platz? Und nicht zuletzt: Welches sind die Hintergründe unserer Verhaltensweisen?

Dazu eine Frage und eine Antwort der Familientherapeutin Virginia Satir: Wie lange braucht jemand, der dazu erzogen worden ist, zu allem „ja“ zu sagen, um autonom zu werden und echte Ja's und Nein's zu sagen, und was geschieht mit ihm, wenn er dies tut? Ebenso könnte man fragen: Wie lange braucht jemand, der sein Leben lang Macht hatte, um zu lernen, seine Macht mit anderen zu teilen? Die gute Nachricht lautet, dass es nur so lange dauern wird, wie man braucht, um ein Bild von dem zu entwickeln, was man will, und dann den Mut aufzubringen und einen Plan zu entwickeln, um das gesteckte Ziel in die Tat umzusetzen.

Diese Einheit bietet Gelegenheit, eine Beziehung neu anzuschauen, zu prüfen und das eigene Verhalten darin zu überdenken. Im Erleben und Ausprobieren wird klar, was machbar ist und ob man die Konsequenzen aus dem jeweiligen Verhalten, sei es Anpassung oder Widerstand, zu tragen vermag.

Ziele:

- Die TN suchen ihre „Lebensmelodie“ und erfahren sich im Zusammenklang mit anderen.
- Sie erproben ihre Kreativität im Rahmen von vorgegebenen Formen und ihre Kooperationsfähigkeit in einer gemeinsamen Gestaltung.
- Sie überdenken eine ihrer Beziehungen im Hinblick auf Anpassung und Widerstand, der ihnen entgegengebracht wird.
- Sie erarbeiten Möglichkeiten für den Umgang mit Anpassung und Widerstand in einer Beziehung.

VERLAUF

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>
10'	Begrüßung, Einleitung ins Thema und in die Arbeitsweise
25'	<p>Meine – deine Lebensmelodie <i>frei im Raum</i> Umhergehen, Töne kommen lassen, summen, Stimme ausprobieren „Lebensmelodie“ auswählen, summen oder singen Kurzer Austausch zu zweit:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warum habe ich diese Melodie ausgesucht, was bedeutet sie mir? - Wie geht es mir beim Singen oder Summen dieser Melodie? <p><i>Im Kreis stehend</i> Alle singen gleichzeitig nochmals je ihr Lied oder ihre Melodie und versuchen dabei die anderen auch zu hören. Austausch</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie hat sich das Thema Anpassung und Widerstand gezeigt?
50'	<p>Formen und Farben <i>Einzelarbeit</i> Jede Person erhält ein Blatt mit drei gleichen Formen Formen ausmalen und ausschneiden</p> <p><i>3er-Gruppen, jede Person hat eine andere Form</i> Collage zum Thema „ Anpassung und Widerstand“ kleben, dabei alle Formen verwenden und diese nicht zerschneiden</p> <p><i>Plenum im Kreis</i> Collagen in die Mitte legen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was sehen wir zum Thema Anpassung und Widerstand? - Was haben wir dazu im Herstellungsprozess erlebt?

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>
65'	<p>Wenn mir Anpassung oder Widerstand entgegenkommt Das Lied „Mache was i will“ von Toni Vescoli und/oder das Volkslied vom „ploogete Hansli“ hören, singen oder lesen.</p> <p><i>Einzelarbeit</i> TN wählen ein Du aus ihrem Alltag aus</p> <ul style="list-style-type: none">- Wo und wie passt sich dieses Du mir an, wo und wie leistet es mir Widerstand? <p>Brief an dieses Du schreiben</p> <p><i>3er-Gruppe</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Wer ist mein Du?- Wie geht es mir in der Auseinandersetzung mit diesem Du?- Was empfinde ich, wenn sich dieses Du mir anpasst und/oder mir Widerstand leistet? <p>Antworten zur 3. Frage auf Plakaten notieren.</p> <p><i>Plenum</i> Plakate aufhängen. Austauschgespräch:</p> <ul style="list-style-type: none">- Wie können wir sinnvoll mit Menschen umgehen, die sich uns (übermässig) anpassen oder uns gegenüber (übermässig) Widerstand leisten? <p>Einzelne Umgangsweisen auf Papierstreifen notieren und in die Mitte legen.</p>

KOMMENTAR

Meine – deine Lebensmelodie

Manche Menschen haben Hemmungen, „einfach so“ zu summen oder zu singen, darum ist es (je nach Gruppe) empfehlenswert, als Einstieg im Gehen ganz natürlich ins Summen zu kommen, vielleicht zuerst zu gähnen, zu seufzen und dann einfach zu schauen, welche Töne entstehen.

Jede und jeder von uns hat im Laufe der Jahre eigene „Lebensmelodien“ entwickelt: So bin ich, so fühle, denke, handle ich – so zeige ich mich. Vielleicht ist es ein Lieblingslied, eine Melodie, die mir nicht aus dem Kopf geht, oder ein Lied, das mir durch seinen Text wichtig ist. Die Teilnehmenden suchen aus ihrem Erinnerungsschatz nach einer Melodie, einem Lied, mit dem sie sich heute zeigen möchten. Nachdem sie ihre eigene Melodie gefunden und sich damit vertraut gemacht haben, gehen sie ihr Lied summend durch den Raum. Die Leitung ermuntert mit der Zeit, die Melodie auch lauter zu singen, wenn es ein Lied ist, vielleicht sogar mit Text.

Nach einem kurzen Austausch zu zweit, der sich auf das gewählte Lied und die Erfahrung beim Summen oder Singen bezieht, gehen wir in der nächsten Übung im Kreis noch einen Schritt weiter. Beim gemeinsamen Melodiensingen besteht wie beim Kanonsingen die Schwierigkeit darin, ganz bei sich selbst, bei der eigenen Melodie, der eigenen Tonhöhe und dem eigenen Rhythmus zu bleiben und gleichzeitig auf die anderen zu hören und wahrzunehmen, welche anderen Melodien noch erklingen. Es geht auch darum, weder (dauernd) die anderen zu übertönen noch sich selbst übertönen zu lassen. Sich anzupassen, wenn leise oder aber laut gesungen wird, oder aber das Gegenteil auszuprobieren und sich probenhalber zu exponieren und unbekümmert laut zu singen, können Themen in der folgenden Diskussion sein. Anpassung und Widerstand können in dieser Sequenz erlebt und reflektiert werden. Vielleicht erwächst die Einsicht: Je besser ich meine eigene Lebensmelodie (meine Möglichkeiten und Grenzen) kenne, desto mehr Freiheit bleibt mir, um auf die andern zu hören!

Formen und Farben

Im Gegensatz zur vorausgehenden Sequenz, wo sich die Teilnehmenden selbst ihre Lebensmelodie ausgesucht haben, wird die Form jetzt zugeteilt – wie oft im Leben, wo Vererbung und Umgebung ein Individuum prägen und formen. Ein Drittel der Teilnehmenden erhält ein Blatt mit drei Dreiecken, ein weiteres Drittel ein Blatt mit drei Vierecken und das letzte Drittel ein Blatt mit drei Kreisen. Die zugeteilten Formen werden ausgemalt – zu einer unverwechselbaren, einmaligen Form gestaltet. Einzelne hätte sich vielleicht eine andere Form gewünscht, aber müssen sich dem Vorgegebenen anpassen. Diese Herausforderung kann motivieren, besondere Originalität zu zeigen.

Beim gemeinsamen Gestalten der Collage trägt jede Person mit ihren unverwechselbaren Formen und Farben zu einem Ganzen bei – einem gemeinsamen Kunstwerk, in dem Anpassung und Widerstand zum Ausdruck kommen. Alle haben Gelegenheit sich zu positionieren, sich einzubringen, sich anzupassen oder aber „eine eigene Schiene zu fahren“ und Widerstand zu leisten.

Im Plenum findet dann der Austausch des Erlebten statt. Die drei Formen sind sehr verschieden und eine nahtlose Anpassung, ein Bild ohne Zwischenräume, wird es nicht geben.

Erkenntnisse können sein: Ich kann mich nicht überall anpassen, doch wenn die Möglichkeit zum Dialog besteht, finde ich meinen Platz vielleicht eher. Unterschiede können eine Bereicherung sein. Wir haben unterschiedliche Melodien, wir können aber auch gemeinsam ein Lied singen. Wir haben unterschiedliche Formen und Farben, wir vermögen daraus aber ein gemeinsames Bild zu machen. Anpassung und Widerstand muss von jedem Einzelnen und auch jeder Gruppe immer wieder zum Thema gemacht werden, damit ein gesundes Miteinander möglich ist.

Wenn mir Anpassung oder Widerstand entgegenkommt

Im Lied „Mache was i will“ von Toni Vescoli kommen verschiedene Du's vor, welchen er allen Widerstand leistet, wenn es um seine eigene Musik, deren Darstellung geht. Das Volkslied „Mues allizyt s'plagete Hansli sii.....“ ist ein Gegenstück dazu. Natürlich können zur Einstimmung auch andere Lieder zum Thema Anpassung und Widerstand gewählt werden.

Wir sind in unserem Alltag mit verschiedenen Du's konfrontiert, die uns ja auch manchmal Widerstand oder Anpassung entgegenbringen. Jede Person wählt eines dieser Du's aus, mit welchem sie sich jetzt auseinandersetzen will. Sie überlegt sich, bei welchen Gelegenheiten dieser Mensch sich ihr anpasst und/oder in welchen Situationen er ihr Widerstand leistet und wie sie sich dabei fühlt. Dazu macht sie sich Notizen und schreibt diesem Du in einem kurzen Brief, was sie ihm nach ihren Überlegungen sagen will.

Mit den Notizen und dem Brief stellen die Teilnehmenden in der Gruppe einander ihr Du kurz vor. Sie erzählen, wie es ihnen bei der Auseinandersetzung mit diesem Menschen geht und welche Emotionen sich einstellen beim Gedanken an Anpassung und Widerstand. Bei dieser Gruppenarbeit erleben sich die drei Teilnehmenden auch als „neues“ Du im Umgang mit dem Du ausserhalb des Kurses.

Die Gruppe schreibt auf ein Plakat, welche Emotionen gegenüber „Anpassern“, welche Empfindungen gegenüber „Widerständigen“ im Gespräch aufgekommen sind und hängt es auf. Die Teilnehmenden schauen alle Plakate an und tauschen sich darüber aus.

