

ÜBERGÄNGE

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



W
werkstatt für lebensfragen

wtb
werkstatt für Lebensfragen
evangelischer theologiekurs
ökumenische bibelarbeit

Eine Dienstleistung der
Evangelisch-reformierten
Landeskirchen

Werkstatt für Lebensfragen

ÜBERGÄNGE

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.

Titelbild: Thomas Bär

Layout: Lisbeth Güttinger

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. 01 258 92 17, Fax 01 258 91 51

INHALT

Vorwort	4
Zur Arbeit mit dieser Kursunterlage	5
Übergänge in der Kursarbeit	7
Zur Gestaltung von Beginn und Ende	8
1. Kurseinheit: Vom einen zum andern Unser Leben - eine Reihe von Übergängen?	10
2. Kurseinheit: Neue Wege gehen Wir haben mehr Möglichkeiten, als wir ahnen	16
3. Kurseinheit: Auf der Brücke Das eine Ufer schon verlassen - am anderen noch nicht angekommen	22
4. Kurseinheit: Rituale gestalten Übergänge im Leben gemeinsam und bewusst erleben	30
5. Kurseinheit: Flexible Menschen Der schnelle Wandel der Welt fordert neue Werte	39
6. Kurseinheit: Aus dem Paradies befreit? Eine biblische Geschichte erzählt vom ersten Übergang	50
7. Kurseinheit: Mein Lebensbaum Er blüht, trägt Früchte, welkt und ruht im Rhythmus der Jahreszeiten	59
Anhang	73

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.

Das Thema "Übergänge" wurde im September 1998 von der Projektgruppe gewählt. Einerseits mag der Blick auf den grossen Übergang vom zweiten zum dritten Jahrtausend nach Christi Geburt seine Rolle dabei gespielt haben. Andererseits erwies sich das Thema auch abgesehen davon als ungeheuer vielschichtig und aktuell in einer Gesellschaft, die einem so rasanten Wandel unterworfen ist, dass sie fast nur noch aus Übergängen zu bestehen scheint. Wo dieses Thema nach der Jahrtausendwende aufgenommen wird, stellt sich erst recht die Frage, wie wir mit Übergängen in unserem Leben zurechtkommen und wie wir sie gestalten.

Im Verlauf des Jahres 1999 hat eine kleine Gruppe die Kurseinheiten erarbeitet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Kursleitertagungen haben durch ihre Bereitschaft, sich auf unsere Arbeitsvorschläge einzulassen und durch ihre fundierte und konstruktive Kritik viel dazu beigetragen. Inzwischen fanden verschiedene Pilotkurse statt, die nochmals zu Modifizierungen der einzelnen Kurseinheiten führten.

An dieser Unterlage haben folgende Personen mitgearbeitet:

Verena Bamert, Berg (TG)	Kurseinheit 6
Thomas Bär, Eglisau (ZH)	Kurseinheiten 1 und 6, Titelbild
Katharina Funk, Brütten (ZH)	Kurseinheiten 1 und 6
Vreni Gut, Niedererlinsbach (AG)	Kurseinheit 4
Lisbeth Güttinger, Dübendorf (ZH)	Kurseinheit 1& Layout
Verena Olesen, Haldenstein (GR)	Kurseinheiten 2 und 5
Brigitte Schäfer, Udligenswil (LU)	Kurseinheiten 1, 3 und 5
Erika Steiner, Villigen (AG)	Kurseinheit 4
Vreni Stoll, Untersiggental (AG)	Kurseinheit 7
Vreni Wyss, Uster (ZH)	Kurseinheit 7
Claudia Zanetti, Zizers (GR)	Kurseinheiten 2 und 3

Alle erwähnten Personen haben gemeinsam als «Experimentiergruppe» die Kurseinheiten erprobt.

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

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 einige wenige Literaturangaben angefügt.

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

Auswahl der Themen und Einteilung der Zeit

Die Werkstatt, wie sie hier konzipiert ist, umfasst 7 Kurseinheiten zu je zweieinhalb bis drei Stunden. Wir rechnen damit, dass diese Arbeitszeit an geeigneter Stelle durch eine Pause unterbrochen wird. 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.

In allen Einheiten wird mit den Lebenserfahrungen und dem Alltagswissen der Teilnehmenden gearbeitet. Der Schwerpunkt wechselt jedoch zwischen der persönlichen, der zwischenmenschlichen, der gesellschaftlich-politischen und der spirituellen Dimension des Themas.

Für den Aufbau Ihres Werkstatt-Kurses werden neben der Frage, wie Sie die Teilnehmenden durch die Dimensionen des Themas führen wollen, auch die vorgeschlagenen methodischen Schritte eine Rolle spielen. Wir rechnen damit, dass Sie als Kursleiterinnen und -leiter mit denjenigen Methoden arbeiten, die Sie selbst gut kennen.

Zum Verlauf der Kurseinheiten

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 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.

Kommentar

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

Material

Die benötigten Arbeitsmittel sind in der dritten Spalte der Verlaufsskizze aufgeführt. Kopier-
vorlagen für Texte und Folien sowie weitere Unterlagen finden sich im Anschluss an die
Kommentare.

Literatur

Am Ende der Kurseinheiten finden Sie einige wenige Literaturangaben, teils zu den vorge-
schlagenen Methoden, teils zu den inhaltlichen Aspekten. Die Bücher sind als mögliche vor-
bereitende Lektüre für das Leitungsteam gedacht.

Abkürzungen

Wir haben in den Verlaufsskizzen die Leitung mit LT und die Teilnehmenden mit TN abge-
kürzt.

Anhang

Am Ende finden Sie Kurztexte zu den sieben Einheiten der Werkstatt und eine Kopiervorlage
des Titelbildes, die Sie für die Gestaltung Ihres Kursprospektes verwenden können.

Wenn Sie eine Veranstaltung zum Thema Übergänge durchgeführt haben, freuen wir uns über
Rückmeldungen und Anregungen.

Die Unterlagen zu den beiden ersten Werkstätten „Ich leiste – also bin ich“ und „Leben zwi-
schen Sicherheit und Unsicherheiten“ können Sie mit den beigefügten Bestellscheinen anfor-
dern.

ÜBERGÄNGE IN DER KURSARBEIT

Unser Leben - eine Reihe von Übergängen? So fragen wir in der ersten Kurseinheit dieser Werkstatt. Wenn Sie die Verlaufsvorschläge auf den nächsten Seiten durchblättern, wird Ihnen vielleicht auffallen, dass auch ein Erwachsenenbildungskurs im Grunde aus einer Reihe von Übergängen besteht. Arbeitsformen und Methoden wechseln sich ab. Intensive Gespräche in kleinen Gruppen folgen auf konzentrierte Einzelarbeit und münden in Diskussionen im grossen Kreis. Zuhören wechselt mit aktivem Gestalten, sich Äussern mit innerem Wahrnehmen.

Die Übergänge zwischen diesen verschiedenen Arbeitsformen und Tätigkeiten sind von uns Kursleitenden so zu gestalten, dass sie für den Lernprozess der Teilnehmenden möglichst fruchtbar sind. Bei einem Kurs zum Thema Übergänge lohnt es sich, der methodischen Dimension dieses Themas einmal besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Was geschieht bei diesen Übergängen im Kursverlauf?

Die soziale Einbindung (z.B. in der Kleingruppe) wird aufgebrochen, Vertrautheit geht damit verloren.

Der Sinnzusammenhang (in Gedanken oder Gesprächen) wird unterbrochen, Gedanken müssen neu geordnet werden, der gefundene Konsens wird wieder in Frage gestellt.

Die gemeinsamen Regeln verlieren wieder ihre Gültigkeit, das Verhalten muss der neuen Situation angepasst werden.

Die Chance für eine Horizonterweiterung wird wahrgenommen, die Neugierde auf das, was nun kommt, steigt.

Mit welchen Mitteln können wir die Übergänge gestalten?

Übergänge brauchen Zeit. Wer bei jedem Wechsel der Arbeitsformen einige Minuten Übergangszeit einplant, braucht seine TeilnehmerInnen nicht zu hetzen.

Gut durchdachte Überleitungen von einem Arbeitsschritt zum nächsten schaffen Verbindungen zwischen den einzelnen thematischen Aspekten.

Präzise Arbeitsanleitungen und Zeitangaben erleichtern den Einstieg in den nächsten Schritt. Verständnis für Schwierigkeiten und Unlustgefühle beim Wechsel der Arbeitsformen schafft Raum für die Neugierde auf weitere Schritte.

Besondere Sorgfalt erfordert die Gestaltung des Beginns und des Endes einer Kurseinheit. Unseren Vorschlag dazu finden Sie auf den folgenden Seiten.

Hinweis auf weiterführende Literatur:

Karlheinz A. Geissler

Lernprozesse steuern. Übergänge: Zwischen Willkommen und Abschied
Weinheim/Basel: Beltz 1995

ZUR GESTALTUNG VON BEGINN UND ENDE

Das «Pinselritual»

Rituale sind eine Möglichkeit, Übergänge zu gestalten. Ihnen ist im Speziellen die Kurseinheit 4. gewidmet. Wir haben uns jedoch für die Gestaltung der Kurseinheiten ein Ritual überlegt, das sich durch die ganze Werkstatt zieht, das „Pinselritual“. Mit ihm beginnen und beenden wir jeweils die Kurseinheiten. Das gibt uns die Möglichkeit, ein Ritual in derjenigen Wiederholung und Kontinuität zu erleben, die wesentlich zu ihm gehören und gleichzeitig zu erfahren, wie sich das Ritual gerade in der Wiederholung für uns verändert, gerade in der Kontinuität Entwicklung sichtbar macht.

Am Ende der ersten Kurseinheit wird das Pinselritual ohne grosse Erklärungen zum ersten Mal durchgeführt. In der 4. Kurseinheit ist der Ort, Erfahrungen mit diesem Ritual zu thematisieren. Bis zur letzten Einheit begleitet uns das Ritual weiter. Zum Abschied werden vielleicht alle entstandenen Blätter zum Betrachten nochmals nebeneinander gelegt.

Hier kann sich gut ein gemeinsamer Rückblick auf den Kurs anschliessen. In den Bildern werden – manchmal auf frappierende Weise – momentane Stimmungen sichtbar. Eindrücklich ist der Unterschied zwischen Ankommen und Aufhören. Beide Bilder einer Kurseinheit nebeneinandergelegt zeigen etwas davon, was in der Gruppe und bei jedem einzelnen in diesen Stunden geschehen ist. Die Vielfalt der Gruppe bekommt durch Formen und Farben spielerischen Ausdruck.



Das «Pinselritual» zum Anfangen

Ankommen und anfangen ist ein erster Übergang. Die TN werden eingeladen, sich im Raum zu bewegen, bewusst ihren Platz zu suchen. Hier nehmen sie sich Zeit, ihren Standort zu spüren. Sie schliessen vielleicht die Augen, wechseln ihr Gewicht leicht von einem Bein aufs andere, vor und zurück, finden ihre Mitte.

Nun sind sie angekommen und bereit, in den Kreis zu treten. Im Kreis liegt ein grosses Blatt Papier, auf dem in der Mitte steht „Ich bin da“. Rund herum stehen 5-6 Becher mit Malfarben und Pinsel.

Jede(r) TN wählt für sich die im Moment stimmige Farbe und malt eine Form, ein Zeichen, ein Symbol aufs Papier.

Anschliessend wird folgendes Gedicht von Bernhard Lang vorgelesen:

**Ich male in den Staub des Werktags
ein neues Bild von mir.
Es trägt die Spuren von gestern.
Es trägt auch die Spuren des Frühlings
und die Spuren von besserer Zeit.
Werde ich das Bild behalten?
Werde ich die Spuren des Frühlings fühlen?
Die Spuren von Liebe?
Ich male in den Staub des Werktags
ein neues Bild von mir.
Hauche es an, Gott, damit es lebt!**

Das «Pinselritual» zum Aufhören

Wir stehen um ein neues Blatt Papier. In der Mitte steht „Mein Echo“.

Jede(r) TN wählt wieder für sich die im Moment stimmige Farbe und malt eine Form, ein Zeichen, ein Symbol aufs Papier als Echo auf die erlebte Kurseinheit.

Anschliessend wird nochmals das Gedicht von Bernhard Lang vorgelesen.

VOM EINEN ZUM ANDERN

Unser Leben – eine Reihe von Übergängen?

ZUM THEMA

Wir können unser Leben als eine Reihe von grossen und kleinen Übergängen betrachten. Möglicherweise sind es vor allem die grösseren und als schwierig empfundenen Übergänge, die Menschen motivieren, eine Werkstatt zu diesem Thema zu besuchen. Krisenzeiten, unsichere Lebensphasen, deren Ausgang noch nicht vorherzusehen ist. Die kleineren, alltäglichen Übergänge im Leben mögen daneben banal erscheinen. Andererseits ist es einfacher, hier das Gespräch zu beginnen und sich zunächst einmal bewusst zu werden, welche Übergänge die einzelnen zu begehen hatten, um sich nun als Kursgruppe zu diesem Thema zusammenzufinden.