Im Gespräch überlegen die Teilnehmenden gemeinsam Möglichkeiten, sinnvoll mit Menschen umzugehen, die sich uns (übermässig) anpassen oder uns gegenüber (übermässig) Widerstand leisten. Die einzelnen Umgangsweisen werden auf Papierstreifen notiert und in die Mitte gelegt. Es geht dabei um eine breite Sicht verschiedener Möglichkeiten, die nicht bewertet werden soll. Welche Möglichkeit für wen in welcher Situation praktikabel ist, kann jede Person nur für sich beantworten.

Variante mit Stoff-Collage

In Gruppen, die gerne gestalterisch tätig sind, kann die Auseinandersetzung mit den ausgewählten DU noch vertieft werden, indem diese Person zunächst in einer Stoffcollage dargestellt wird. Dazu überlegen sich die Teilnehmenden, welchen Stoff, welche Farben, Formen sie diesem Gegenüber zuordnen. Sie betrachten dann dieses Gegenüber, staunen vielleicht über dessen Aussehen und sagen diesem Du, wo und wie es sich ihnen anpasst, wo und wie es ihnen Widerstand leistet. Dann schreiben sie ihm den Brief.

Der Austausch in den Dreiergruppen erfolgt in diesem Fall anhand der Stoff-Collagen, es wird kein Plakat erstellt.

MATERIAL

- Blätter mit 3 Dreiecken, 3 Vierecken, 3 Kreisen (siehe Kopiervorlage Seite 48-50)
- Farbstifte, Neocolor, Scheren
- A3-Blätter, Leim
- Textblatt und/oder CD mit einem passenden Lied zu Anpassung oder/und Widerstand
- Ev. CD Player
- Notizpaper, Briefpapier, Bleistifte
- Flipchartblätter, Filzstifte
- Farbige Papierstreifen

Material für Variante mit der Stoffcollage:

- A-4-Zeichenblätter
- Möglichst viele, verschiedenfarbige und gemusterte Stoffe, Bänder, Schnüre,
- Leim, Scheren

Für die Einzelarbeit, die längere Zeit dauert und mehrer Schritte umfasst, ist ein Arbeitsblatt empfehlenswert:

- „Mein Du“, eine Aufgabe für 35 Minuten
- Ein DU aus meinem Alltag auswählen.
- Dieses DU in einer Stoff-Collage darstellen.
- Notizen zu den Fragen: Wie oft, wann, weshalb, auf welche Art passt sich mein DU mir an? Wie oft, wann, weshalb leistet mir mein DU Widerstand?
- Ich schreibe meinem DU einen kurzen Brief, was ich ihm jetzt, nach meinen Reflexionen zu sagen habe.

LITERATUR

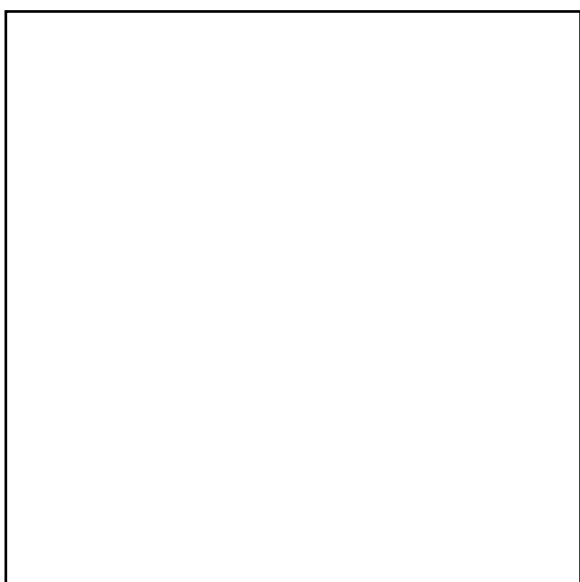
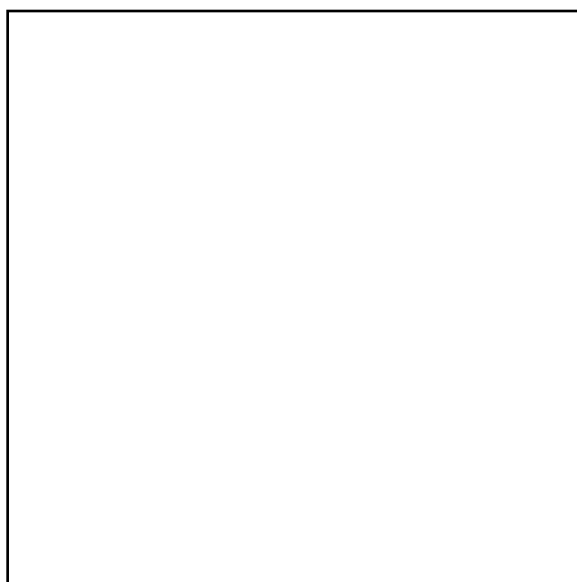
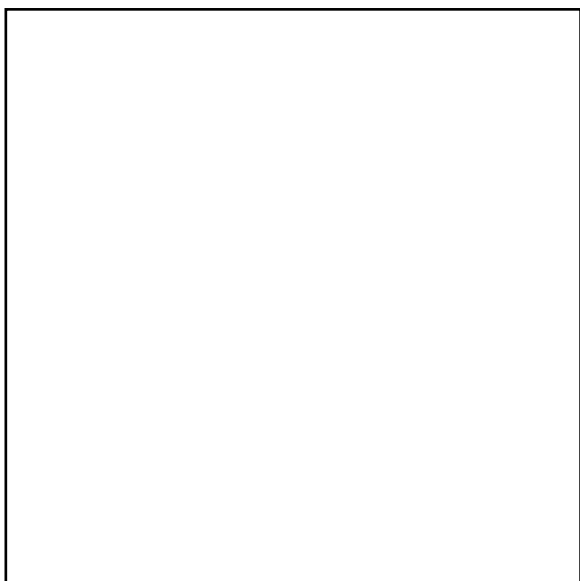
Thomas A. Harris, Ich bin o.k. Du bist o.k. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können, Hamburg 1975.

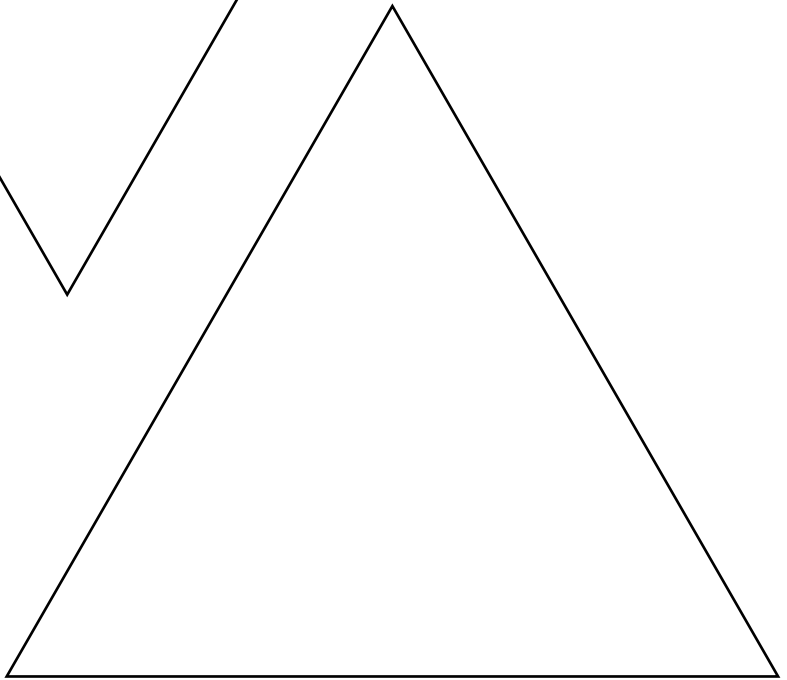
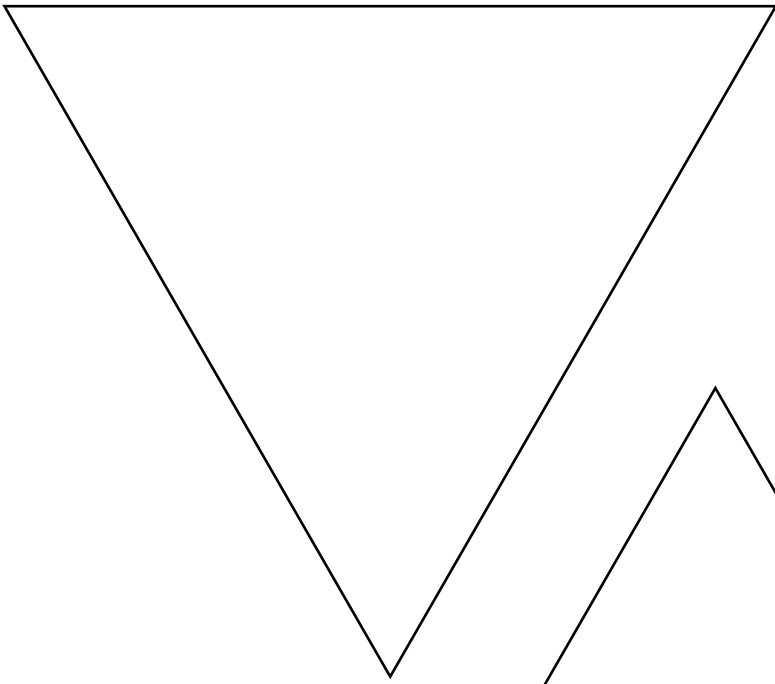
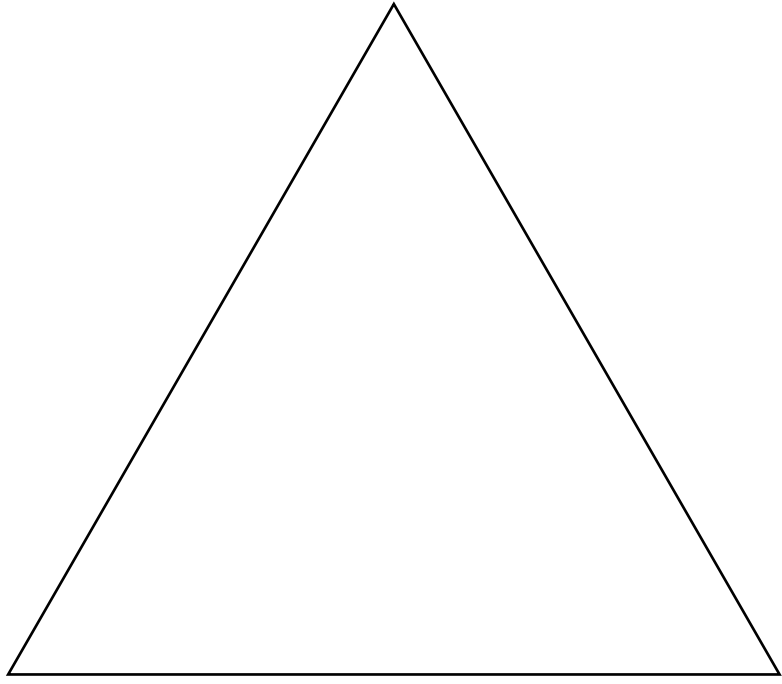
Richard Rohr, Andreas Ebert, Das Enneagramm. Die neun Gesichter der Seele, München, 1991.

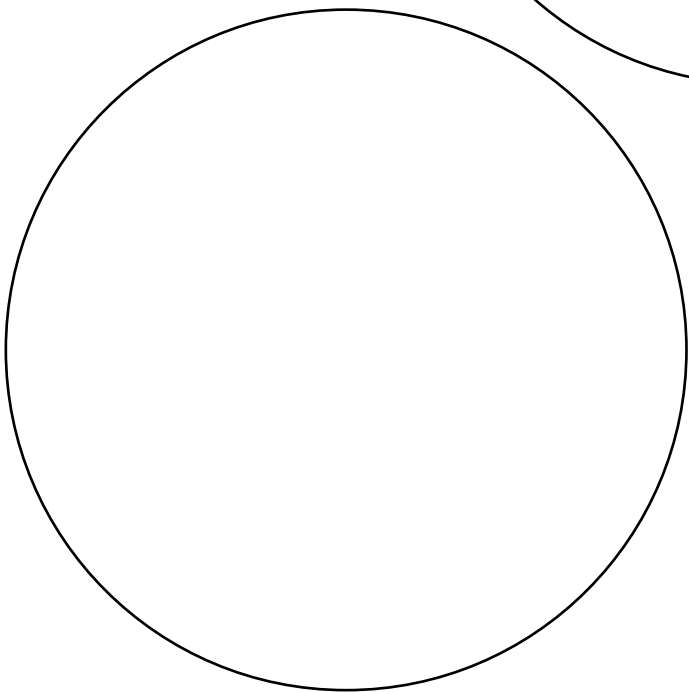
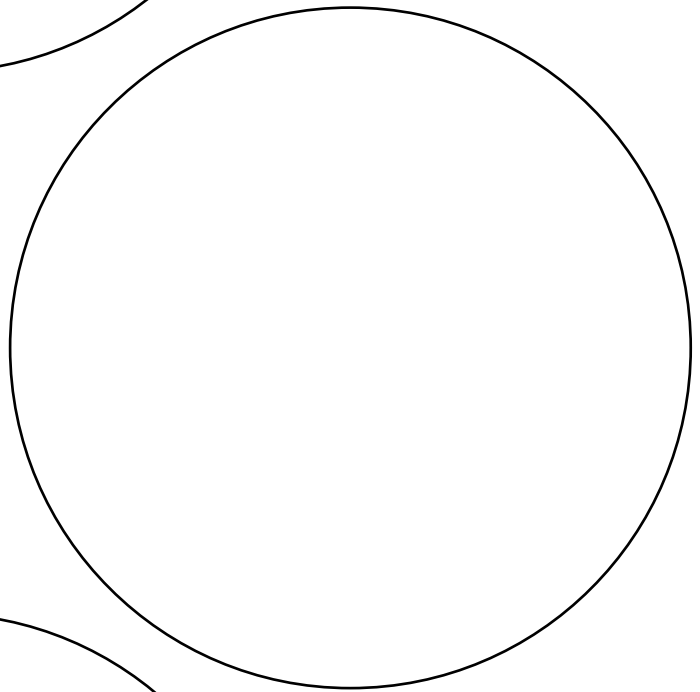
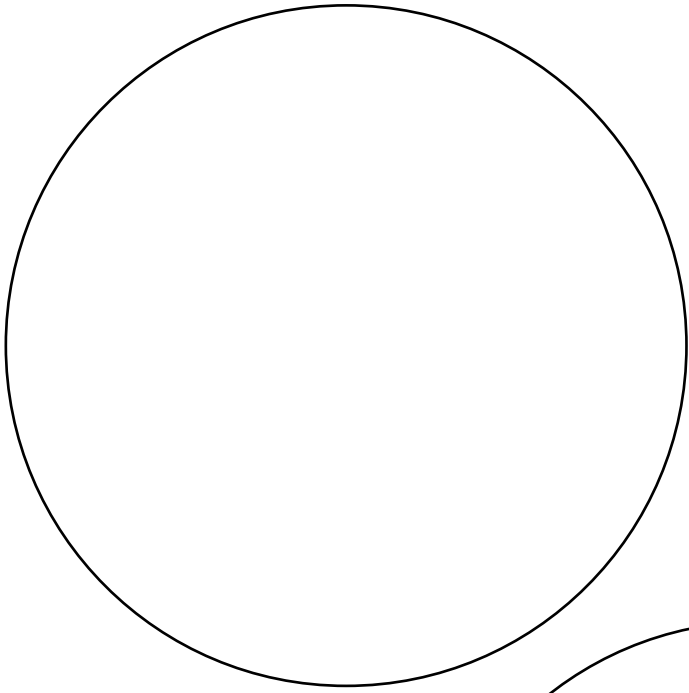
Helen Palmer, Das Enneagramm. Sich selbst und andere verstehen lernen, München 1991.

Daniel Hell, Welchen Sinn macht Depression? Hamburg 2006.

Virginia Satir, Kommunikation – Selbstwert – Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis, Paderborn 1996.







3. Kurseinheit „Mache was i will” - „Mache was i söll”

De plooget Hansli (Volkslied)

Muess alli Ziiit s’ploogete Hansli sii,
so lang as i lebe, so lang as i bii,
muess alli Ziiit s’ploogete Hansli sii,
so lang as i lebe und bii.

Mii Frau isch sibezeni gsii,
und ii preziis so alt wie sii,
mii Frau isch sibezeni gsii,
und ii preziis wie sii.

Hend Hochziit gha zur rechte Ziiit,
hend Hochziit gha wie ander Lüüt,
hend Hochziit gha zur rechte Ziiit,
hend Hochziit gha wie d’Lüüt.

Wenn ii emol es Buebli haa,
so mess es heisse Hanslimaa,
wenn ii emol es Buebli haa,
so heisst es Hanslimaa.

Und wenn ii a min Hansli denk,
so gwaggled alli Stüel und Bänk,
und wenn ii a min Hansli denk,
so gwaggled d’Stüel und Bänk.

3. Kurseinheit „Mache was i will“ - „Mache was i söll“

Mache was i will

Ich mache immer was i will
 Jaaaa, was i will
 Ich mache immer was i will
 Ich mache immer was i will
 (Refrain)

Verse:

Scho di erschti Schtund
 Uf mim Inschtrumänt
 Hätt ebe gar nüüt braacht
 Die händ de Elvis nöd kännt
 Soo han i's halt sälber glehrt
 Wänn au zum Teil verchehrt
 Und scho glii dürberabe ä Band
 Trotz em väterliche Drill
 Ich mache immer was i will

Und dänn ha mi verliebt
 Doch leider wider verkracht
 Seit doch das Chick zu mir
 Churz vor de Hochsignacht:
 Muesch Dich entscheide, Gei-
 -Susch gang i wider hei-
 Für Dini Musig oder für mich!
 Da han i gseit, los Jill,
 Ich mache immer was i will.

So lang als Profi hänkt aa
 Schön wär, e feschte Schtell
 Und s'Fernseh hät mi gnah
 Wänn i nöd z'vill ufträte well
 Doch nach fascht vier Jahr
 Isch wider alles klar
 Ich schpile wieder bald jede Tag
 Und das seig ebä vill z'vill
 So machi wieder was i will

Ja wänn's um d' Musig gaht
 Mer mich nöd mache laat
 So wien i's ebä grad ghöör i mim Grind
 Ja dänn blyb ich nöd schtill

Toni Vescoli, Schweizer Liedersänger, Komponist, Rock-Musiker

BAUSTEIN 3A

Eine Leichenrede

als sie mit zwanzig
ein kind erwartete
wurde ihr heirat
befohlen

als sie geheiratet hatte
wurde ihr verzicht
auf alle studienpläne
befohlen

als sie mit dreissig
noch unternehmungslust zeigte
wurde ihr dienst im hause
befohlen

als sie mit vierzig
noch einmal zu leben versuchte
wurde ihr anstand und tugend
befohlen

als sie mit fünfzig
verbraucht und enttäuscht war
zog ihr mann
zu einer jüngeren frau

liebe gemeinde
wir befehlen zu viel
wir gehorchen zu viel
wir leben zu wenig

Kurt Marti

Widerstandskraft und Langmut kann man von den Bäumen lernen.
Unbekannt

STANDFEST UND BIEGSAM IN DER WELT STEHEN

Was wir von den Bäumen lernen können

ZUM THEMA

Hinter den alltäglichen Situationen, die uns zu Anpassung oder Widerstand veranlassen, stehen oft gesellschaftliche, ethische oder politische Anliegen. Wenn wir an uns selbst den Anspruch stellen, wache und mündige ZeitgenossInnen zu sein, informieren wir uns über Zusammenhänge und überprüfen unser Alltagsverhalten aufgrund unserer Überzeugungen. Nicht selten geraten wir dabei in innere Konflikte, können nicht allen Gesichtspunkten Rechnung tragen und müssen uns doch entscheiden. Dann sind Eigenschaften gefragt, die wir von den Bäumen lernen können: standfest und biegsam zugleich zu sein, die eigenen Überzeugungen nicht zu verraten und die Bedürfnisse verschiedener Seiten wahrzunehmen.

Im ersten Teil dieser Einheit nähern wir uns durch spielerische Identifikation mit Bäumen der eigenen Standfestigkeit und Biegsamkeit. Bäume sind Symbol für Widerstand und für Anpassung. Sie müssen sich an Witterungs- und Umwelteinflüsse anpassen und entwickeln Strategien, um zu überleben. Die zusätzlich vorgeschlagene Variante einer Baummeditation macht diesen Aspekt besonders deutlich erlebbar.