Der Schritt vom allein bei sich selber sein – etwa auf dem Weg zum Kurslokal – in eine Gruppe mit zum Teil unbekanntem Menschen ist für manche kein kleiner. Ebenso wenig wie der umgekehrte Schritt am Ende der Kurseinheit, wenn sich die Teilnehmenden ein Stück weit kennengelernt, etwas von sich selbst preisgegeben und Verständnis und Akzeptanz von den anderen erhalten haben. Diese Übergänge sind vor allem in dieser, aber auch in den folgenden Kurseinheiten sorgfältig zu gestalten.

Diese erste Kurseinheit soll Raum schaffen für Annäherungen aneinander und an das Thema. Im Zentrum steht die Frage, wo die einzelnen in der gegenwärtigen Lebenssituation mit Übergängen beschäftigt oder konfrontiert sind.

Ziele:

- Die Kursgruppe lernt sich kennen.
- Die TN gewinnen einen Überblick über die verschiedenen Aspekte des Themas und den geplanten Kursverlauf.

Methodischer Schwerpunkt: Gespräch

VERLAUF

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>	<i>Material</i>
5'	<p>Begrüssung Einführung in Kursthema und Arbeitsstil</p>	
20'	<p>Vorstellungsrunde <i>Plenum</i> Die TN werden eingeladen, auf ihren Weg bis hier ins Kurslokal zurückzublicken und sich die verschiedenen Übergänge (im wörtlichen und übertragenen Sinn) zu vergegenwärtigen, die sie hinter sich haben.</p> <p>Alle Beteiligten stellen sich vor, indem sie von diesen Übergängen berichten.</p> <p><i>Mögliche Leitfragen:</i> – Welche Übergänge habe ich heute schon hinter mir? – Wie habe ich sie erlebt?</p>	
5'	<p>Einführung in Thema und Vorgehen der ersten Kurseinheit</p>	
30'	<p>Vom Wort zur Sache <i>Plenum</i> Auf einem Plakat steht in der Mitte der Wortteil <i>ÜBER-</i>. Die TN notieren Ergänzungen auf Karten oder post-it-Zetteln und heften sie auf das Plakat (z.B. <i>Über-tritt</i>, <i>Über-sicht</i> usw.). In einem anschliessenden Gespräch werden diese Begriffe geordnet. Als Ordnungskategorien können beispielsweise die Stichwörter „Bewegung“, „Zeit“, „Zusammenhang“ und „Zuviel“ – möglicherweise auch noch andere – verwendet werden. Anschliessend werden die Begriffe zum Wort Übergang in Beziehung gesetzt.</p> <p><i>Mögliche Leitfragen:</i> – Was haben die notierten Begriffe mit Übergängen gemeinsam? – In welcher Hinsicht bezeichnen sie bestimmte Aspekte von Übergängen?</p>	Plakat, Karten oder post-it-Zettel, Stifte

Dauer	Inhalt und Vorgehen	Material
60'	<p>Verschiedene Arten von Übergängen <i>Gruppen</i> Die TN erhalten die Aufgabe, in Dreiergruppen mit Bewegung (pantomimisch) einen Übergang darzustellen.</p> <p><i>Plenum</i> Nach einer entsprechenden Vorbereitungszeit der Gruppen werden die Übergänge präsentiert, ihre Besonderheit wird im Gespräch von den anderen TN herausgearbeitet.</p> <p><i>Mögliche Leitfragen:</i> – Was habt ihr gesehen? – Welche Besonderheiten sind bei diesem Übergang aufgefallen?</p> <p>Erst zum Schluss äussert sich jeweils die spielende Gruppe.</p> <p>Eigener Umgang mit Übergängen <i>Gruppen</i> Gespräch in drei Gruppen (je ein(e) TN aus jeder Dreiergruppe)</p> <p><i>Mögliche Leitfragen:</i> – Mit welchen Arten von Übergängen komme ich besser zurecht? – Welche bereiten mir Mühe? – Was genau bereitet mir Schwierigkeiten?</p>	
30'	<p>Übergänge auf meinem Weg <i>Plenum</i> Auf einem grossen Blatt, das in der Kreismitte liegt, ist eine stilisierte Landschaft mit verschiedenen Wegen skizziert, die sich ab und zu kreuzen, zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ein steiler Weg führt zu einem Berggipfel – ein breiter Weg führt in gemächlichen Kurven zu einem Pass – gewisse Kurven werden durch «Abkürzungen» geschnitten – vom Pass aus lässt sich der Gipfel auf einem weiteren, aber weniger steilen Weg erreichen – ein Weg führt rund um den See im Tal 	<p>Skizze einer Landschaft</p>

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>	<i>Material</i>
10'	<p>Die Skizze enthält ausserdem beispielsweise eine Alphütte, eine Wettertanne, eine Aussichtsplattform, ein Restaurant, eine Ruhebänk usw.</p> <p>Mit Filzstiften, die bereitliegen, kann die Skizze im Verlauf auch noch ergänzt werden.</p> <p>Die TN erhalten je eine Brettspielfigur. Sie überlegen sich anhand der Skizze folgende Fragen bezogen auf einen bestimmten Teilbereich ihrer eigenen Lebenssituation (Beruf, Familie, Hobby usw.), der ihnen im Augenblick wichtig ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Auf welchem Weg bin ich? – Welchen Übergang habe ich vor mir oder hinter mir? – Welchen Punkt strebe ich an? Welchen habe ich erreicht? <p>In der folgenden Runde wird die Spielfigur jeweils auf eine passende Stelle der Skizze gestellt. Dabei erzählen die TN von ihrer Lebenssituation soviel, wie sie zur Zeit möchten.</p> <p>Kurzübersicht über den Kursverlauf <i>Plenum</i> Zum Schluss fasst die LT das Gespräch bezogen auf das Thema Übergänge zusammen, benennt vielleicht Auffallendes oder weist auf Aspekte hin, die nicht erwähnt wurden. Aufgrund des Gesprächsverlaufs kann sie kurz aufzeigen, wo die entsprechende Problematik innerhalb des Kursverlaufs nochmals angesprochen wird.</p>	<p>Filzstifte</p> <p>Spielfiguren</p>
10'	Pinselritual	<p>Blatt, Pinsel Farben</p>

KOMMENTAR

Vorstellungsrunde

Der Beginn eines Kurses stellt für die TN - und natürlich auch für die Kursleitung - einen Übergang dar, der oft unterschätzt wird. Die Anfangssituation ist einerseits durch Erwartung und Neugierde geprägt. Andererseits tragen Menschen, die sich in neuen Gruppen zusammenschließen, auch immer Befürchtungen und Unsicherheiten mit sich. Werde ich von den anderen akzeptiert? Kann ich meine Bedürfnisse und Wünsche einbringen? Sind mir die anderen sympathisch? Wie weit darf ich hier meine Freiheit behalten? Wie geht man mit mir um, wenn ich anderer Meinung bin?

In dieser Anfangsstimmung liegt das Thema Übergang bereits in der Luft. Wir schlagen deshalb vor, die Vorstellungsrunde mit der Frage nach den eben erlebten Übergängen zu verbinden. Dabei bleibt es den TN überlassen, wie viel und wie persönlich sie in dieser ersten Runde schon von sich preisgeben wollen.

Vom Wort zur Sache

In diesem ersten Schritt geht es darum, die Bedeutung des Wortes Übergang einzukreisen, Assoziationen zusammenzutragen, Abgrenzungen zu ziehen. In Ansätzen wird vielleicht schon deutlich, was die einzelnen TN mit dem Begriff verbinden, welche Erfahrungen und Situationen für sie relevant sind. Wenn genügend Zeit zur Verfügung steht, können die Begriffe mit Beispielsituationen konkretisiert werden.

Verschiedene Arten von Übergängen

In dieser Sequenz geht es nun um die verschiedenen Qualitäten von Übergängen (z.B. sanft, abrupt, unmerklich usw.) und unsere Reaktionen darauf. Beides lässt sich gut durch Bewegung ausdrücken. Die TN können zwar von einer bestimmten Situation ausgehen, diese soll jedoch nicht als Rollenspiel gespielt werden. Der Verzicht auf gesprochene Worte erleichtert die Konzentration auf die Qualität des dargestellten Übergangs. Die Arbeit in einer kleinen Gruppe bietet den TN einerseits Gelegenheit, zwei Personen näher kennenzulernen. Die Vorbereitung des pantomimischen Spiels erfordert andererseits zunächst ein Gespräch über die Eigenart von Übergängen. Deshalb soll die Zeit für die Arbeit in der Kleingruppe nicht zu knapp bemessen werden.

Eigener Umgang mit Übergängen

Wir gehen davon aus, dass es unter uns Menschen verschiedene „Übergangstypen“ gibt, d.h. dass wir Übergänge nicht nur unterschiedlich wahrnehmen, sondern sie auch unterschiedlich empfinden und demnach gestalten können. Manche Menschen bevorzugen beispielsweise einen kurzen, abrupten Abschied, während andere lange Abschiedsszenen inszenieren und sogar genießen können.

Übergänge auf meinem Weg

Dieser Schritt ist auf die Lebenssituation und Biographie der einzelnen TN ausgerichtet. TN und LT erfahren voneinander, in welchen Kontexten des eigenen Lebens das Thema Übergänge gegenwärtig bedeutsam ist, wo die Motivationen und Interessen liegen.

Bei diesem Schritt ist es sinnvoll, wenn die LT sich auch beteiligen, vielleicht sogar die Runde beginnen. Das erste Votum in einer Gesprächsrunde bestimmt ja oft, was und wieviel nachher gesagt wird. Die Kursleitung hat mit ihrer eigenen Aussage hier auch die Möglichkeit, die Fragestellung nochmals zu verdeutlichen und Raum für persönliche Aussagen zu öffnen. Wichtig scheint uns in diesem Zusammenhang der Hinweis darauf, dass es sich um einen momentanen Eindruck handelt, der nicht dazu führen soll, die einzelnen Personen auf etwas festzulegen.

NEUE WEGE GEHEN

Wir haben mehr Möglichkeiten, als wir ahnen

ZUM THEMA

Der Übergang ist ein Teil des Weges. Er markiert die Stelle, an der Neues ins Blickfeld gerät. Er führt auf die andere Seite. Wer auf seinem Weg die Stelle des Übergangs erreicht hat, steht vor der Entscheidung, entweder neues Land zu betreten oder zurückzukehren ins gewohnte Gebiet. Manchmal reicht es, eine Weile hinüberzuschauen und zu wissen, dass es noch andere Welten gibt als die eigene. Wenn wir auf einer Passhöhe ins fremde Tal geblickt haben, tragen wir auf dem Heimweg das Bild eines anderen möglichen Lebens mit uns. Manchmal jedoch reicht es nicht, nur hinüberzuschauen, wir brechen auf in ein neues Tal. Der Übergang wird zum Ausgangspunkt einer neuen Wegstrecke.

Immer wieder auf unserem Lebensweg geraten wir an solche Übergänge, stehen wir vor solchen Entscheidungen, begegnen wir unseren ungelebten Möglichkeiten. Unsere Erfahrungen zeigen, dass wir uns in diesen Situationen immer wieder ähnlich verhalten. In dieser Kurseinheit geht es darum, solchen Verhaltensmustern auf die Spur zu kommen und nach möglichen Alternativen zu fragen.

Ziele:

- Die TN nehmen eine Wegstrecke bewusst mit allen Sinnen wahr.
- Sie werden sich über ihre gewohnten Reaktionsmuster in Übergangssituationen klar.
- Sie finden alternative Verhaltensweisen.