Im zweiten Teil der Einheit erarbeiten wir in Rollenspielen Strategien für konkrete Situationen. Dabei werden natürlich die unterschiedlichen Weltansichten und Überzeugungen der Teilnehmenden zum Tragen kommen. Standfestigkeit und Biegsamkeit im übertragenen Sinn können dabei erprobt werden.

Ziele:

- Die Teilnehmenden erspüren ihre Standhaftigkeit und ihre Biegsamkeit.
- Sie werden sich der gesellschaftspolitischen Dimension von Anpassung und Widerstand bewusst.
- Sie erproben mittels eines Rollenspiels verschiedene Strategien und finden Handlungsmöglichkeiten für eigene Problemsituationen.

VERLAUF

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>
10'	Begrüssung, Einleitung ins Thema und in die Arbeitsweise
40'	<p>Standhaft und biegsam wie ein Baum <i>frei im Raum</i> Partnerübung „Baumspiel“</p> <p>Austausch im Plenum: - Standhaft und biegsam sein – wie gelingt mir das?</p> <p><i>Plenum im Sitzkreis, Baumbilder in der Mitte</i> Die TN wählen je ein Baumbild das zeigt, wie sie im Moment im Leben stehen Die TN stellen ihr Bild vor und erzählen, warum sie es gewählt haben</p>
30'	<p>Die Welt fordert heraus <i>Gruppenarbeit</i> - Wo habe ich Widerstand geleistet oder mich anpassen müssen oder können? Warum? Wie?</p> <p><i>Plenum im Sitzkreis</i> - Welche gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Situationen fordern uns heraus? Die LT notiert die genannten Bereiche und Situationen</p>
70'	<p>Rollenspiel <i>Gruppenarbeit</i> Vorbereitung eines Rollenspiels</p> <p><i>Plenum</i> Spiele Austausch nach jeder Spielrunde mit den Fragen: - Was empfand ich beim Spielen in der entsprechenden Rolle? Welche Strategien habe ich verfolgt und wie konnte ich sie umsetzen? - Was habe ich beim Zuschauen wahrgenommen und empfunden?</p> <p>Schlussrunde: - Welche Schwierigkeiten und welche Handlungsmöglichkeiten haben die Rollenspiele aufgedeckt? - Welche Gedanken und Ideen kann ich für meine eigenen Situationen nutzen?</p>

KOMMENTAR

Standhaft und biegsam wie ein Baum

Im „Baumspiel“ geht es darum, die eigene Standhaftigkeit auszuprobieren: Je 2 Teilnehmende stehen sich gegenüber. A versucht B wegzuschubsen, das gelingt vermutlich relativ leicht. Nun stellt sich B vor, ein Baum zu sein, dessen Wurzeln tief in den Boden hineinwachsen. A versucht nochmals B wegzuschubsen, das gelingt nicht mehr so einfach. Dann werden die Rollen getauscht.

Als Abschluss stellen sich beide PartnerInnen gemeinsam als Bäume hin, tief verwurzelt, lassen ihre Kronen in den Himmel wachsen und spüren dabei, wie sie Wind und Wetter standhalten können.

Diese Körperübung ermöglicht den Teilnehmenden, die eigene Standhaftigkeit und Biegsamkeit spielerisch auszuprobieren. Die Erfahrungen werden im Plenum ausgetauscht. Daran anknüpfend wird mit Hilfe der Baumbilder die Lebenssituation benannt und beschrieben, in der die Teilnehmenden stehen.

Die Welt fordert heraus

In dieser Einheit liegt der Focus weniger im privaten Bereich als im gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen. Natürlich haben diese Bereiche alle auch Einfluss auf unsere Beziehungen und unseren Alltag. In den Gruppen gehen die Teilnehmenden der Frage nach, welche Situationen sie zu Widerstand und/oder zu Anpassung herausfordern oder herausgefordert haben.

Mit dieser Gruppenarbeit werden die Teilnehmenden merken, dass Widerstand und Anpassung tagtäglich von uns gefordert werden. Das nachfolgende Plenum macht die zahlreichen Bereiche und Situationen deutlich, die uns vor solche Aufgaben stellen und zeigt auf, dass wir nicht überall so handeln können, wie wir es eigentlich für richtig halten würden.

Dies motiviert die Teilnehmenden, sich in das nachfolgende Rollenspiel einzulassen.

Rollenspiel

In Gruppen zu 4-6 Personen bereiten die Teilnehmenden ein Rollenspiel zu einem Thema aus den angesprochenen Bereichen vor, das eine Konfliktsituation verdeutlicht und vielleicht eine mögliche Lösung aufzeigt.

Jede Gruppe spielt im Plenum ihre Geschichte, ob mit Worten oder nur mit Gesten bleibt den Spielenden überlassen.

Nach jedem Spiel wird im Plenum ausgewertet. Die Spielenden steigen bewusst aus ihrer Rolle aus und sprechen über ihre Erfahrungen und Eindrücke. Anschliessend melden sich die Zuschauenden mit ihren Eindrücken.

In der Schlussrunde kommen die aufgezeigten Schwierigkeiten und Handlungsmöglichkeiten zur Sprache. Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, den Nutzen für ihre eigenen Situationen zu formulieren.

Variante: Baummeditation

Anstelle der Runde mit den Baum-Bildern kann eine Baum-Meditation angeleitet werden. Bei dieser Variante genügt als Einstieg, wenn nur die ersten zwei Sequenzen aus dem „Baumspiel“ ausgeführt werden.

Ziel ist, in der Imagination zu erleben, wie ein Baum einem Sturm widersteht, weil

er tief verwurzelt ist und sich seiner Umgebung anpasst. Manchmal muss er auch Blätter und Äste fallen lassen, um zu überleben.

Die Meditation kann als „Phantasiereise“ im Sitzen durchgeführt werden (Anleitung S. 58). oder als Körperübung im Stehen mit den entsprechenden Bewegungen. Sie schliesst mit einer Austauschrunde im Plenum oder in Gruppen.

MATERIAL

- Baumbilder (Kalenderbilder, Postkarten oder Bilder aus dem Internet)
- Flipchart, Stifte
- Papier, Schreibzeug
- Ev. Tücher, Hüte usw. für das Rollenspiel

Anleitung zur Baum-Meditation

(langsam und mit Pausen sprechen)

Setze dich aufrecht und bequem auf deinen Stuhl.

Halte mit beiden Füßen guten, festen Kontakt zum Boden.

Lege deine Hände locker mit den Handflächen nach oben in den Schoss oder auf die Oberschenkel.

Lass deinen Atem tief und langsam ein und aus fließen.

Schliesse deine Augen.

Stell dir vor, ein gerader, goldener Faden verbinde deine Wirbelsäule mit deinem Scheitel und dem Himmel.

Stell dir vor, du stehst vor deinem Baum.

Du nimmst die Umgebung wahr.

Wo stehst du?

Was gibt es um dich herum?

Wie sieht dein Baum aus?

Stell dir vor, du kannst in deinen Baum hineinschlüpfen, du bist dein Baum.

Du spürst, wie deine Wurzeln in das Erdreich dringen.

Wie ist die Erde?

Wie ist deine Standfestigkeit?

Wie ist dein Stamm gewachsen?

Und deine Krone:

Kannst du dich gut ausdehnen?

Gibt es genug Licht für dich?

Welche Tiere wohnen in Deinen Ästen?

Du spürst den Wind durch deine Äste ziehen.

...

Er wird langsam stärker.

Was geschieht mit dir?

...

Er wächst zum Sturm an.

...

Langsam lässt er nach.

...

Wie geht es dir jetzt?

Was nimmst du um dich herum wahr?

Du schlüpfst wieder aus deinem Baum und betrachtest ihn.

Jetzt verabschiedest du dich von deinem Baum und kommst mit der Aufmerksamkeit in den Raum zurück.

BAUSTEIN 4A

Schöne seltene Weide

Manchmal, nach einem Herbststurm,
wenn die Luft still und gefegt ist,
gehe ich im Garten umher und zähle
die abgeschlagenen Äste.
Nur die Weide zeigt keine Veränderung.
Ich bewundere sie lange:
Nicht immer sieht es so schön aus,
wenn die Biegsamkeit überlebt.

Aus: Rainer Malkowski. „Was für ein Morgen“. Gedichte. Frankfurt 1975

BAUSTEIN 4B

An einen Baum

O Baum, mein treuer Freund in Wald und Feld,
Du wächst zum Himmel, wie es Gott gefällt.

Was ist dir Glück, was Not und dunkle Zeit? –
Du lebst ein Leben freud- und leidbereit...

Das Frühlingslicht, wie schön erneut es dich!
Aus jedem Blütenleuchten freut es mich.

Und Sommer wird's. Der Wetterstrahl dich streift.
Und deine Frucht nun zur Vollendung reift. –

Im Herbst dein schweres Dulderhaupt du senkst;
Mit hundert Händen du uns Gaben schenkst.

Du greifst mit Kämpferfäusten kühn und hart
Dem Windersturme in den Nebelbart.

Was ist dir Glück, was Not und dunkle Zeit? –
Du lebst ein Leben freud- und leidbereit...

O Gott, gib wie dem Baum mir Kraft und Mark,
auf das wie er ich lebe, gut und stark! –

Rudolf Weckerle

BAUSTEIN 4C

Warum sind nicht mehr Leute aus Trotz gut?

Elias Canetti

BAUSTEIN 4D

Herr, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.
Und gib mir die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.

Der Widerspruch ist unser Weg zu Gott.
Simone Weil

„ICH LASSE DICH NICHT, DU SEGNEST MICH DENN!“

Ist Widerstand gegen Gott erlaubt?

ZUM THEMA

Folgende Zeitungsmeldung kursierte kürzlich: „Ein Gericht in Rumänien hat die Klage eines Mannes gegen Gott wegen Betrugs, Vertrauensbruchs und Korruption abgewiesen. Die Staatsanwaltschaft in der westrumänischen Stadt Timisoara begründete ihre Entscheidung damit, dass Gott keine juristische Person sei und keine Adresse habe, wie die Zeitung Evenimentul Zilei berichtete. Der 40 Jahre alte Mircea Pavel, der wegen Mordes eine 20-jährige Haftstrafe absitzt, hatte gegen ‚den Genannten Gott, wohnhaft im Himmel und in Rumänien vertreten durch die orthodoxe Kirche‘ geklagt. ‚Während meiner Taufe bin ich einen Vertrag mit dem Beschuldigten eingegangen, der mich vor dem Bösen bewahren sollte‘, erklärte Pavel in seiner Klageschrift. Doch bislang habe Gott den Vertrag nicht eingehalten, obwohl er im Gegenzug von ihm ‚verschiedene Güter und zahlreiche Gebete‘ bekommen habe.“

Widerstand gegen Gott gilt heute innerhalb der Kirchen als Tabu, ausserhalb der Kirchen hat er fast etwas Lächerliches. Die Bibel dagegen ist voller Geschichten von Menschen, die auf verschiedene Weise gegen das, was Gott von ihnen wollte, Widerstand geleistet haben: Mit List, mit Flucht, mit Kampf oder mit guten Argumenten.

Die Geschichte von Jakobs Begegnung mit dem Unbekannten am Fluss Jabbok, die wir für diese Einheit ausgewählt haben, zeigt Widerstand, signalisiert aber auch Anpassung. Durch die bibliodramatische Gestaltung des Textes kann der Widerstand Jakobs, der sich im Satz konzentriert: „Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn“, körperlich gespürt werden. Durch die Darstellung des Textes und die Auseinandersetzung damit werden eigene Erfahrungen gespiegelt, in Erinnerung gerufen und aktuell mit dem biblischen Text in Verbindung gebracht.

Ziele:

- Die Teilnehmenden erarbeiten sich ein Verständnis der Geschichte von der Begegnung am Jabbok.
- Sie setzen sich mit der Frage auseinander, was Widerstand und Anpassung gegenüber Gott für sie bedeutet und wie sie damit umgehen.

VERLAUF

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>
10'	Begrüssung, Einleitung ins Thema und in die Arbeitsweise
10'	<p>Einstieg <i>Im Kreis stehend</i> Gut stehen – durchatmen – da sein Die LT macht eine Bewegung und einen Ton zum Thema Anpassung, die nächste Person wiederholt beides und macht einen neuen Ton und eine neue Bewegung, usw. 2. Runde zu Widerstand 3. Runde wahlweise zu Anpassung oder Widerstand</p> <p>Auswertung: - Was ist aufgefallen?</p>
60'	<p>Jakob <i>Gruppen im Plenumsraum mit je zwei Plakaten</i> - Was wissen wir über den biblischen Jakob? - Rechnen wir das zum Aspekt Widerstand oder Anpassung? Aufschreiben auf das entsprechende Plakat</p> <p><i>Plenum</i> Plakate vergleichen, ev. vervollständigen</p> <p>Text Gen 32,22-32 mehrmals auf unterschiedliche Weise und aus verschiedenen Übersetzungen lesen</p> <p>Austauschrunde: - Was fällt auf? - Welche Gedanken und Gefühle weckt der Text in mir?</p> <p>Die LT liest den Text langsam vor, TN gehen im Raum umher</p> <p>- Bei welchem Wort/Vers bleibe ich hängen? Dieses Wort auf einen Papierstreifen aufschreiben</p> <p>Gemeinsam durch den Textraum gehen und das eigene Wort nennen</p> <p>Austausch an Ort: - Wo und wie „stehen“ wir im Text? Was fällt auf?</p> <p><i>Gruppen</i> - Warum bin ich bei diesem Wort hängen geblieben? - Hat das etwas mit meinem Leben zu tun? - Signalisiert es für mich Widerstand oder Anpassung?</p>

Dauer	Inhalt und Vorgehen
70'	<p>Begegnung am Fluss <i>Im Raum in zwei Reihen einander gegenüberstehend</i> Begegnungsübung: Wie begegne ich dem Anderen, wenn ich Freude empfinde? in der Nacht? am Morgen?</p> <p><i>Im Stehkreis</i> Vorbereitung zum Spiel: - Welche Rollen gibt es? (notieren) - In welche Rolle möchte ich gehen?</p> <p>In Gruppen nach den Rollen - Warum habe ich diese Rolle gewählt? - Was ist mir an dieser Rolle wichtig?</p> <p><i>Im Plenum</i> Sich in der Rolle vorstellen: - Ich bin...</p> <p>Spiel: LT liest: „Noch in der Nacht stand er dann auf...“ Spielen bis sich ein Schluss ergibt oder die LT den Schluss setzt</p> <p>Auswertung der Rollen: - Wie ist es mir in der Rolle ergangen? - Was ist mir aufgefallen und wichtig geworden? Rolle abschütteln, wieder sich selber werden</p> <p><i>Im Sitzkreis</i> Textauswertung: - Wie verstehe ich die Geschichte jetzt? - Welche Fragen, Anstöße, Widersprüche etc. ergeben sich aus dem Text? - Was nehme ich mit?</p> <p>Abschluss: Karten mit Darstellung der Begegnung Jakobs (z.B. Chagall, Fraumünster Zürich) austeilen. Wer möchte, kann sein Erinnerungswort auf die Karte schreiben.</p>

KOMMENTAR

In dieser Einheit arbeiten wir mit methodischen Elementen aus dem Bibliodrama zur Geschichte der Begegnung Jakobs mit einem Unbekannten am Fluss Jabbok. Die Körperübung zum Einstieg macht auf spielerische Weise unser Thema Anpassung und Widerstand präsent und damit den Fokus, unter dem wir dann auch die biblische Geschichte anschauen.

Jakob

In einer Gruppe, die mit biblischen Texten einigermaßen vertraut ist, kann man gemeinsam aus dem Gedächtnis Elemente der Geschichten und der Persönlichkeit des biblischen Jakob zusammentragen. Wenn wenig Bibelkenntnisse vorhanden sind, bleibt es Aufgabe der Leitung, einen Überblick über die Jakobsgeschichten zu geben (Gen 25-50) und die Situation zu schildern, in der dann die Geschichte von der Begegnung am Jabbok (Gen 32,22-32) spielt.

Der Text wird nun mehrmals auf unterschiedliche Weise und aus verschiedenen Übersetzungen gelesen:

- Die LT liest den Text einmal vor
- Die TN lesen den Text versweise reihum
- Die LT liest den Text mit Pausen, die TN nennen Varianten aus ihren Übersetzungen
- Die LT liest den Text mit Pausen, die TN wiederholen Worte, die ihnen wichtig sind
- Die LT liest den Text mit Pausen, die TN nennen frei (ohne Bibel) ihre Gedanken

Dieses wiederholte Lesen des Textes verändert dessen Wahrnehmung und lässt ihn lebendiger und plastischer erscheinen. Den Teilnehmenden wird es dadurch möglich sein, ein Wort, einen Versteil zu benennen, der sie besonders anspricht oder beschäftigt.

In einem nächsten Schritt wird der Text in der Vorstellung wie ein Teppich in den Raum gelegt. Die Gruppe versammelt sich an einer Schmalseite, dort liegt der Beginn des Textes. Gemeinsam gehen alle langsam durch den Raum zur andern Schmalseite, während die Leitung den Text vorliest. Wenn das Wort oder der Satz gelesen wird, den eine Person ausgewählt hat, bleibt diese dort stehen, nennt laut ihr Wort und legt den Papierstreifen auf den Boden. So verteilen sich die Teilnehmenden im Raum und es wird deutlich, dass jede Person mit ihrem Anliegen und Interesse einen Ort im Text hat. Interessant ist, zum Schluss das „Standbild“, das sich ergeben hat, zu betrachten. Es sagt etwas darüber aus, wie diese Gruppe zu diesem Zeitpunkt mit diesem Text in Kontakt gekommen ist.

In kleinen Gruppen tauschen sich dann die Teilnehmenden über ihr Wort und seine Bedeutung für sie aus.

Begegnung am Fluss

Die Übung stimmt die Teilnehmenden auf das Thema Begegnung ein. Verschiedene Varianten werden ausprobiert.

Für das Spiel werden zunächst die Rollen aufgelistet. Das sind einerseits die Personen, die in der Geschichte vorkommen oder die man sich noch dazudenken könnte, aber auch Elemente, die in der Geschichte wichtig sind (hier zum Beispiel der Fluss oder die Morgenröte). Dann wählen die Teilnehmenden eine Rolle aus. Rollen können auch mehrfach besetzt werden. Für diese Geschichte sollte zumindest die Rolle von Jakob besetzt sein. Um in die Rollen hineinzufinden, stellen sich die Personen mit gleichen oder zusammengehörenden Rollen zu einem kurzen Austausch zusammen. Dabei geht es nicht darum, den Verlauf des Spiel zu planen, sondern sich selbst klar zu werden, wer man im Spiel ist. Das wird dann im Plenum bekannt gegeben, indem jede Person ihre Rolle benennt und einen Satz dazu sagt.

Das Spiel beginnt, indem die Leitung den Beginn der Geschichte liest: „Noch in der Nacht stand er dann auf“. Danach spielen die Teilnehmenden spontan, bis sich ein Schluss ergibt oder die Leitung einen Schluss setzt. Der biblische Text bildet dabei nicht das Drehbuch, das Spiel kann sich auch ganz anders entwickeln.

Der erste Teil der Auswertung bezieht sich auf das Erleben in den Rollen. Wichtig ist, dass die Teilnehmenden danach bewusst aus ihren Rollen aussteigen. Der zweite Teil des Austauschs – inzwischen sitzen alle wieder im Kreis – dient dazu, den Text aufgrund des Erlebten besser zu verstehen.

MATERIAL

- Plakate übertitelt mit „Widerstand“ und „Anpassung“
- Bibeln in verschiedenen Übersetzungen (mindestens so viele Bibeln wie TN)
- Farbige Papierstreifen
- Flipchart

Zu den methodischen Elemente aus dem Bibliodrama

Bibliodrama ist eine multidimensionale Begehung eines Bibeltextes und bietet die Möglichkeit, in einer Gruppe biblische Überlieferung in kreativer Weise zu erleben und zu aktualisieren.

Bibliodrama ist keine einheitliche Methode – fast jede Bibliodramaleiterin hat ihren eigenen Ansatz und eigene Schwerpunktsetzungen. Gemeinsam ist: Im Bibliodrama geht es um ein Zusammenspiel zwischen einem biblischen Text, einer Gruppe und den Einzelnen, um Erfahrungen und Prozesse. Es ist ein gegenseitiges Entdecken, Auseinandersetzen, Gestalten und Erkennen. Menschen lesen gemeinsam einen biblischen Text, setzen sich mit ihm auseinander und finden eine für sich jetzt und im heutigen Kontext gültige gemeinsame Auslegung.