Methodischer Schwerpunkt: Schreiben

VERLAUF

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>	<i>Material</i>
10'	Pinselritual	Blatt, Pinsel Farben
5'	Einführung in die Thematik und in das Vorgehen	
30'	Einen Weg gehen <i>Plenum</i> Mit den in einem Gruppenraum vorhandenen Utensilien (z.B. Stühle, Tische, Mäntel, Kissen, Schemel, Ständerlampen usw.) wird im Raum ein Weg markiert. Auf dem Weg sind Hindernisse eingebaut (z.B. eine gespannte Schnur, ein Kissen auf dem Boden, eine Blumenvase am Wegrand usw.). Ein Teil des Raumes bleibt frei von Gegenständen. Die TN werden eingeladen, sich alle gleichzeitig schweigend auf den Weg zu machen. Sie finden ihr je eigenes Tempo, können sich aber auch auf den leeren Platz zurückziehen. Sie werden aufgefordert, dabei auf ihre körperlichen und emotionalen Reaktionen zu achten. Diese werden anschliessend ausgetauscht <i>Mögliche Leitfragen:</i> – Was hast du wahrgenommen? – Welche Erfahrungen hast du in den beiden verschiedenen Regionen gemacht?	im Raum vorhandene Gegenstände
60'	Geschichte einer Wanderung <i>Plenum</i> Die LT fordert die TN auf, sich bequem hinzusetzen, um eine Geschichte zu hören. Die Geschichte von Herrn Geiser, der sich auf den Weg zur Passhöhe macht, wird vorgelesen. (Der Text, der auf den folgenden Seiten abgedruckt ist, stammt aus der Novelle „Der Mensch erscheint im Holozän“ von Max Frisch)	Text

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>	<i>Material</i>
40'	<p><i>Einzelarbeit</i> Die Gesichte von Herrn Geiser endet am Übergang, der Schluss bleibt offen. Die TN werden aufgefordert, einen für sie stimmigen Schluss zu suchen und aufzuschreiben.</p> <p><i>Gruppen</i> Die TN lesen einander zu Dritt den je eigenen Schluss der Geschichte vor und besprechen ihn.</p> <p><i>Mögliche Leitfragen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Wie handle ich in einer solchen Übergangssituation? – Welche Gemeinsamkeit hat meine Lebenssituation mit meinem Schluss? <p>Mein Weg im Übergang</p> <p><i>Einzelarbeit</i> Aus einer grossen Anzahl Fotos suchen die TN eine (oder mehrere) aus, die in einem Bezug zu ihrer persönlichen Übergangssituation steht. oder: die TN malen selbst ein Bild oder zeichnen eine Grafik. Beides soll möglichst spontan ohne grosse Überlegung geschehen. Für den Austausch im Plenum suchen sie einen Titel oder einen Satz dazu.</p> <p><i>Plenum</i> Die Bilder werden vorgestellt. Die TN äussern dazu soviel von ihren Überlegungen und Gefühlen, wie sie möchten.</p>	<p>Papier Schreibstifte</p> <p>Fotolangage</p> <p>Papier, Farben</p>
10'	<p>Pinselritual</p>	<p>Blatt, Pinsel Farben</p>

KOMMENTAR

Einen Weg gehen

Alle gehen wir täglich unsere Wege: zur Arbeit, zum Einkaufen, zum Joggen usw. Oft gehen wir, ohne uns der Umgebung gewahr zu werden. Bereits sind wir in Gedanken bei der bevorstehenden Sitzung, legen uns im Kopf den Einkaufszettel zurecht oder bereiten uns innerlich auf eine bevorstehende Diskussion vor.

In diesem Schritt möchten wir den TN Gelegenheit geben, einen Weg bewusst zu gehen und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Sie werden aufgefordert, auf ihre verschiedenen Reaktionen zu achten: Vielleicht liegt ein Hindernis im Weg – steige ich darüber oder ziehe ich einen Umweg vor? Ein Gedränge entsteht – warte ich geduldig, boxe ich mich durch oder suche ich mir einen anderen Weg?

Im anschliessenden Austausch werden die eigenen Reaktionsmuster formuliert und die anderen als Möglichkeiten zur Kenntnis genommen.

Für diese Kurseinheit ist es von Vorteil, wenn ein zweiter genügend grosser Raum zur Verfügung steht, in dem vorher in Ruhe ein „Parcours“ aufgebaut werden kann. Mit etwas Phantasie und ein paar kräftigen Armen gelingt es meist in recht kurzer Zeit, mit dem Vorhandenen den Raum umzugestalten.

Geschichte einer Wanderung

Beim Vorlesen sollen die TN ganz in die Geschichte eintauchen können. Der Regen, der Nebel, die Spannung beim Aufbruch, das Aufsteigen zur Passhöhe soll spürbar werden. Auf der Passhöhe werden sie sich bewusst, dass sich der Weg hier verliert.

In dieser Spannung werden die TN aus der Geschichte entlassen. Immer noch befinden sie sich innerlich auf der Passhöhe, am Übergang. Doch nun führt die Geschichte sie nicht mehr, sie finden ihren eigenen Weg. Die TN schreiben den Schluss der Geschichte für sich selber. Die Figur des Herrn Geiser tritt in den Hintergrund, nur seine Situation auf der Passhöhe ist als Ausgangspunkt relevant.

Die Einzelarbeit und das anschliessende Gespräch in den kleinen Gruppen ermöglicht es den TN, sich über die eigenen Verhaltensmuster in Übergangssituationen klar zu werden. Bezogen auf die eigenen Lebenssituationen können einzelne Schritte oder Entscheidungen reflektiert und möglicherweise neue Wege entdeckt werden.

Mein Weg im Übergang

Durch die Auswahl eines Bildes oder eigene bildliche Darstellungen können sich die TN nochmals auf ihre Verhaltensweisen einlassen und neu entdeckte Möglichkeiten festhalten.

MATERIAL

Die Geschichte von Herrn Geiser, der sich auf den Weg zur Passhöhe macht.

Die Geschichte von Herrn Geiser, der sich auf den Weg zur Passhöhe macht.

Begonnen hat es am Donnerstag der vergangenen Woche. Seither ist keine Nacht ohne Gewitter und Wolkenbruch. Heute ist Dienstag. Noch immer kein Hupen aus dem Tal. Offenbar ist die Strasse immer noch gesperrt. Vorräte sind genug im Haus. Wenn der Regen einmal nachlässt, nicht gänzlich aufhört, aber sich verdünnt, so dass er nicht mehr auf dem Dach zu hören ist, Regen nur noch als lautlose Schraffur vor dem Dunkel der nächsten Tanne, so ist keine Stille, im Gegenteil, jetzt erst hört man es rauschen aus dem Tal; es müssen Bäche sein überall, viele Bäche, die es sonst nicht gibt. Ein stetes Rauschen aus dem ganzen Tal. Heute ist Mittwoch. (Oder Donnerstag?) Der Rucksack steht in der Diele, ein Rucksack aus Leder, wasserdicht, und Herr Geiser hat an alles gedacht: Pass, Verbandstoff, Taschenlampe, Unterwäsche zum Wechseln, Ovomaltine, Socken zum Wechseln, Jod, ein kleines Heft mit Traveller-Checks, Aspirin, Miroton (gegen Herzschwäche) sowie Kompass und Lupe, damit man die Landkarte entziffern kann, Carta Nazionale delle Svizzer 1:25000. Der alte Saumpfad hinunter ins Tal, den Herr Geiser vor vielen Jahren begangen hat, dürfte zurzeit von Bächen mit Geschiebe unterbrochen sein, lebensgefährlich, das braucht Herr Geiser sich von niemand sagen zu lassen. Herr Geiser glaubt nicht an die Sintflut. Die Kochplatte wird nicht warm. Wahrscheinlich ist das ganze Dorf ohne Strom. Holz ist genug im Haus. Auch die Turmuhr steht. Die Frage, warum Herr Geiser, Bürger von Basel, sich in diesem Tal niedergelassen hat, ist müssig, Herr Geiser hat es getan. Nacht ohne Regen. Trotzdem kann Herr Geiser nicht schlafen. Der Rucksack ist gepackt, auch die Taschenlampe wieder im Rucksack.

Im Morgengrauen hat Herr Geiser den gepackten Rucksack genommen, dazu Hut und Regenmantel und Schirm – der Rucksack ist nicht zu schwer, und sowie Herr Geiser in den Wald gekommen ist hat das Herzklopfen nachgelassen, niemand im Dorf hat ihn gesehen und gefragt, wohin denn Herr Geiser wandern wolle mit seinem Rucksack und bergaufwärts und bei diesem Wetter. Herr Geiser weiss, was er tut. Die Passhöhe liegt 1076 Meter über Meer und wenigstens bis zur Passhöhe kennt Herr Geiser den Weg aus früheren Jahren, ausserdem gibt es die Karte; Herr Geiser weiss, dass man, wo der Weg sich gabelt, sich links halten muss und dass es unterwegs Ställe gibt, wo man im Fall eines schweren Gewitters unterstehen könnte, und auf der Passhöhe wieder Ställe. Ein Weg ist auch ein Weg im Nebel. Wenigstens hat es nicht gedonnert. Im Anfang ist es kein steiler Weg, der Hang ist steil, aber der Weg beinahe horizontal, teilweise mit Platten belegt, ein sicherer Weg auch bei Nebel, wenn man den Wasserfall nicht sehen kann, dessen Rauschen man hört. Später wird der Weg steiler. Irgendwann müsste der Wald sich lichten. Es regnet wieder. Nach einer Stunde, genau, hat Herr Geiser die erste Rast gemacht, ohne den Rucksack abzulegen und ohne sich zu setzen. Natürlich ist das Steigen mühsamer als in früheren Jahren, aber das Herzklopfen hat nachgelassen. Herr Geiser hat Zeit. Dann und wann gabelt sich der Weg, aber es kann nicht die Gabelung sein, die auf der Karte verzeichnet ist, die entscheidende Gabelung, wo Herr Geiser links gehen soll, befindet sich oberhalb der ersten Ställe, und Ställe hat Herr Geiser bisher nicht gesehen. Eine Weile lang wird man trotzdem unsicher – vielleicht hat Herr Geiser die Ställe nicht sehen können wegen Nebel – bis es sich zeigt, dass es sich bloss um eine Abkürzung gehandelt hat; beide Wege, der steilere und der andere,

kommen wieder zusammen, und also hat es sich nicht gelohnt, dass Herr Geiser zurückgegangen ist, um doch den steileren Weg zu wählen. Noch ist es früh am Tag. Lästig ist das Tragen des Schirms. Auch wenn man im Nebel nicht weiss, wo man sich im Augenblick befindet, in jedem Fall geht es aufwärts, Kehre um Kehre; wichtig ist nur, dass man ohne Hast geht, Schritt vor Schritt, regelmässig ohne Hast, damit man nie ausser Atem kommt. Endlich die Ställe. Der Plan ist durchführbar. Bei der Gabelung – der andere Weg führt zu einer Maiensäss, wo es, laut Karte, nicht weiter geht – ist Herr Geiser richtig gegangen, auch bei einer zweiten Gabelung, die nicht in der Karte verzeichnet ist. Eine Markierung, auf Fels, weiss – rot – weiss, hat ihn bestätigt. Später ist der Weg schmaler geworden. Der Regen hat nicht nachgelassen. Ein Bach ohne Brücke, eigentlich kein Bach, sondern ein Gewässer, das es nur nach langen Unwettern gibt und das auf der Karte nicht verzeichnet ist, ein breites Gewässer, über Geröll, ein Gesprudel nirgends so reissend, dass einer mit kniehohen Stiefeln nicht hätte darin stehen können, hat viel Zeit gekostet, da Herr Geiser gewöhnliche Wanderschuhe trägt. Mindestens eine halbe Stunde. Um eine Stelle zu finden, wo zuverlässige Steine, möglichst grosse, die nicht kippen oder rollen, wenn man den Fuss darauf stellt, ungefähr in Schrittweite auseinander liegen, ist Herr Geiser hinauf und hinunter gegangen. Überall ungefähr das gleiche Gesprudel. Schliesslich hat Herr Geiser es einfach wagen müssen. Einer der Steine, dem er nach längerer Betrachtung

besonderes vertraut hat, ist dann doch gekippt – Herr Geiser ist nicht gestürzt, er hat nur einen Schuh voll Wasser herausgezogen. Zur Passhöhe hin wird es flacher.

Sein Gedächtnis bekommt recht: eine weitläufige Passhöhe, Weiden, Trockenmauern im Geviert und Wald mit Lichtungen, hauptsächlich Laubbäume und ein paar verstreute Häuser, (keine Ställe, sondern Sommerhäuser, die verlassen sind) und auf der offenen Weide verliert sich der Weg, das ist meistens so. Eine Rast wäre fällig gewesen. Die Gewissheit, dass niemand wissen kann, wo Herr Geiser sich in diesem Augenblick befindet, hat Herr Geiser sehr genossen. Kein Vieh. Kein Vogel. Kein Laut. Bloss um einen Ausblick zu haben und vor der Rast zu wissen, was ihn auf der andern Seite erwartet – nach der Karte gibt es einen Pfad, daneben viel Schraffur, was Fels bedeutet – ist Herr Geiser weiter gegangen. Ohne Pfad.

AUF DER BRÜCKE

Das eine Ufer schon verlassen - am anderen noch nicht angekommen

ZUM THEMA

Oft erst im Rückblick erhalten Übergänge im Leben ihren Sinn, wenn bekannt ist, wohin sie geführt haben. Anders ist es, mitten im Übergang zu stehen. Das Vertraute, Gewohnte ist in Frage gestellt, es trägt nicht mehr oder ist fad geworden. Neues ist noch nicht in Sicht. Es wird erhofft, erwünscht, erahnt, vielleicht auch befürchtet. Solche Übergangssituationen sind nicht einfach auszuhalten. Sie brauchen ihre Zeit, obwohl nach aussen hin oft keine Veränderung sichtbar ist. Sie machen ungeduldig, lassen sich aber meist nicht beschleunigen.

Wir sind in unserem Leben nicht nur mit unseren eigenen Übergängen konfrontiert, sondern auch mit denjenigen anderer Menschen in unserer Umgebung. Manchmal ist dies fast noch schwieriger auszuhalten. Übergänge im Leben uns nahestehender Menschen betreffen uns oft unmittelbar. Wir können ihnen nicht ausweichen, sind aber manchmal auch nicht bereit, sie mitzuvollziehen und ihnen den offenen Raum zuzugestehen, den sie brauchen. Übergangssituationen können Beziehungen vor harte Proben stellen. Gemeinsam durchgestanden und bewältigt stärken sie jedoch den Zusammenhalt.