Einen Bibeltext erfahren und gestalten

Es gibt verschiedene methodische Elemente aus dem Bibliodrama, die dazu verhelfen, einen Text auf lebendige und persönliche Weise zu erarbeiten. Hier sind die wichtigsten Elemente kurz aufgelistet:

Textlesung – Textwahrnehmung – im Text ankommen

Der Text wird wieder und wieder gelesen auf ganz unterschiedliche Weise. Jemand liest, die anderen hören zu. Reihum lesen, Vers für Vers; in den verschiedenen Rollen, in den verschiedenen Übersetzungen, sitzend, stehend, gehend. Es kann verstärkt werden, was spontan anklingt etc. Der Text beginnt zu leben, er wird farbig, vielfältig und „vieltönig“.

Austausch

Austauschen im Plenum und Gespräche in Kleingruppen sind wichtig. Es soll benannt werden, was man jeweils wahrnimmt, entdeckt etc.

Körperarbeit

Eine wesentliche Herausforderung im Bibliodrama ist, das Sitzen zu verlassen, d.h. mit dem Text im wahrsten Sinne des Wortes umzugehen, den Text zu begehen. Musik, Gesang, einfache Körperübungen und Tanz dienen der Körperwahrnehmung.

Vers für Vers

Die Kunst der Leitung besteht darin, innerhalb eines Textes adäquat Schwerpunkte zu setzen – adäquat heisst: dem Text entsprechend wie auch der Gruppe hier und heute entsprechend. Figuren im Text reizen dazu, Wissen über sie zusammenzutragen. Auch wissenschaftliche Erkenntnisse sind gefragt. So werden die Figuren lebendig im Hier und Jetzt.

Gestaltung einer Szene oder eines Spiels

Die Wissensrunden können der Boden sein für eine Rollenidentifikation; diese ermöglicht die Gestaltung einer einzelnen Szene oder eines Spiels zum ganzen Text.

Auswertung und Umsetzung

Die Bibelarbeit ist erst fertig, wenn ausgewertet ist, d.h. wenn das Wissen, das beim Lesen, im Spiel etc. aufgekommen ist, auch benannt worden ist. Dazu kann der Text nochmals gelesen werden. Die Teilnehmenden benennen ihre Erfahrungen und ihre Erkenntnisse. Es ist eine Kunst, Fragen zu stellen, die in der Auswertung weiterführen, z.B. Sehe ich den im Text beschriebenen Weg in meinen eigenen Leben? Erkennen wir in der im Text dargestellten Konstellation solche in unserer Kirche, in unserer Gesellschaft, in meinem persönlichen Leben? Wie wird damit umgegangen? Wie wird sie umschrieben?

Eine ausführlichere Einführung zu Bibliodrama siehe Dorothee Dieterich und Brigitte Schäfer, Zwischen Himmel und Erde. (WerkstattBibel Band 4, zu bestellen bei www.wtb.ref.ch). Weitere Informationen zu Bibliodrama: www.bibliodrama.net.

Anpassung und Widerstand gegen Gott in der Bibel

Viele Geschichten in der Bibel erzählen vom Widerstand gegen Gott und auch davon wie die Menschen sich anpassten. Bereits am Anfang wird beschrieben, wie die ersten Menschen das Gebot Gottes übertreten, nicht vom Baum im Garten zu essen (Gen 3.). Gott bestraft sie mit dem Ausschluss aus dem Paradies. Ein paar Kapitel später wird von der Bosheit der Menschen erzählt, die nicht nach den Regeln Gottes leben wollen. Diesmal will Gott die Menschen, die er geschaffen hat vom Erdboden vertilgen (Gen 6-8). Nur Noah und seine Familie werden verschont. Als Noah wieder Land unter den Füßen hat, baut er Gott einen Altar und opfert. Gott verspricht, als er den lieblichen Duft riecht, den Menschen nie mehr zu verfluchen, obwohl der Mensch böse sei von Jugend auf. Darauf folgt die Geschichte des Turms zu Babel. Zu hoch hinaus wollen die Menschen. Wieder greift Gott ein und verwirrt ihre Sprache.

Abraham handelt einige Kapitel später (Gen 18) mit Gott um die Erhaltung von Sodom. Wenn noch 50 Gerechte in der Stadt sind, so soll Gott die Stadt erhalten. Als Gott einwilligt, verhandelt Abraham weiter, 40, 30, 20, 10... immer weiter hinunter drückt Abraham die Anzahl. Ein widerständiger Abraham ist da aufgezeichnet, er glaubt an die Menschen und will sie retten.

Mose leistet Widerstand gegen seine Berufung: „Wer bin ich, dass ich zum Pharao gehen und die Israeliten aus Ägypten führen sollte?“ (Ex 3,11), fragt er, und weiter: „Wenn sie mir aber nicht glauben und nicht auf mich hören wollen?“ (Ex 4,1) Schliesslich redet er sich heraus: „Herr, ich bin kein beredter Mann; ich war es von jeher nicht und bin es auch jetzt nicht, seitdem du mit deinem Knechte redest, sondern schwerfällig ist mein Mund und meine Zunge.“ Gottes Einwänden hält er entgegen: „Ach sende doch, wen du senden willst“ und provoziert damit Gottes Zorn.

Das Buch Hiob dagegen beginnt folgendermassen: „Es war ein Mann im Lande Uz, der hiess Hiob; und dieser Mann war fromm und bieder, gottesfürchtig und dem Bösen feind.“ Trotzdem wird Hiob mit Leid überhäuft. Seine Söhne und Töchter kommen um, die Knechte werden erschlagen, die Schafe, die Ernte wird vom Feuer zerstört, die Kamele werden geraubt. Hiob hadert mit Gott, verflucht seine Geburt, leistet Gott erbitterten Widerstand. Nichts Unrechtes hat er getan, hält er seinen Freunden entgegen, die ihn dazu überreden wollen, sein Unrecht zuzugeben. Nach den Gottesreden, wo Gott seine eigene Grösse schildert, da akzeptiert Hiob seinen Gott. Auch wenn er ihn nicht versteht, passt er sich an und ordnet sich Gott unter.

Der Prophet Jona wiederum will Gottes Auftrag, Ninive zur Umkehr zu bewegen, nicht ausführen, sondern läuft davon. Nach der Errettung aus dem Schlund des Fisches, gehorcht er der zweiten Aufforderung Gottes, nach Ninive zu gehen. Dort erledigt er seinen Auftrag mit einem kurzen Satz: „Noch vierzig Tage, und Ninive ist zerstört“. Danach geht er hinaus und setzt sich unter einem Baum, um zuzusehen wie Gott die Stadt vernichtet. Als dies nicht geschieht, weil die Menschen tatsächlich umgekehrt sind, wird Jona wütend und streitet mit Gott. Ein widerständiger Mensch ist da beschrieben.

Auch das neue Testament berichtet vielfach von Widerstand und Anpassung. Eindrucklich und interessant ist es, die Passionsgeschichte Jesu daraufhin zu lesen.

BAUSTEIN 5A

Wer bin ich?

Wer bin ich? Sie sagen mir oft,
ich träte aus meiner Zelle
gelassen und heiter und fest
wie ein Gutsherr aus seinem Schloß.

Wer bin ich? Sie sagen mir oft,
ich spräche mit meinen Bewachern
frei und freundlich und klar,
als hätte ich zu gebieten.

Wer bin ich? Sie sagen mir auch,
ich trüge die Tage des Unglücks
gleichmütig, lächelnd und stolz,
wie einer, der Siegen gewohnt ist.

Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen?
Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß?
Unruhig, sehnsüchtig, krank, wie ein Vogel im Käfig,
ringend nach Lebensatem, als würgte mir einer die Kehle,
hungernd nach Farben, nach Blumen, nach Vogelstimmen,
dürstend nach guten Worten, nach menschlicher Nähe,
zitternd vor Zorn über Willkür und kleinlichste Kränkung,
umgetrieben vom Warten auf große Dinge,
ohnmächtig bangend um Freunde in endloser Ferne,
müde und zu leer zum Beten, zum Denken, zum Schaffen,
matt und bereit, von allem Abschied zu nehmen?

Wer bin ich? Der oder jener?

Bin ich denn heute dieser und morgen ein anderer?
Bin ich beides zugleich? Vor Menschen ein Heuchler
und vor mir selbst ein verächtlich wehleidiger Schwächling?
Oder gleicht, was in mir noch ist, dem geschlagenen Heer,
das in Unordnung weicht vor schon gewonnenem Sieg?

Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott.
Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!

aus: Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung , Gütersloh 2002

BAUSTEIN 5B

Was soll mit Gott „ringen“ eigentlich anderes heissen als Gott so zu bedrängen, dass er Gott wird und nicht nur seine dunkle Seite auslebt?!

Dorothee Sölle

BAUSTEIN 5C

Gleichnis

Die Christen leben wie Gänse auf einem Hof. An jedem siebten Tag wird eine Parade abgehalten, und der beredsamste Gänserich steht auf einem Zaun und schnattert über das Wunder der Gänse. Er erzählt von den Taten der Vorfahren, die einst zu fliegen wagten, und lobt die Gnade und Barmherzigkeit des Schöpfers, der den Gänsen Flügel und den Instinkt zum Fliegen gab.

Die Gänse sind tief gerührt, senken in Ergriffenheit die Köpfe und loben die Predigt und den beredten Gänserich.

Aber das ist auch alles. Eines tun sie nicht: Sie fliegen nicht, denn das Korn ist gut und der Hof ist sicher.

Sören Kierkegaard

Um die Stirn zu bieten, braucht man Köpfchen.
Graffito

WERTE ZWISCHEN ANPASSUNG UND WIDERSTAND

Was ist mir wichtig und wie setze ich mich dafür ein?

ZUM THEMA

Werte bestimmen unser Verhalten, auch wenn wir uns ihrer vielleicht nicht immer bewusst sind. Für uns alle gibt es Dinge, die uns wichtig sind, für die wir uns einsetzen: Manchmal, indem wir aktiv dafür kämpfen, manchmal, indem wir der Sache zuliebe zurückstehen.

Beide Verhaltensweisen brauchen jedoch ein gesundes Mass. Übertreiben wir sie masslos oder finden wir nicht mehr aus unseren Mustern heraus, schaden wir sowohl uns selbst wie der Sache.

In dieser Einheit arbeiten wir mit dem Instrument des Wertequadrats, das der Hamburger Psychologe und Kommunikationsexperte Friedemann Schulz von Thun ausgearbeitet hat. Dieses hilft, unsere Werte differenzierter zu betrachten. Wir entdecken, dass wir uns immer in einem Wertefeld bewegen und dass es durchaus nützlich ist, wenn wir uns dort überall ein wenig zu Hause fühlen, um verschiedenen Situationen gerecht zu werden.

Ziele:

- Die Teilnehmenden werden sich bewusst, für welche Werte sie einstehen wollen.
- Sie lernen das Wertequadrat als Arbeitsinstrument kennen und anwenden.
- Sie entwickeln Perspektiven dafür, wie sie ihre Handlungsspielraum zwischen Anpassung und Widerstand erweitern können.

VERLAUF

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>
10'	Begrüssung, Einleitung ins Thema und in die Arbeitsweise
30'	<p>Was ist mir wichtig? <i>Plenum</i> - Was ist mir wichtig? Genannte Werte auf Flipchart notieren</p> <p><i>Austausch in 3er-Gruppen</i> Je einen Wert für sich auswählen und eine Situation dazu überlegen - Wie bin ich bereit, mich für diesen Wert anzupassen oder Widerstand zu leisten?</p>
70'	<p>Dynamisches Wertequadrat <i>Plenum</i> Input: Wertequadrat (Schulz von Thun) erklären</p> <p><i>Einzelarbeit</i> Ein Wertequadrat mit dem Begriff Anpassung oder mit dem Begriff Widerstand machen (Anbeiblatt S. 76)</p> <p><i>Zweiergruppen</i> Austausch über die beiden Wertequadrate Ich in meinem Wertequadrat (einzeichnen): - Wo bin ich zuhause? - Was steht mir notfalls auch zur Verfügung? - Wo war ich früher? - Wohin will ich mich entwickeln?</p> <p><i>Einzelarbeit zur letzten Frage</i> Ein Bild malen zum Thema: - Mein neuer Platz in meinem Wertequadrat</p> <p><i>Plenum</i> Bilder hinlegen, Gesamteindruck formulieren Je etwas zum eigenen Bild sagen</p>

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>
	<p>Voraussetzungen und Perspektiven</p> <p><i>Einzelarbeit</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Was brauche ich in meinem Quadrat? <p>Stichworte auf Papierstreifen schreiben</p> <p><i>Plenum</i></p> <p>Stichworte nennen und Papierstreifen zu den Bildern in die Mitte legen</p> <p><i>Einzelarbeit</i></p> <p>Mit Bild und Quadraten zurück zum Wert und zur Situation vom Anfang</p> <ul style="list-style-type: none">- Welche Perspektiven sehe ich jetzt? <p>Einen Satz für einen nächsten Schritt aufschreiben, an den ich mich erinnern möchte</p> <p><i>Plenum, Schlussrunde</i></p> <p>Bilder in die Mitte legen, Texte daraufhin zeigend hinlegen und vorlesen</p>

KOMMENTAR

Was ist mir wichtig?

Mit dieser Frage zielen wir darauf, zu erfahren, welches die Werte der Teilnehmenden sind, für die sie sich einsetzen - nicht etwa, was sie für „die Werte“ der Gesellschaft oder der Kirche halten und deren „Zerfall“ sie beklagen wollen.

Die Teilnehmenden wählen für sich einen dieser genannten Werte aus. Der anschließende Austausch in Kleingruppen orientiert sich am besten an konkreten Beispielen, denn sich für einen Wert einsetzen kann je nach Situation bedeuten, Widerstand zu leisten oder sich anzupassen.

Dynamisches Wertequadrat

Für die Weiterarbeit greifen wir auf die Idee des Wertequadrats nach Friedemann Schulz von Thun zurück. Dieses ermöglicht, Werte differenziert zu betrachten, die Gefahren ihrer Übertreibungen wahrzunehmen und eine Art „Landkarte“ zu entwickeln, auf der man sich selbst bewegen kann. So kann es dazu dienen, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu überprüfen und Perspektiven für ihre Erweiterung zu gewinnen.

Für die Erklärung dieses Arbeitsinstruments steht hinten (S. 76) ein Arbeitsblatt zur Verfügung. Sinnvoll ist natürlich, das Wertequadrat gleich mit zwei der zuvor gesammelten und auf dem Flipchart notierten Begriffe zu veranschaulichen. Dies wird der Leitung leicht fallen, wenn sie in der Vorbereitung für sich ein paar Wertequadrate mit verschiedenen Begriffen gefüllt hat.

Im zweiten Beispiel soll die Leitung mit dem Begriff unten links beginnen und darauf hinweisen, dass es manchmal auch nötig ist, sich im unteren (negativ bewerteten) Bereich eines Wertequadrats zu bewegen.

Im nächsten Schritt nehmen wir die beiden Begriffe unseres Themas Anpassung und Widerstand als Werte. Jede Person wählt zunächst einen dieser beiden Begriffe und entscheidet dann, ob sie ihn positiv oder negativ verstehen will. Je nachdem steht er im Wertequadrat in der oberen oder in der unteren linken Ecke.

Möglicherweise kommt Widerstand in einem Wertequadrat zu Anpassung als Begriff auch vor und umgekehrt. Das muss aber nicht sein. Die verschiedenen Wertequadrate verdeutlichen die unterschiedlichen Verständnisse und Bewertungen, die wir mit den beiden Begriffen Widerstand und Anpassung verbinden. Für die Bildung der Zweiergruppen spielt es deshalb keine Rolle, mit welchem Begriff die Wertequadrate gebildet wurden.

In diesem Austausch zu zweit werden die Teilnehmenden zunächst berichten, nach welchen Überlegungen sie ihr Wertequadrat konstruiert haben und wie sie die verwendeten Begriffe verstehen. Dann sollen sie sich jedoch auch selbst in ihrem Wertequadrat verorten, und zwar so, dass ihre persönliche Entwicklung und Perspektive deutlich wird. Zur Zukunftsvorstellung malen sie anschliessend je ein Bild.

Voraussetzungen und Perspektiven

Damit die Zukunftsvorstellung nicht nur ein Wunschtraum bleibt, überlegen sich die Teilnehmenden, was sie für die Realisierung an Unterstützung und Ressourcen brauchen. Zum Schluss kehren sie zurück zum Wert, den sie zu Beginn ausgewählt haben und zur entsprechenden Situation. Als Quintessenz aus der Arbeit mit dem Wertequadrat schreiben sie zu diesem Wert und der entsprechenden Situation einen

Satz, an den sie sich zu gegebener Zeit erinnern möchten. Dieser Satz soll sie als Wegweiser in die kommende Zeit begleiten.

MATERIAL

- Flipchart, Stifte
- Arbeitsblätter zum Wertequadrat
- Zeichenpapier, Farben
- Farbige Papierstreifen
- Weisses Notizpapier

LITERATUR

Friedemann Schulz von Thun
Miteinander Reden, Band 2
Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung
Hamburg 1989

Wertequadrat (nach Friedemann Schulz von Thun)

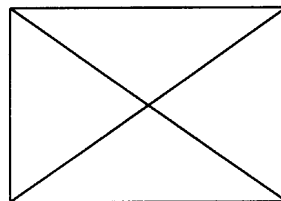
Herkunft der Idee: Aristoteles, Nikomachische Ethik

Jeder **Wert** kann nur dann konstruktiv gelebt werden, wenn er in Balance steht zu einem **positiven Gegenwert**, sonst wird er zu einer **entwertenden Übertreibung**.

Wertequadrat:

(1) Wert

(2) positiver Gegenwert



(3) Entwertende Übertreibung

(4) negativer Gegenwert

Beziehungen:

Horizontal oben 1-2: Ergänzung, positives Spannungsfeld
vertikal nach unten 1>3 und 2>4: entwertende Übertreibung
diagonal 1-4 und 2-3: Gegensätze
horizontal unten 3-4: Überkompensation

Die Konstruktion eines Wertequadrats kann beginnen, indem der Wert oben links gesetzt wird. Das ist der Fall, wenn wir den Wert positiv beurteilen. Von da aus gibt es verschiedene Möglichkeiten, weiterzufahren. Leichter ist es oft, mit der Übertreibung zu beginnen.

Die Konstruktion kann auch mit einem negativen Wert beginnen, er wird dann unten links eingesetzt. Hier ist es oft am leichtesten, mit der Position 4 weiterzufahren und dann die positiven Gegenwerte oben zu suchen.

Oft fehlt ein präzises Wort, dann muss man umschreiben, was man genau meint.

Kontrolle:

1 ist positiver Gegenwert von 2 und umgekehrt
Wenn 1 übertrieben wird, entsteht 3
Wenn 2 übertrieben wird, entsteht 4
Wenn 3 ins andere Extrem fällt, entsteht 4 und umgekehrt
1 ist das komplette Gegenteil von 4
2 ist das komplette Gegenteil von 3
der positive Kern von 3 wäre 1, wenn er in gesundem Mass vorhanden wäre
der positive Kern von 4 wäre 2 wenn er in gesundem Mass vorhanden wäre

Perspektiven:

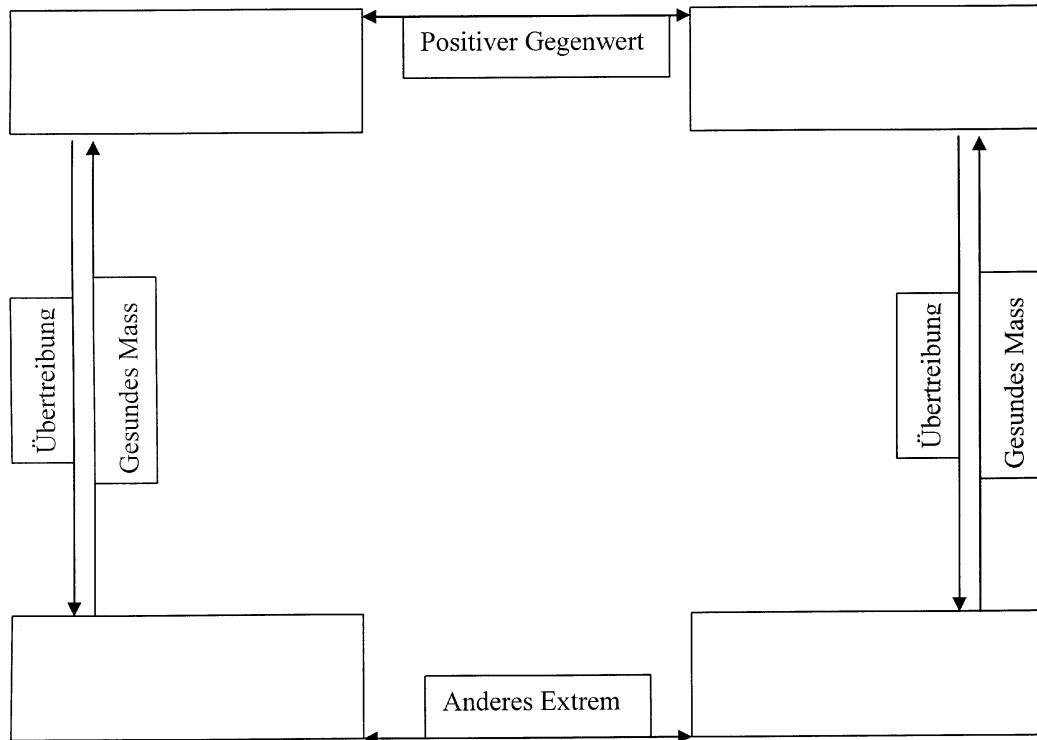
Entwicklungsrichtungen diagonal von 3 zu 2 und von 4 zu 1.