Ziele:

- Die TN nehmen verschiedene Dimensionen von Übergängen wahr und reflektieren sie.
- Sie erfahren sich spielerisch in Übergangssituationen.
- Sie spüren ihren eigenen Ressourcen nach.

Methodischer Schwerpunkt: Rollenspiel

VERLAUF

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>	<i>Material</i>
10'	Pinselritual	Blatt, Pinsel Farben
5'	Einleitung in die Thematik und in das Vorgehen	
20'	Das Bild einer Brücke <i>Plenum</i> Auf dem Bild sind Übergänge in verschiedenen Dimensionen zu sehen: von einem Ufer zum andern, der Wasserweg unter der Brücke durch, der Übergang von der Realität zum Spiegelbild im Wasser, vom Licht unter der Strassenlampe ins Dunkel usw. Das Bild wird an die Wand projiziert und betrachtet. <i>Mögliche Leitfragen zum Austausch:</i> – Was siehst du? – Was sagt dir das Bild zum Thema Übergänge?	Folie, Projektor
50'	Die Geschichte vom Rinner Bauern <i>Plenum</i> Die Geschichte wird vorgelesen. <i>Gruppen</i> In Dreiergruppen spielen die TN folgende Szene drei mal mit wechselnden Rollen: Der Bauer erzählt seiner Frau den Traum – das Gespräch zwischen den beiden. Während zwei TN spielen, beobachtet der/die dritte und macht sich ev. Notizen. Nach jedem Spiel folgt ein kurzes Austauschgespräch. <i>Mögliche Leitfragen:</i> – Welche Rolle hat mir mehr zugesagt? – Wo habe ich im Spiel eigenes von mir entdeckt? – Wo sehe ich den Bezug zum Thema Übergänge? – Habe ich ähnliche Situationen schon erlebt? <i>Plenum</i> Kurzer Austausch.	Text

Dauer	Inhalt und Vorgehen	Material
60'	<p>Begegnung auf der Brücke <i>Plenum</i> Eine im vorderen Teil des Raumes auf dem Boden ausgelegte Papierbahn markiert die Brücke. Das ist die „Bühne“, der hintere Teil des Raumes bleibt „Zuschauerraum“. Die Szene (2. Abschnitt des Textes) wird noch einmal vorgelesen, während die TN im Raum umhergehen. Alle TN gehen der Reihe nach einmal über die „Brücke“, bevor sie im „Zuschauerraum“ Platz nehmen.</p> <p>Die Rollen werden nicht von vornherein verteilt. Die TN werden auf folgende Weise zum Spielen eingeladen: Stelle dir vor, du hast dreimal den selben Traum geträumt. Dreimal bist du aufgefordert worden, zur Brücke zu gehen. Wenn du den Bauern spielen möchtest, machst du dich auf. Du kannst erzählen, was Dir durch den Kopf geht. Wenn du später den Schäfer spielen willst, gehst du zur Zeit, die dir richtig scheint, über die Brücke. Die anderen TN, die nicht spielen, beobachten die Szene und machen sich ihre Gedanken (ev. auch Notizen) dazu.</p> <p>Die BeobachterInnen berichten von ihren Wahrnehmungen, Erinnerungen und Reaktionen: – Was ist mir aufgefallen? – Was hat das Spiel bei mir ausgelöst? Die SpielerInnen berichten von ihren Erfahrungen: – Wie ist es mir in der Rolle ergangen? – Wie habe ich mich gefühlt?</p>	<p>Papierbahn (Packpapierrolle)</p>
20'	<p>Mein Weg zur Brücke <i>Einzelarbeit</i> Was brauche ich in solchen Situationen, damit ich mich auf den Weg „zur Brücke“ mache, bzw. es aushalte, „auf der Brücke“ zu warten?</p> <p><i>Plenum</i> In einer Abschlussrunde äussern die TN einen Gedanken aus ihren Überlegungen. Die Runde wird mit einem Reisesegen abgeschlossen.</p>	<p>Stifte Notizpapier</p> <p>Reisesegen</p>
10'	<p>Pinselritual</p>	<p>Blatt, Pinsel Farben</p>

KOMMENTAR

Das Bild einer Brücke

Das mit Absicht etwas unscharfe Bild lässt Raum für verschiedene Assoziationen zum Thema Übergänge. Der Austausch zum Bild kann je nach Gruppe sehr offen geführt werden. Anhand der Person, die über die Brücke geht, lassen sich aber auch gezieltere Fragen stellen und mit eigener Wahrnehmung von Übergängen in Verbindung bringen: Nimmt die Person den Übergang wahr? An welcher Stelle hat sie wohl den Eindruck „drüben“ zu sein? Wie ist das jeweils bei mir?

Mit der Frage nach der Trennlinie zwischen realer Brücke und Spiegelung im Wasser, die auf dem Bild nicht deutlich sichtbar ist, kann das Gespräch auf Übergänge zwischen Realität und Fiktion gelenkt werden. Diese Thematik leitet über zur folgenden Brückengeschichte, die mit einem Traum beginnt.

Die Geschichte vom Rinner Bauern

Die Geschichte existiert in mehreren Varianten. Wir haben die vorliegende deshalb ausgewählt, weil sie ein Gespräch des Bauern mit seiner Frau enthält.

In der Chassidischen Version wird die Geschichte vom späteren Rabbi Eisik aus Krakau erzählt. Sie wurde vom Appenzeller Musiker Paul Giger für die Fest-CD zum 75. Geburtstag von Joachim-Ernst Berendt vertont.

Mit der ersten Szene kommt die Dimension der zwischenmenschlichen Beziehungen ins Spiel. Dabei wird deutlich, dass wir ja nicht nur unsere eigenen Übergänge zu bewältigen haben, sondern auch immer wieder von den Übergangssituationen unserer Mitmenschen betroffen sind und dadurch manchmal in Konflikte geraten. Den eigenen Erlebnissen, die hier möglicherweise anklingen, soll in den Gruppengesprächen Raum gegeben werden. Die anschließende (eher kurze) Plenumsrunde soll lediglich darüber orientieren, wohin die Spielszenen und die anschließenden Gespräche die TN geführt haben.

Begegnung auf der Brücke

Für die zweite Spielszene, die Begegnung des Bauern mit dem Schafhirten auf der Brücke, werden 2 Spielende benötigt. Die übrigen TN sind als Zuschauende aktiv beteiligt.

Der Spieler des Bauern ist zu diesem Zeitpunkt noch nicht bestimmt. Der Spieler des Schafhirten dagegen kann jetzt gesucht werden. Damit ist diese Rolle geklärt und die Aufmerksamkeit kann sich im weiteren Verlauf ganz auf die Figur des Bauern konzentrieren. Es ist jedoch auch möglich, die Rolle des Schafhirten noch offen zu lassen.

Zunächst werden jedoch alle TN eingeladen, sich als Rinner Bauer auf den Weg zu machen. Wie geht er los nach diesem dreifachen Traum? Wie ist sein Schritt, sein Blick? Die TN gehen im Raum umher, kommen schliesslich zur „Brücke“ und überqueren diese. Danach gehen sie zurück zu ihren Plätzen im Zuschauerraum. Das Spiel beginnt mit der Anweisung, dass, wer möchte und die Zeit für gekommen hält, sich als Rinner Bauer auf die „Brücke“ stellt und die anderen durch „lautes Denken“ an seinen inneren Bewegungen teilhaben lässt. Die Unklarheit darüber, wer nun die Rolle des Bauern spielt, steigert die Spannung. Gleichzeitig sind alle TN (mit Ausnahme des Spielers des Schafhirten) mit der Frage konfrontiert: Soll ich jetzt gehen? und dadurch am Spiel noch direkt beteiligt.

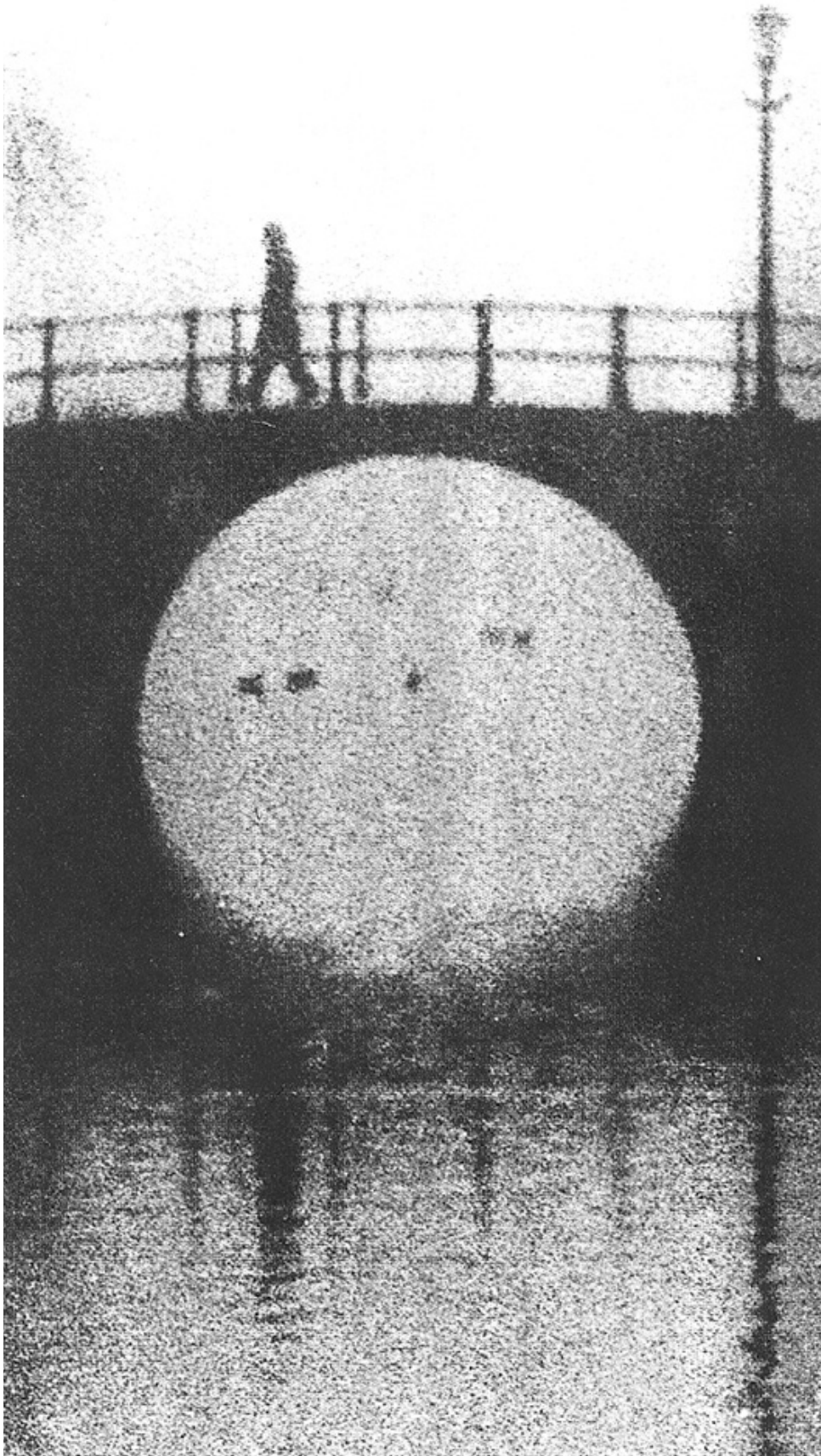
Der Spieler des Schafhirten entscheidet selbst über den richtigen Zeitpunkt seiner Auftritte.

MATERIAL

Bild einer Brücke (Kopiervorlage für Folie)
Die Geschichte vom Rinner Bauern
Reiseseegen

MUSIKHINWEIS

Paul Giger: Grab bei dir!
Aus: Stories for Friends
75 Years Joachim-Ernst Berendt
Network 1997
Zweitausendeins Versand Frankfurt



Die Geschichte vom Rinner Bauern

Für den Bauern von Rinn waren es strenge Zeiten. Der Schuh drückte ihn auf allen Seiten. Da hatte er einen Traum.

Er sollte auf die Brücke gehen, dort würde er etwas über irgendein Vermögen erfahren. Doch Träume sind Schäume, und er schenkte seinem Traum keine Beachtung. In der folgenden Nacht hatte er wieder denselben Traum und erzählte ihn seiner Frau. Die Frauen aber sind praktische Wesen: die Brücke war weit entfernt, der Gang dorthin hätte sein einziges Paar Schuhe aufgebraucht, die zudem noch eng waren.

In der dritten Nacht hatte der Bauer erneut denselben Traum.

In aller Frühe stand er auf und machte sich auf den Weg zur Brücke. Auf der Brücke war nichts und niemand zu sehen. Er ging auf und ab und konnte sich nicht entschliessen, nach Hause zurückzukehren.

Nach einer Weile kam ein Schafhirt des Weges. Sie grüssten sich, und der Schafhirt trieb seine Herde über die Brücke.

Um die Mittagszeit bekam der Bauer Hunger und ass ein Stück Brot, das er in der Tasche hatte. Um keinen Preis wäre er von jener Brücke gegangen. Gegen Abend wurde er ungeduldig.

Da kehrte der Hirte mit den Schafen zurück. Der Bauer sprach ihn an, auch um sich für seine Untätigkeit zu entschuldigen. Und er berichtete ihm von seinem Traum, ohne allerdings seinen Namen zu nennen. Der Hirt lachte und sagte, auch er habe einen Traum gehabt. Er sollte sich zu einem Hof begeben, den er nicht kannte, zum Rinner, dort würde er unter dem Herdsockel einen Schatz finden.

Der Bauer von Rinn hatte genug gehört. Mit einem eiligen Gruss machte er sich auf den Weg zu seinem Hof. In der Nacht trug er den Herd ab und fand einen Kessel voll Gold. Weit und breit, sagt man, war er nun der reichste Bauer des Tales.

Reisesegen

Irischer Reisesegen

Möge dein Weg
dir freundlich entgegenkommen,
möge der Wind
dir den Rücken stärken.
Möge die Sonne
dein Gesicht erhellen
und der Regen um dich her
die Felder tränken.
Und bis wir beide, du und ich,
uns wiedersehen,
möge Gott dich schützend
in seiner Hand halten.

*

Wunsch für die Lebensreise

Möge Gott auf dem Weg,
den du gehst,
vor dir hereilen,
das ist mein Wunsch
für deine Lebensreise.
Mögest du die hellen Fusstapfen
des Glücks finden
und ihnen auf dem ganzen Weg folgen.

*

Indisches Sprichwort

Das Leben ist ein Brücke.
Gehe hinüber.
Aber baue kein Haus darauf.

*

RITUALE GESTALTEN

Übergänge im Leben gemeinsam und bewusst erleben

ZUM THEMA

Alle Völker und Religionen haben Wege gesucht, um Lebensübergänge zu gestalten. Rituale, Feste und Bräuche sind seit Urzeiten Formen, um solche Übergänge zu begehen. Heute sind erste Assoziationen zu Ritualen häufig negativ geprägt. Überlieferte Rituale in Kirche und Gesellschaft werden als starre Formen, inhaltsleere Floskeln, unverständliche Abläufe erlebt, die sich mit den Forderungen nach Spontaneität, Kreativität und Unmittelbarkeit in der Gestaltung von Festen nicht vereinbaren lassen.

Gleichzeitig sehnen sich aber auch viele Menschen nach Formen die es ermöglichen, in bestimmten Lebenssituationen gemeinsam das auszudrücken, was sie bewegt. Gerade Schwellenrituale für Lebensübergänge wie etwa Geburt, Erwachsenwerden, Scheidung, Pensionierung, Tod werden schmerzlich vermisst.

Rituale sind symbolische Handlungen. Sie verdichten Erfahrungen, Hoffnungen und Ängste einzelner Menschen und Gemeinschaften. Durch Rituale wird das, was wir innerlich erleben, äusserlich wahrnehmbar. Es erhält mit Hilfe von symbolischen Handlungen, Liedern, Gesten, Tänzen usw. eine Gestalt, eine Form, einen Ausdruck.

Heute werden traditionelle Rituale hinterfragt, neu gefüllt, wieder entdeckt oder umgestaltet. Neue Formen werden gesucht, erprobt und begangen. Nicht nur die grossen Schwellensituationen im Leben, auch die kleinen alltäglichen Übergänge wie etwa vom Wachen zum Schlafen, vom Arbeiten zur Freizeit, von der Gemeinschaft zum Alleinsein brauchen manchmal feste Formen.

Ziele:

- Die TN nehmen wahr, wie stark sowohl das persönliche Leben wie auch die Gesellschaft von Ritualen bestimmt ist.
- Sie werden sich der Ambivalenzen bewusst, die heute die Einstellung zu Ritualen prägen.
- Sie erkennen wesentliche Merkmale von Ritualen.
- Sie gestalten gemeinsam ein für die Gruppe stimmiges Ritual.

Methodischer Schwerpunkt: Gemeinsames Gestalten eines Rituals

VERLAUF

Dauer	Inhalt und Vorgehen	Material
10'	Pinselritual oder eine andere Einstimmung	Blatt, Pinsel Farben
5'	Einführung in das Thema und das Vorgehen.	
60'	<p>Rituale und ihre Bedeutung in unserem Leben <i>Plenum</i> Auf einem grossen Papier steht in der Mitte das Wort RITUAL. Die TN werden aufgefordert, schweigend ihre Assoziationen dazu aufzuschreiben oder zu skizzieren. Dabei ist es möglich, eigene Gedanken, Fragen und Erfahrungen zu notieren, aber auch auf das zu reagieren, was andere TN schreiben.</p> <p><i>Gruppen</i> In 4er-Gruppen tauschen die TN aus, welche Rituale sie kennen, schon erlebt oder beobachtet haben. Jedes Ritual wird auf einem separaten Blatt notiert.</p> <p><i>Plenum</i> Rituale sind nicht nur von den Menschen geprägt, die daran teilnehmen, sondern auch von den Orten, an welchen sie stattfinden. Und sie verändern sich dem Zeitgeist entsprechend. Die von den Gruppen gesammelten Rituale werden nun nach den vier folgenden Lebensbereichen eingeordnet:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Persönliche und alltägliche Rituale – Religiöse Rituale – Gruppen-, Berufs- und Familienrituale – Gesellschaftsrituale <p>Die LT stellt die Themenkreise anhand von vier vorbereiteten Plakaten vor und bittet die TN, ihre notierten Rituale zu nennen und einem der Bereiche zuzuordnen.</p>	<p>Plakat, Stifte</p> <p>Papier, Stifte</p> <p>4 Plakate</p>

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>	<i>Material</i>
30'	<p>Die Zettel werden auf das entsprechende Plakat geheftet oder geklebt. Mehrfachnennungen unterstreichen die Bekanntheit eines Rituals.</p> <p>Im Gespräch werden die Bezüge zwischen den Ritualen und Übergängen herausgearbeitet. Die entsprechenden Rituale werden auf den Plakaten mit farbigen Punkten gut sichtbar und bewusst gemacht.</p> <p><i>Mögliche Leitfragen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Welche Rituale betreffen speziell Übergänge? – Welche Arten von Übergängen sind betroffen? <p>Merkmale von Ritualen <i>Plenum</i></p> <p>Anselm Grün hat in seinem Buch „Geborgenheit finden – Rituale feiern“ die zwölf für ihn wichtigsten Merkmale christlicher Rituale herausgearbeitet. In einem kurzen Votum werden diese von der LT zusammengefasst und vorgestellt.</p> <p>Im Gespräch werden diese Merkmale mit den zuvor gesammelten Ritualen in Verbindung gebracht.</p> <p><i>Mögliche Leitfragen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Welche Merkmale sind für welche Rituale am bedeutungsvollsten? – Welche Merkmale sind uns für die Gestaltung von Ritualen am wichtigsten? – Welche Merkmale würden wir zufügen oder weglassen? 	<p>farbige Klebepunkte</p> <p>Zusammenfassung A. Grün</p>
60'	<p>Abschiedsrituale <i>Einzelarbeit</i></p> <p>Die TN beantworten für sich folgende Fragen, die ihnen schriftlich abgegeben werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Welche Abschiedssituation ist im Moment für mich von Bedeutung? – Was tut mir in dieser Situation gut? – Welche bekannten Formen stehen mir zur Verfügung? 	<p>Blatt mit Fragen</p> <p>ev. Material für</p>

KOMMENTAR

Pinselritual oder Einstimmung

Rituale haben mit Schönheit und Sorgfalt zu tun. Darum soll der Einstimmung zu dieser Einheit besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden.

Wenn in den vorangegangenen Kurseinheiten jeweils mit dem „Pinselritual“ oder einem anderen Ritual begonnen wurde ist es sinnvoll, dies beizubehalten.

Sich einstimmen im wörtlichen Sinn ist möglich beim Singen eines Liedes. Oder wir machen uns gemeinsam auf den Weg mit einem Kreistanz im Pilgerschritt. Auch das Sprechen eines Segens ist eine gute Möglichkeit, wobei das Einüben der Worte und Gebärden ein gemeinschaftsförderndes Element darstellt.

Rituale und ihre Bedeutung in unserem Leben

Es ist wichtig, dass die TN in einem ersten Schritt die Möglichkeit haben, ihren eigenen Erfahrungen und ambivalenten Gefühlen Ausdruck zu geben, bevor in weiteren Schritten bekannte und erlebte Rituale in den Blick kommen.

Mit dem Ordnen der vielfältigen vorhandenen Rituale und dem Erkennen der Merkmale wird die Grundlage für den letzten Schritt erarbeitet.

Abschiedsrituale

Am Beispiel von Abschiedsritualen sollen traditionelle Formen hinterfragt, neu gefüllt oder umgestaltet werden. Beim gemeinsamen Zusammentragen soll die Möglichkeit bestehen, Spontanes, Unfertiges spielerisch auszuprobieren. Dadurch können sich die TN gegenseitig ermutigen, im Alltag für sie stimmige Formen zu finden.

Je nach Lebenssituation der TN ist damit zu rechnen, dass die Beschäftigung mit Abschiedsritualen schmerzliche Gefühle aufbrechen lässt. Diese gehören zu manchen Lebensübergängen, geht es doch immer darum, von etwas Gewohntem Abschied zu nehmen. Daher halten wir es im Prinzip für sinnvoll, uns hier mit Abschiedsritualen zu beschäftigen. Wer sich selbst oder der Gruppe eine Auseinandersetzung damit nicht zumuten möchte, wählt für diesen letzten Teil der Kurseinheit vielleicht eher eine andere Situation, zum Beispiel die Begrüßung der Gäste an der nächsten Geburtstagsfeier. Die Leitfragen werden dann umformuliert.

MATERIAL

Anleitung zum Pilgertanz und zum Segen mit begleitenden Gebärden
Merkmale von Ritualen nach Anselm Grün

LITERATUR

Arnold van Gennep
Übergangsriten
Frankfurt: Campus 1986 (Original 1908)

Anselm Grün
Geborgenheit finden - Rituale feiern
Stuttgart: Kreuz Verlag 1997

Regula Haag
Nach den Schwingen der Sehnsucht suchen
Kath. Frauenstelle Aargau, Klosterstr. 12, 5430 Wettingen

Gunter Gebauer/Christof Wulf
Spiel, Ritual, Geste. Mimetisches Handeln in der sozialen Welt
Reinbek: Rowohlt 1998

Tanz im Pilgerschritt

- Musik:** Es eignet sich ruhige Musik im 4/4 Takt
- Aufstellung:** im Kreis, gehen in Kreisrichtung
- Schrittfolge:** drei Schritte vor, einen Schritt zurück wiegen



Segen mit Gebärden

Wort	Gebärden
Du Geist des lebendigen Gottes	Arme von beiden Seiten langsam über den Kopf heben, dass sie sich in der Mitte treffen
Erfrische mich wie Tau am Morgen	Hände miteinander nach unten führen, als würde man den Tau mitnehmen.
Öffne mich	Hände und Arme öffnen,
Forme mich	eine Form andeuten,
Fülle mich und	füllen lassen und
Brauche mich	Hände nach vorne öffnen und ausstrecken

Merkmale von Ritualen nach Anselm Grün

Spiel

Im Spiel spielen wir uns in die Möglichkeiten unseres Menschseins hinein. Wir entdecken im Spiel die Freiheit unseres Lebens.

Feier

Rituale feiern unser Leben, weil es wert ist, gefeiert zu werden. In der Feier drückt sich die göttliche Würde unseres Lebens aus.

Kreativität

Rituale wecken die Energie, die in einem Menschen schlummert. Und sie verleihen seiner Arbeit Kreativität und Fruchtbarkeit.

Freiheit

Wer sein Leben in gesunden Ritualen ausdrückt, der erfährt die Freiheit vom äusseren Druck, dem er ausgesetzt ist. Er hat das Gefühl, dass es etwas in seinem Leben gibt, über das andere nicht verfügen können.

Identität und Lust am Leben

Ich habe Lust, meinen Tag in meiner ganz persönlichen Weise zu beginnen. Es macht mir Spass, ihn so abzuschliessen, dass es mein eigener Tag war.

Raum der Stille

Viele Rituale sind Unterbrechungen des Lebens. Da wird die Arbeit unterbrochen, da wird das eigene Denken und Planen unterbrochen, um Gott eine Chance zu geben, in mein Leben einzutreten.

Ästhetik

Rituale atmen einen Hauch von Schönheit und Ästhetik. Es genügt nicht, nur miteinander zu essen. Es soll auch Stil haben, es soll schön sein.

Ordnung

Rituale ordnen mein Leben. Sie geben dem Tag, der Woche und dem Jahr eine gesunde Struktur. Sie ordnen jeder Tageszeit die ihr gebührende Qualität zu. Die äussere Ordnung der Rituale bringt mich innerlich in Ordnung.

Verbindung

Rituale schaffen eine Verbindung zu anderen Menschen. Rituale stiften Klarheit in den Beziehungen. Wenn Menschen, die sich lieben und sich nahe stehen, zur gleichen Zeit die gleichen Rituale verrichten, dann entsteht eine tiefe innere Gemeinschaft und Gemeinsamkeit.

Heilung

Lebendige und ohne Zwang gefeierte Rituale sind der Garant eines gesunden Lebensstils. Sie sind Ausdruck der Kunst gesunden Lebens. Sie bewirken eine positive Grundstimmung, das Gefühl von Freiheit, Freude und Lust am Leben.

Sinnstiftung

Rituale sind Zustimmung zum Sein. Sie vermitteln mir das Gefühl, dass es gut ist, dass ich lebe, dass die Welt in ihrem Grund gut ist. Das Gute ist immer auch sinnvoll.

Verbindung zwischen Gott und Mensch*

Rituale öffnen unser Leben auf Gott hin. Sie sind Einbruchstor für Gottes heilenden und befreienden Geist. Sie machen unser Leben durchlässig für Gott.

**A. Grün nennt dieses Merkmal «Priestertum»*

FLEXIBLE MENSCHEN

Der schnelle Wandel der Welt fordert neue Werte

ZUM THEMA

Wie bewegen wir uns in einer Welt, deren einzige Konstante der Wandel ist? Heute verändert sich unsere Welt so schnell, dass wir Übergänge kaum mehr wahrnehmen, geschweige denn bewältigen können. Lebenserfahrungen verlieren ihren Wert, denn jene Situationen, in denen wir sie brauchen könnten, kehren immer seltener wieder. Auf diese verunsichernde Lage reagieren wir gewöhnlich mit der Forderung nach mehr Kontinuität und Stabilität. Je heftiger wir sie in der Gesellschaft, Wirtschaft und Politik vermissen, umso stärker versuchen wir sie in unserem Innern aufrechtzuerhalten. Traditionelle Werte wie Zuverlässigkeit, Ordnung, Zielstrebigkeit usw. scheinen neu gefragt.

Die jüngere Generation wächst in dieser Zeit in eine Welt hinein, die ständig in Bewegung ist. Surfen ist ihre bevorzugte Tätigkeit, sei es im Schnee oder im Internet, Flexibilität ist ihre Tugend. Dabei stehen sie vielleicht weniger in Gefahr, in den Wellen der Zeit unterzugehen als wir, die ständig nach festem Halt Ausschau halten.

Wir stehen mitten in einem gesellschaftlichen Übergang. Sehen wir kulturpessimistisch in dieser Entwicklung das Chaos hereinbrechen oder lernen wir uns im permanenten Wandel bewegen – und finden mit der Zeit sogar Spass daran?

In dieser Kurseinheit möchten wir über die Erfahrung mit älteren und neueren Gesellschaftsspielen zu einer unvoreingenommenen Auseinandersetzung mit der heutigen Forderung nach Flexibilität anregen.

Ziele:

- Die TN erfahren im Spiel ihre Reaktionen auf unterschiedliche Anforderungen.
- Sie reflektieren die Auswirkungen des neuen Wertes Flexibilität in verschiedenen Lebenssituationen.

Methodischer Schwerpunkt: Spiele

VERLAUF

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>	<i>Material</i>
10'	PinseLRitual	Blatt, Pinsel Farben
5'	Einführung in die Thematik und in das Vorgehen	
20'	Planetenspiel <i>Plenum</i> Die TN stehen im Kreis. Ein kleiner Ball – er symbolisiert den Planeten Venus – wird von TN zu TN zugeworfen, so dass alle ihn einmal erhalten und weitergegeben haben. Dabei merkt sich jede Person, von wem sie den Ball erhalten hat und an wen sie ihn weitergibt. Diese «Umlaufbahn» bleibt im ganzen Spiel unverändert. Nach einer Weile kommt ein zweiter Ball – Merkur – dazu, der ebenfalls eine feste, wenn auch andere Umlaufbahn hat. Wenn sich diese beiden Muster eingespielt haben, kommt ein dritter Ball ins Spiel, der einen Meteoriten symbolisiert und keinem festen Muster folgt. Nach dem Spiel tauschen die TN ihre Erfahrungen aus. <i>Mögliche Leitfragen:</i> – Wie habe ich das Spiel erlebt? – Welche Reaktionen sind mir bei mir selbst und den anderen aufgefallen?	3 kleine Bälle in verschiedenen Farben
60'	Wertevermittlung im Spiel <i>Gruppen</i> Auf vier Tischen im Raum sind als „Parcours“ vier verschiedene Spiele (zwei traditionelle und zwei heutige) bereitgestellt, die unterschiedliche Verhaltensweisen und Fähigkeiten erfordern: – Leiterlenspiel (Umgang mit dem Zufall) – Mikado (Geschicklichkeit, ruhige Hand) – Ligretto (Schnelligkeit, Aufmerksamkeit) – Slimy oder eine andere formlose Knetmasse (Phantasie, Spielfreude)	Spiele Anleitungen

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>	<i>Material</i>
60'	<p>Jede der vier Gruppen spielt ein altes und ein neues Spiel jeweils 10 Minuten lang. Anschliessend notieren die Spielenden auf einem Blatt, welche Eigenschaften ihrer Meinung nach bei diesem Spiel zum Erfolg führen. Die Blätter werden bei jedem Wechsel eingesammelt, damit sich die Gruppen nicht beeinflussen.</p> <p><i>Plenum</i> Die Eigenschaften werden auf einem Plakat gesammelt, verglichen und mit farbigen Punkten daraufhin gekennzeichnet, ob sie dem neuen Wert Flexibilität dienen.</p> <p><i>Mögliche Leitfragen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Wie habt ihr die einzelnen Spiele erlebt? – Welche Eigenschaften haben euch zum Erfolg geführt? – Wie verhalten sich diese Eigenschaften zum heute geforderten Wert Flexibilität? <p>Im Gespräch werden zwei Muster von Verhaltensweisen herausgearbeitet, die vorerst gleichwertig nebeneinander stehen bleiben: Ein erstes Muster lässt sich gut mit dem Wert Flexibilität vereinbaren. Es kann als flexibel oder chaotisch gekennzeichnet werden. Das zweite Muster lässt sich nicht gut mit Flexibilität vereinbaren. Es kann als geordnet oder linear bezeichnet werden.</p> <p>Alltagssituationen <i>Gruppen</i> Die gleichen vier Gruppen wählen nun eine einfache Beispielsituation, je aus einem der folgenden vier Lebensbereiche: Familie / Arbeit / Freizeit / Religion</p> <p>Im Gespräch überlegen sie mit Hilfe der Eigenschaftsliste, wie diese Situation abläuft, wenn sich die Personen nach dem flexiblen/chaotischen Muster verhalten, bzw. wenn sie sich nach dem geordneten/linearen Muster verhalten.</p>	<p>Notizpapier Schreibstifte</p> <p>Plakat, farbige Klebspunkte</p> <p>4 Karten mit den vier Bereichen</p>

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>	<i>Material</i>
10'	<p><i>Mögliche Leitfragen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Welche einfache Beispielsituation wollen wir betrachten? – Wie könnte diese Situation nach dem einen und dem anderen Muster aussehen? – Welches Muster entspricht mir eher? – Wo sehe ich die Vorteile und Nachteile der beiden Verhaltensmuster? <p><i>Plenum</i></p> <p>Die Gruppen stellen ihre Situationen der Reihe nach dar. Dabei sitzen sich zwei Personen aus der jeweiligen Gruppe gegenüber. Sie vertreten je eines der beiden Verhaltensmuster und erzählen einander, wie sie sich in der Situation verhalten würden. Die übrigen TN äussern ihre Reaktionen und Überlegungen dazu.</p> <p><i>Mögliche Leitfragen zur Abschlussrunde:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Wie stehe ich zum Wert Flexibilität? – Hat sich im lauf des Abends meine Einstellung bestätigt, erweitert oder verändert? <p>Pinselritual</p>	Blatt, Pinsel Farben

KOMMENTAR

Planetenspiel

In diesem Spiel wird zunächst ein bestimmtes Muster eingeübt und dadurch erfahren, wie sich die Sicherheit mit jedem Durchgang erhöht, das Tempo gesteigert werden kann, die Fehler sich vermindern und dadurch einerseits ein Erfolgserlebnis, aber mit der Zeit auch eine gewisse Langeweile eintritt. Taucht dann der dritte Ball auf, der keiner festen Bahn folgt, wird das Spiel schnell chaotisch – aber auch lustig. Selbst die zuvor gelernten festen Muster mit den beiden ersten Bällen „sitzen“ plötzlich nicht mehr so sicher.

Bei kleineren Gruppen (weniger als 12 Personen) und vielleicht auch bei mehrheitlich älteren TN empfiehlt es sich, den zweiten „Planeten“ wegzulassen, damit der Stress nicht so gross ist.

Wertevermittlung im Spiel

Kinder- und Gesellschaftsspiele jeder Zeitepoche spiegeln jeweils auch die gängigen Werte wider. Beim Ausprobieren von zwei älteren und zwei neueren Spielen werden nicht nur die geforderten Eigenschaften bewusst, sondern auch die eigene Einstellung dazu.

Die beiden traditionellen Spiele Mikado und Leiterlenspiel dürfen mehrheitlich als bekannt vorausgesetzt werden. Ligretto ist für Personen, die es noch nie gespielt haben, im ersten Moment nicht ganz einfach. In diesem Fall ist es von Vorteil, wenn ein LT bei dieser „Spielstation“ dabei ist, das Spiel erklärt und mitspielt.

Slimy ist eine glitschige, nicht formbare Knetmasse, die von Farbe und Konsistenz her vielleicht zuerst unangenehme Gefühle hervorruft. Wenn diese überwunden werden, macht das Spielen aber meist Spass! Allerdings soll niemand zu etwas gedrängt werden. Die mit dem Spiel verbundenen Fragen lassen sich notfalls auch beantworten, wenn jemand sich „die Finger nicht schmutzig machen“ will.

Wird eine Knetmasse verwendet, die ihre Form behält, führt dies natürlich zu anderen Eigenschaften.

Die Eigenschaften werden sich wahrscheinlich so verteilen, dass bei den traditionellen Spielen Flexibilität tendentiell eher eine geringere Rolle spielt als bei den neuen Spielen. Für den folgenden Arbeitsschritt ist wichtig, dass im Gespräch zum Schluss in pointierter Art zwei Muster von Verhaltensweisen einander gegenübergestellt werden, allerdings im Wissen darum, dass es sich um zugespitzte Positionen handelt. Ausserdem ist darauf zu achten, dass beide Muster wertfrei geschildert werden.

Alltagssituationen

Die Situationen sollen nicht zu kompliziert gewählt werden. Dazu ein Beispiel aus dem Freizeitbereich: drei Freunde wollen sich am Sonntag zum Baden treffen.

Die Präsentation der Beispielsituationen darf die beiden Verhaltensmuster ruhig überzeichnen. Anschliessend werden die übrigen TN nach ihren Reaktionen und Überlegungen zur Situation, einer ihr angemessenen Verhaltensweise und allfälligen Konsequenzen befragt.

Zu den Texten der folgenden Seiten

Der Begriff „der flexible Mensch“ ist dem gleichnamigen Titel des Buches von Richard Sennett entnommen. Auf den folgenden Seiten ist ein Interview mit Sennett abgedruckt, das einen Einblick in seine kritische Sicht unserer Gesellschaft gibt.

Der kurze Text aus dem Kapitel „Der Niedergang des linearen Denkens und der Aufstieg des Chaos“ von Douglas Rushkoff stellt am Beispiel von Skifahrern und Snowboardern lineares und chaotisches Verhalten einander gegenüber und lässt gleichzeitig die Faszination der Flexibilität durchschimmern.

LITERATUR

Richard Sennett
Der flexible Mensch
Berlin: Berlin-Verlag 1998

Douglas Rushkoff
Chaos-Kids oder das aufregende Leben in der Welt der Datenströme
München: Knauer 1997

Peter Gross
Die Multioptionsgesellschaft
Frankfurt: Suhrkamp 1994

Interview zum 1. Mai 1999 mit Richard Sennett

Zukunft der Arbeit: die Hölle

„Brückenbauer“: Richard Sennett, hat der Tag der Arbeit überhaupt noch einen Sinn?

„Richard Sennett“: (lacht) Eigentlich nicht mehr, insofern als die Identität des Arbeiters immer weniger fassbar wird, weil sich die Arbeitsformen so weit von den klassischen Schemata entfernt haben. Ich glaube, dass der flexible Kapitalismus und die neuen Arbeitsformen den Charakter der Leute zunehmend beeinflussen werden. Dabei verstehe ich unter Charakter das, was sich im Lauf unserer ganz persönlichen Lebenserfahrungen in unserem Innersten formt: er äussert sich in Werten wie Treue, in gegenseitigem Engagement, im Verfolgen langfristiger Ziele, in der Arbeitsfähigkeit mit Aussicht auf nicht nur kurzfristige, sondern dauerhafte Belohnungen wie die Pensionierung.

Eine Aussicht, welche es heute nicht mehr gibt?

Genau! Noch vor kurzem konnten Angestellte und Mitarbeiter ihr Leben organisieren und ein bestimmtes Gefühl der Dauerhaftigkeit aufrechterhalten, das ihnen Zuversicht und Motivation gab. Man arbeitete hart, die Arbeit war mühsam, man ertrug Ungerechtigkeit – aber alles in allem war man sicher und konnte sich auf die Pensionierung verlassen: unser Leben, unsere Anstrengungen wurden belohnt und hatten so einen Sinn. Heute hingegen weiss niemand mehr sicher, welche Richtung seine berufliche Laufbahn nehmen wird. Mit der Loyalität des Arbeitgebers ist es Schluss.

Wie erklären Sie diese Entwicklung?

Nun gut, die den Arbeitsverhältnissen zugrunde liegenden Charaktereigenschaften stehen heute in völligem Widerspruch zur modernen Gesellschaft und zu den heutigen Anforderungen der Wirtschaft, die ganz auf Unmittelbarkeit ausgerichtet sind. Die Unternehmen gehen ganz auf die Wünsche der Konsumenten ein oder kommen ihnen zuvor und wollen für ihre Investitionen schnelle Renditen. Nun sind aber die Nachfragen der Konsumenten sehr leicht beeinflussbar. Man ist also sehr flexibel und trifft schnelle Entscheidungen, um fast unmittelbar und gezielt auf die Bedürfnisse des Marktes einzugehen. Die Unternehmen ihrerseits sind nicht mehr pyramidenartig strukturiert, sondern bilden ein Archipel von Beziehungen, ein Netzwerk, eine geschmeidige, flexible Struktur die sich verändert, sich selber rückgängig macht oder neu zusammensetzt, ganz nach Belieben den Anforderungen des Augenblicks gehorchend. Sie wird ständig neu definiert. Es stellt sich nun die folgende Frage: wie kann der Einzelne sich noch langfristige Ziele setzen inmitten einer Gesellschaft, die ständig im Fluss ist und alles kurzfristig anvisiert? Wie können sich Werte wie Vertrauen oder Loyalität noch behaupten innerhalb von Organismen oder Unternehmen, die in ständiger Umbildung, Restrukturierung, Schrumpfung oder Globalplanung begriffen sind?

Was hat sich denn grundlegend geändert?

Unser Verhältnis zur Zeit. Es ist nicht mehr vorhersehbar, was in unserem beruflichen Leben geschieht. Noch vor zehn oder fünfzehn Jahren konnten Sie auf die Zeit setzen. Für die unteren Bevölkerungsschichten war Zeit sogar das einzige Gut. Wurde dieses Gut dank persönlicher Disziplin und Lebensgestaltung gut eingesetzt, konnte man aufsteigen und vorwärtskommen, weil das Tätigkeitsfeld stabil war. Dies ist heute nicht mehr so! Niemand kann mehr mit einer bestimmten Dauer rechnen. Die Folge ist die: das Leben verläuft nicht linear und fortschreitend und ergibt für den Arbeiter keinen Sinn mehr. Er erhält keine Rückmel-

derung mehr auf seine erbrachten Anstrengungen, und es wird für ihn immer schwieriger, ein Selbstwertgefühl zu empfinden. Ob entlassen oder pensioniert, er fühlt sich betrogen und übers Ohr gehauen.

Somit hat also heute der arbeitende Mensch keine eigentliche Identität mehr?

Absolut keine. Wie kann ich noch wissen, wer ich bin? Schon das Wort „Arbeit“ selber hat nicht mehr die gleiche Bedeutung wie früher. An seiner Stelle werden Begriffe verwendet, die dem Zeitgeist besser entsprechen: „Projekt“, „Mission“, „Tätigkeitsfeld“, „Task force“ usw. All diese Wörter rücken die berufliche Tätigkeit in eine flüchtige, provisorische und vorübergehende Perspektive. Arbeit im althergebrachten Sinn setzte Fähigkeiten voraus, die im Lauf der Zeit entwicklungs- und ausbaufähig waren. Das ist nicht mehr der Fall. Wenn man Ihnen ein Projekt anvertraut, beginnen Sie immer wieder bei Null, und Sie gebrauchen Teilfähigkeiten, die nicht über die Projektdauer hinaus fortbestehen. Am unteren Ende der Leiter trägt die Informatik in dem Mass zu diesem Phänomen bei, als sie die Leute austauschbar macht: jeder und jede kann auf einer Tastatur herumtippen. In Boston sah ich mit Staunen, wie meine gute alte Bäckerei wo einst richtige Bäcker echte Bäckerarbeit verrichteten, heute voll computerisiert ist. Die Angestellten wechseln ständig. Diese Art von „Arbeit“ kann ja irgend jemand machen, und dies mit einem Minimum an Lernzeit. Da stellt sich schon die Frage: was für ein Arbeiter bin ich, was ist mein Beruf? Man weiss es nicht mehr so recht.

Einige sind aber sehr angetan von dieser Mobilität der Arbeit und schätzen diese spielerische und abenteuerliche Seite... sie surfen...

Ja, vor allem die Kaderleute. Je höher Sie auf der beruflich-gesellschaftlichen Leiter aufsteigen, umso mehr sind die Leute vom flexiblen Kapitalismus entzückt, als ob er allen zugute kommen würde. Wenn ich ans Davoser Wirtschaftsforum gehe und dort die Konzernleiter höre, bin ich sprachlos ob deren Vorstellung, wie die Leute ganz unten in der Unternehmensstruktur am Erfolg des neuen Kapitalismus ebenso grossen Gefallen finden sollten! Als ob ihr Modell für alle gelten würde...

War es früher besser? Die Routine, die Bürokratie, die Abstumpfung, Chaplin in „Moderne Zeiten“...

Nein, niemand wird dem nachtrauern. Wir sind aber von einem Extrem ins andere gefallen: von einer extremen Starrheit in eine extreme Flexibilität. Einer der neuen Mythen ist zum Beispiel der, die Veränderung um der Veränderung willen, die Bereitschaft zum Risiko zu predigen. Das Risiko wird als Energiespritze angesehen, als etwas, das Sie dynamisiert. Wer kein Risiko eingeht, seine Stelle nicht wechselt und nicht sagt „das mache ich nicht ein Leben lang“, gerät in Misskredit. Nun, das ist ganz hübsch. Aber alles hängt davon ab, WER diese Risiken auf sich nimmt. Im Namen dieser Kultur werden nämlich die einfachen Angestellten, kurz die Basis, dazu getrieben, Risiken einzugehen – obwohl die mit diesen Risiken verbundenen Kosten für sie selber viel höher sind als für ihre Vorgesetzten...

Haben Sie nicht den Eindruck, dass der Mittelstand in seiner Arbeit mehr Freiheit genießt?

Da bin ich mir nicht so sicher. Die Leute haben nur sehr geringen Einfluss auf ihre Existenz. Fernarbeit und -kommunikation lassen die menschlichen Kontakte verkümmern: verschwunden ist jene physische Präsenz, die einer Beziehung erst Tiefe vermittelt. Die berufliche Mobilität und die Umzüge verunmöglichen es, wirklich dauerhafte Freundschaften aufzubauen. Vor allem steht Ihnen keine Person mehr gegenüber, die Zeuge Ihrer Existenz, Ihres Werts, Ihrer Laufbahn werden könnte; es ist niemand mehr da, der das beurteilt, was Sie sind.

Die Kollegen und Leute Ihrer Umgebung kennen von Ihnen nur die flüchtige Dimension, die Sie während der Projekt- oder Missionszeit wahrnehmen. Kurz, aus dem Eisberg Ihrer Persönlichkeit ragt nur die oberste, wechselnde, sich in stetem Fluss befindende Spitze.

Richtig, und welche Folgen hat denn dieser Tatbestand ausserhalb der beruflichen Sphäre, beispielsweise für die Familie?

Nun ja, man ist immer ratloser und weiss überhaupt nicht mehr, was für ein Berufsmodell man seinen Kindern mitgeben soll. Was tun, wenn wir ihnen kein langfristiges Ziel mehr vorschlagen können? Denn, o weh, als Vorbild hat man ihnen ja nichts anzubieten als ein Leben und eine Geschichte, die von Teil- und Bruchstücken, voneinander unabhängigen und unzusammenhängenden Episoden geprägt ist. Hier bricht also ein Konflikt aus zwischen den Werten, welche die Eltern ihren Kindern gern mitgeben möchten – Vertrauen, Loyalität, Treue, Belohnung der Anstrengungen auf lange Sicht – und denjenigen Werten, welche ihr eigenes Berufsleben aufweist: ... zufällig, chaotisch, von zahlreichen Faktoren abhängig, die sie nicht beeinflussen können. Lässt sich das Teamwork-Modell auf das Familienleben übertragen? Denken Sie, dass Eltern und Kinder im Teamwork funktionieren? Für die Kinder ist ein solches Fehlen von elterlicher Autorität immer katastrophal.

Stellt das Teamwork für Sie keine dynamische Arbeitsform dar?

Doch, es ist sehr leistungsfähig. In meinen Augen ist es jedoch pervers, wenn das Teamwork den Druck des Chefs durch den Gruppendruck von Gleichgestellten ersetzt. Da wird jeder für jeden verantwortlich... Man will glauben machen, dass die Spielregeln nicht vom Chef festgesetzt werden, der sich hinter der Rolle eines sportlichen Coachs versteckt und zum Wettbewerb anspornt... überdies betont das Team die Interaktionen ihrer Mitglieder stärker als die Gültigkeit eines persönlichen Urteils. Der Kommunikationsvorgang wird gewissermassen wichtiger als das Mitgeteilte. Und da es immer schwierig ist, etwas tieferschürfendere und kompliziertere Dinge mitzuteilen, bleibt der Austausch immer oberflächlich... Und dann löst sich, wie bereits gesagt, die Gruppe wieder auf und man beginnt wieder etwas anderes... Unter diesen Umständen besteht der Mitarbeiter-Reflex darin, sich durch eine Art Gleichgültigkeit zu schützen, ein gekünsteltes Engagement an den Tag zu legen und sich oberflächlich kooperativ zu zeigen, ohne sich jedoch gefühlsmässig stark zu engagieren – denn dazu besteht ja gar kein Anlass mehr.

Wozu dramatisieren? Krisen in der Arbeitswelt und Momente der Unsicherheit hat es ja zu allen Zeiten gegeben...

Ja. Was aber heute neu ist, ist diese Instabilität, und dass man sich gar bemüht, die Bedingungen dafür zu schaffen! Es gibt eine Institutionalisierung der Instabilität, die durch die neuen Technologien möglich geworden ist. Instabilität wird zur Norm, an die wir uns zu gewöhnen haben.

Welchen Ausweg schlagen Sie vor?

(lacht) Wenn ich das wüsste! Ich weiss nur eins: die Antwort führt über eine andere Beziehung zur Zeit. Und über eine Wiederherstellung der sozialen Bindung. Wir müssen zu einer Denkweise finden wo wir begreifen, dass wir alle voneinander abhängig sind, dass wir uns in einer Situation gegenseitiger Abhängigkeit befinden, und zwar von unten bis zuoberst auf der Leiter. Ich habe den Eindruck, dass die Leute, die ich Jahr für Jahr am Wirtschaftsforum in Davos antreffe, sich dessen kaum bewusst sind. Für eine einleuchtende Tatsache sind sie

blind geblieben: dass nämlich eine Gesellschaft, in der die Arbeiter sich nicht aufeinander verlassen können, eine Gesellschaft ohne Zukunft ist.

Interview: Jean François Duval, Brückenbauer Nr. 17, 27.4.1999

Der Niedergang des linearen Denkens und der Aufstieg des Chaos

Skifahren ist out Snowboarden ist in. Kids von heute können mit den präparierten Pisten, zwei Meter langen High-Tech-Skiern, Alu-Skistöcken oder stromlinienförmigen Overalls des modernen Abfahrtslaufs nichts anfangen. Skifahren ist europäische alte Schule. Snowboarden ist die Westküste der USA.

Stellen Sie sich vor, wie ein geübter, erwachsener Skiläufer mit einem Hang umgeht. Kunstvoll umfährt er Hindernisse, um sanft den Berg hinunterzugleiten. Wenn alles andere scheitert: stemmen und queren. Beim Parallelschwung geht es darum, die unvermeidliche Abwärtsbewegung zu steuern. Zu den Techniken gehört der Richtungswechsel und, wenn nötig, das Abbremsen. Ein Snowboarder schrammt dagegen den Hang hinunter.

Die Füße auf ein einziges, surfboardartiges Brett geschnallt, sucht er bewußt die gefährlichsten Ecken und Kanten. Keine Stöcke, nur die prekäre Balance. Unberührte Flecken sind sein Terrain. Das Überspringen von Spalten gehört zu seinen wichtigsten Techniken. Beim Snowboarden geht es darum, in einem ansonsten sanften Gelände Brüche zu finden und auf sie einzuschrammen, was das Zeug hält.

Die Skifahrer möchten diese Kids von den Hängen verbannen. Sie wirken und geben sich eher wie Skateboarder als wie professionelle Skiläufer. Sie wissen nichts von Etikette. Sie nehmen nicht einmal Stunden. Sie tragen verrückte Kleider, reden wie Surfer und stehen für einen vollständigen Bruch mit der altehrwürdigen Tradition des Skifahrens. Und, als ob das nicht genug wäre, suchen sie sich Buckel aus und meiden die geplanten Pisten.

Snowboarder begreifen vielleicht nicht bewußt die Feinheiten der Chaos-Mathematik, aber die Entwicklung ihres Sports rekapituliert fast perfekt jenen Prozeß, in dessen Verlauf die Wissenschaftler die Instrumente entwickelten, mit denen sie heute eben jene Rauheit der Realität erklären. Wir anderen machen besser unsere Hausaufgaben, um den Anschluss nicht zu verpassen.

*Douglas Rushkoff, Chaos-Kids oder das aufregende Leben in der Welt der Datenströme
München: Knaur 1997, Seite 27-28*

AUS DEM PARADIES BEFREIT? **Eine biblische Geschichte erzählt vom ersten Übergang**

ZUM THEMA

Ein für die Menschen schon seit Urzeiten bedeutsamer Übergang ist das Vertrieben-Werden aus einem Paradies. Ganz am Beginn der Bibel finden wir einen Text, der davon berichtet. Wir nehmen ihn zum Ausgangspunkt dieser Kurseinheit. Die Vertreibung aus dem Paradies erscheint uns exemplarisch für die menschliche Grunderfahrung des Loslassens von lieb gewordenen Dingen oder Umständen. Wenngleich diese Art Übergänge aus dem Moment heraus als äusserst schmerzhaft empfunden werden, so stellen sie doch auch eine grosse Chance dar. Selbst die Erzählung von der Vertreibung der Menschen aus dem Paradies lässt bei näherem Hinsehen durchaus auch befreiende Aspekte sichtbar werden.

Als erste „Vertreibung aus dem Paradies“ in unserer eigenen Lebensgeschichte können wir unsere Geburt betrachten. Seither haben wir immer wieder kleinere oder grössere „Paradiese“ verlassen. Manchmal sogar freiwillig, wenn auch nicht leichten Herzens. Der Schritt aus dem Paradies ist der Übergang zu Eigenständigkeit und Verantwortung. Wenn wir nach der Kraft fragen, die uns dazu führt, stossen wir oft wieder auf kleine „Paradiese“, die wir uns – vielleicht nur in Erinnerung oder Gedanken – erhalten haben.

Ziele:

- Die TN bearbeiten auf dem Hintergrund der biblischen Paradiesgeschichte eine eigene Übergangssituation.
- Sie werden sich ihrer Ressourcen zur Bewältigung von Übergangssituationen bewusst.

Methodischer Schwerpunkt: Gestalten mit Papier

VERLAUF

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>	<i>Material</i>
10'	Pinselritual	Blatt, Pinsel Farben
5'	Einführung in die Thematik und in das Vorgehen	
20'	Die Erzählung von der Vertreibung <i>Plenum</i> Musik zur Einstimmung in eine „paradiesische Atmosphäre“. In diese Stimmung hinein wird der biblische Text von Ungehorsam und Vertreibung vorgelesen. (Gen 3, 8-24) Drei Plakate mit den Stichworten PARADIES, VERTREIBUNG, DRAUSSEN werden aufgehängt. Die TN notieren schweigend Wörter, Zeichen oder bildliche Darstellungen, welche zu den drei Begriffen assoziiert werden, auf je einem Plakat. Die Plakate bleiben im Raum hängen.	Musik Text 3 Plakate Stifte
60'	Gestalten einer Lebenssituation <i>Einzelarbeit</i> Die TN suchen in ihrer Biographie eine entsprechende Situation und gestalten diese Erinnerung auf einem A3-Blatt mit verschiedenen Materialien und Farben. <i>Mögliche Leitfragen:</i> – Wo in meinem Leben bin ich aus einem „Paradies“ vertrieben oder hinausgestossen worden? – Wo ist für mich ein „Paradies“ zusammengebrochen? – Wo habe ich ein „Paradies“ verlassen? <i>Es kann hilfreich sein, wenn darauf hingewiesen wird, dass es sich bei diesem Ereignis beispielsweise auch um einen einfachen Wohnort- oder Stellenwechsel handeln kann. Damit bleibt es in der Verantwortung der TN abzuschätzen, was sie gestalten und damit nochmals anschauen möchten. Auch der Hinweis, dass das Bild später in der Kleingruppe die</i>	festes A3-Papier Malstifte Pinsel, Farben farbiges Papier Scheren, Leim ev. weiteres Material

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>	<i>Material</i>
40'	<p><i>Grundlage eines Gesprächs sein wird, soll die Eigenverantwortung der TN unterstützen.</i></p> <p><i>Gruppen</i> Zu dritt wird über die Arbeit so viel gesprochen, wie es für die einzelnen TN gut ist. Dabei können Rückfragen gestellt werden. Für jede Darstellung sind 10 Minuten vorgesehen.</p> <p>Vorher – Schwelle – Nachher <i>Einzelarbeit</i> Bezogen auf die bearbeitete Lebenssituation überlegen die TN für sich folgende Fragen:</p> <p>Welche Stichworte werden für mich wichtig im Zusammenhang – mit dem, was vorher war? – mit der Schwelle, dem Wechsel, dem Übergang? – mit dem, was nachher kam?</p> <p>Papierstreifen in 3 Farben liegen bereit, die den Rubriken VORHER, SCHWELLE und NACHHER zugeordnet sind. Die TN schreiben ihre Stichworte je auf einen Streifen der entsprechenden Farbe.</p> <p><i>Plenum</i> Die Streifen werden am Boden oder an der Wand gemeinsam geordnet.</p> <p><i>Mögliche Leitfragen</i> – Was fällt auf, wenn wir diese Aussagen im Überblick betrachten? – Wo sind Übereinstimmungen, wo Unterschiede zu den drei Plakaten vom Anfang ersichtlich?</p> <p>An dieser Stelle können von der LT Gedanken aus dem Buch von Dorothee Sölle ins Gespräch eingeflochten werden.</p>	<p>farbige Papierstreifen, Stifte</p> <p>Text von Dorothee Sölle</p>

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>	<i>Material</i>
30'	<p>Meine Kraftquelle</p> <p>In der biblischen Erzählung wird berichtet, dass Gott die vertriebenen Menschen weiterhin auf ihrem Weg ausserhalb des Paradieses begleitet. Hier ist die Erfahrung ausgedrückt, dass Menschen auch in Situationen des Übergangs, die sie selbst bewältigen müssen, Unterstützung, Begleitung, Hilfe zukommt.</p> <p>Die TN überlegen sich, welche Kraftquellen sie auf ihrem weiteren Weg zur Verfügung haben, wer oder was ihnen hilft, sie unterstützt und ermutigt.</p> <p>Die TN stellen sich einzeln vor, wer oder was eine solche Kraftquelle in ihrem Leben sein kann. Sie schlüpfen in die Rolle dieser Person oder Sache und geben sich als „personalisierte Kraftquelle“ ihren Zuspruch. Dazu sitzt die „Kraftquelle“ auf einem Stuhl vor dem Sitzplatz der betreffenden TN. Ihr gegenüber der nun leere Stuhl, auf dem imaginär die angesprochene Person sitzt.</p> <p>Also: Ich spreche zu mir als meine Kraftquelle, auf die ich mich verlassen kann. z.B. „Ich bin ... und ich möchte Dir sagen“</p>	leerer Stuhl
10'	<p>Pinselritual</p>	Blatt, Pinsel Farben

KOMMENTAR

Die Erzählung von der Vertreibung

Nach dem Lesen des einen Satzes aus Gen 1, 31 wird entweder eine eher «lüpfige» Musik eingespielt: z.B. ein Stück des frühen Mozart, oder eine eher ruhige Musik: z.B. das „Air“ aus der Orchestersuite Nr. 3 von Johann Sebastian Bach (Dauer ca. 6 Minuten). Die leichte Musik soll in eine paradiesische Atmosphäre einstimmen. In diese leichte Stimmung hinein wird der biblische Text, der von der Vertreibung berichtet, gelesen. Die TN werden eingeladen, ihre eigenen Vorstellungen vom Paradies in ihrem Inneren aufsteigen zu lassen.

Das „Stumme Gespräch“ mit den Stichworten PARADIES, VERTREIBUNG und DRAUSSEN dient dem Sammeln von Assoziationen zur gehörten Paradiesgeschichte. Rasch wird hier deutlich, dass das „Draussensein“ neben der Verlassenheit auch viel mit Freiheit, Neuem, Vorwärtkommen, Spannung, usw. zu tun hat, währenddem beim „Paradies“ neben der Schönheit auch Begriffe der Einengung, Langeweile, Leblosigkeit, usw. auftauchen. Mit dem stummen Gespräch können sich die Teilnehmenden auch zum „Sperrigen“ äussern, das uns in der Paradiesgeschichte begegnet. Die zu einem grossen Teil negativ kritische Haltung, welche wir diesem Text entgegenbringen, hilft uns, dem auf die Spur zu kommen, was dieser Bericht für jede Einzelne und jeden ganz persönlich meint.

Gestalten einer Lebenssituation

So schlagen wir denn im weiteren Verlauf unserer Sequenz den Bogen zum eigenen Erleben, ohne über den Bibeltext weiter zu theologisieren oder zu philosophieren. Eine eigene Vertreibung aus dem Paradies soll gestalterisch dargestellt werden. Wir möchten offen halten, ob es sich dabei um ein Hinausgestossenwerden, um einen Zusammenbruch oder um ein Verlassen aus eigenen Antrieben handelt. Wichtig ist dabei auch der Hinweis, dass sich die Gestalten selbst abgrenzen und entscheiden, was und wieviel sie in diesem Zusammenhag anschauen bzw. bearbeiten möchten. Dabei soll auch gesagt werden, dass das Verlassen (-müssen) von Paradiesen ja nicht nur innerpsychische Vorgänge und schwere Lebenskrisen umfasst, sondern auch weniger tiefgreifende Ereignisse wie eine Neuausrichtung am Arbeitsplatz, ein Wohnortwechsel, usw.

Der anschliessende Austausch dient dazu, sich gegenseitig mitzuteilen und durch Rückfragen der anderen herauszuarbeiten, was bei diesem Übergang wichtig war. Auch hier soll deutlich sein, dass es in der eigenen Verantwortung der Teilnehmenden liegt, wieweit sie sich äussern möchten.

Vorher – Schwelle – Nachher

Der Austausch führt dazu, dass sich die Teilnehmenden bewusst werden, welche Bedeutung für sie das Paradies, die Schwelle und das Nachher hat. Sie notieren dies in einer Einzelarbeit auf Papierstreifen, die wir sammeln und im Plenum erläutern und besprechen und allenfalls Übereinstimmungen und Unterschiede zum stummen Gespräch herausarbeiten. An dieser Stelle können von der LT Gedanken aus dem Buch von Dorothee Sölle ins Gespräch eingeflochten werden (siehe Materialteil).

Meine Kraftquelle

Schliesslich ist uns der Aspekt der Bewahrung wichtig. Die Vertreibung aus dem Paradiesgarten sehen wir nicht zuletzt auch als Chance, weil Gott mit uns weiterhin auf dem Weg bleibt, und dies nun in aller Freiheit. Jeder Mensch hat so seine Wegbegleiter, Dinge, Personen oder Gedanken, welche ihm als Kraftquelle dienen. Wir versuchen in einer letzten Sequenz, diese unsere ureigenen Wegbegleiter zum Sprechen zu bringen. Dabei wird sich die und der einzelne Teilnehmende bewusst, wie wohl ihm oder ihr die Kraftquelle gesinnt ist. Und zugleich erhalten die Zuhörenden einen Einblick, woher ihre Mitmenschen ihre Energie und Stärke beziehen. Auch hier ist einer sorgfältigen Hinführung grosse Beachtung zu schenken.

Ein spezieller Ausklang erscheint uns nicht notwendig. Möglicherweise bietet es sich an, ganz spontan noch ein meditatives Element anzufügen, oder das Pinselritual gehört als gewohnter Abschluss dazu.

Anstelle der von uns vorgeschlagenen letzten Sequenz kann der Aspekt der Bewahrung überhaupt mit einem meditativem Abschluss eingebracht werden. Wir denken dabei an einen einfachen Tanz oder an eine Textlesung, vielleicht zu ruhiger Musik.

MATERIAL

Text der Paradiesgeschichte

Erklärungen zum Text von Dorothee Sölle

LITERATUR

Dorothee Sölle

Lieben und arbeiten. Eine Theologie der Schöpfung

Stuttgart: Kreuz Verlag 1987

Die Paradiesgeschichte

1. Mose 1