Das Wertequadrat ist ein Feld, in dem wir uns bewegen.

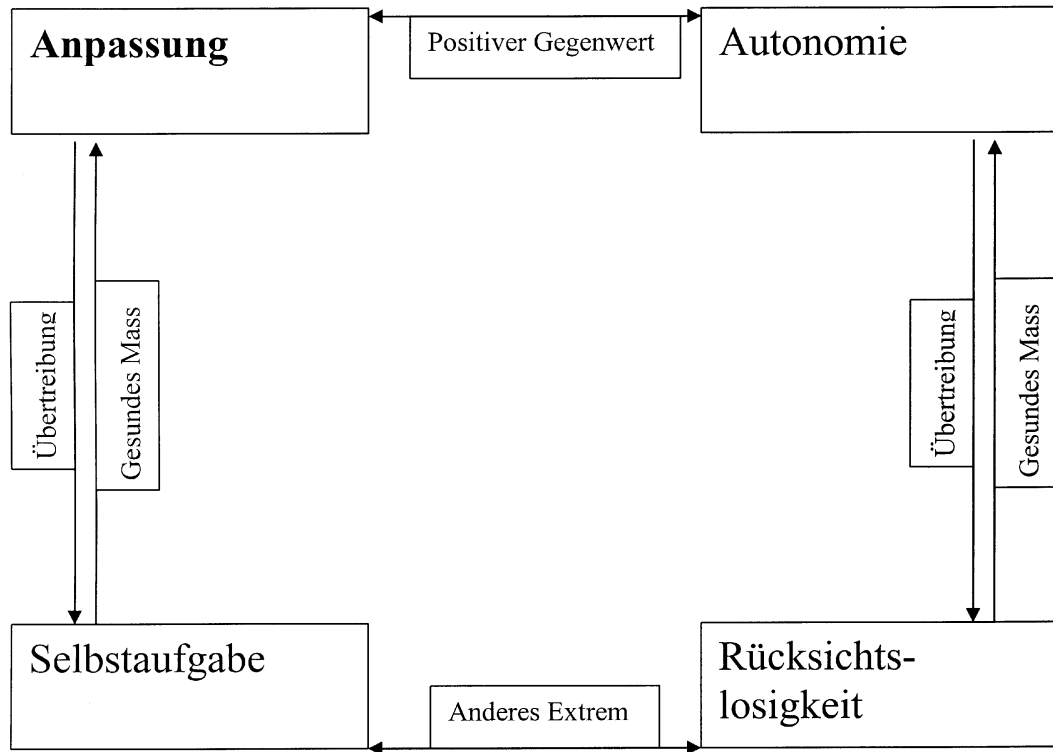
Je nach Situation ist eine andere Position angezeigt, manchmal auch eine im unteren Bereich.

Es gibt Bereiche, in denen wir uns gut auskennen, Bereiche die uns auch noch zur Verfügung stehen und Bereiche, die uns nicht zugänglich sind.

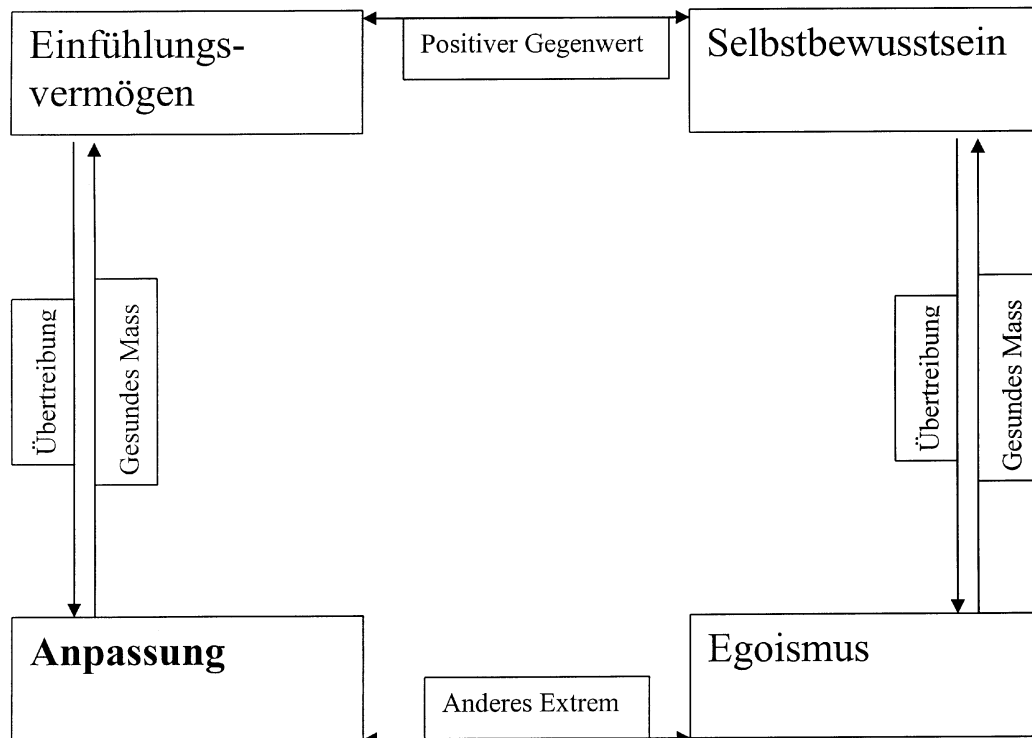
Arbeitsblatt zum Erstellen eines Wertequadrats



Beispiel A: Beginn mit dem positiv gewerteten Begriff „Anpassung“



Beispiel B: Beginn mit dem negativ gewerteten Begriff „Anpassung“



BAUSTEIN 6A

Ich habe gelacht
wie man lacht
und die Achseln gezuckt
wie man die Achseln zuckt
und geredet und geschwiegen
wie man redet und schweigt
und habe nicht geweint
wie man nicht weint

Warum soll ich jetzt nicht leben
wie man lebt?

Erich Fried

BAUSTEIN 6B

Gut schlecht

Menschen
singen kommen zusammen
gehen auseinander
leiden freuen sich

stimmen zu
protestieren

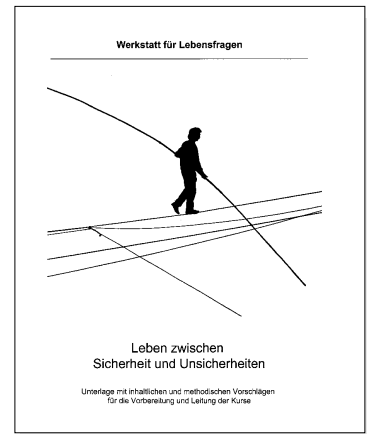
Wer weiss
was gut ist
was schlecht.

Rose Ausländer

»Leben zwischen Sicherheit und Unsicherheiten«

Kurs zur Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen nach Sicherheit und der Notwendigkeit, mit Unsicherheiten zu leben.

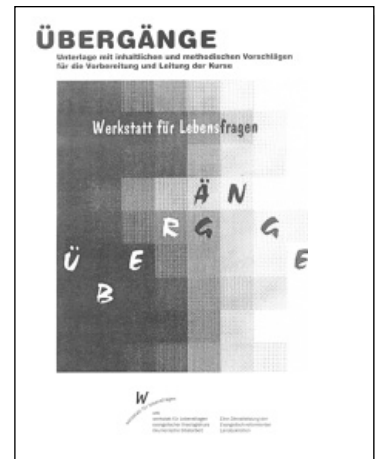
Bestellung siehe nächste Seite.



«Übergänge»

Kurs zur Auseinandersetzung mit Übergängen in der eigenen Biografie, in der Politik, Wirtschaft und Gesellschaft.

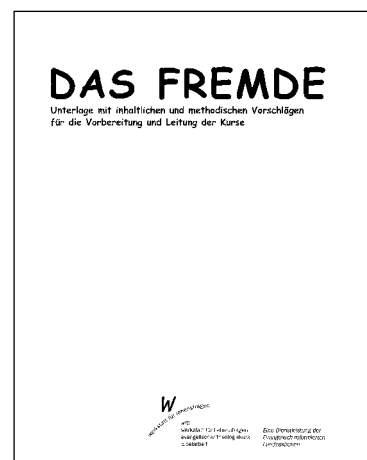
Bestellung siehe nächste Seite.



«Das Fremde»

Kurs zur Auseinandersetzung mit Fremdsein und Befremdendem, das Fremde in mir.

Bestellung siehe nächste Seite.



«Wenn ich mich mit dir vergleiche»

Ein Kurs zur Auseinandersetzung mit den Ungleichheiten unter Menschen und dem Bedürfnis nach Beachtung

Bestellung siehe nächste Seite.



Ich bestelle:

- Anpassung und Widerstand à Fr. 30.-
- Wenn ich mich mit dir vergleiche à Fr. 30.-
- Das Fremde à Fr. 30.-
- Übergänge à Fr. 30.-
- Leben zwischen Sicherheit und à Fr. 20.-
- Unsicherheiten

Mitteilung:

Einsenden an:
wtb Sekretariat
Hirschengraben 7
8001 Zürich
E-Mail: wtb@ref.ch
Tel. 044 258 92 17
Fax: 044 258 92 41

Online bestellen: www.wtb.ref.ch

Name und Adresse:
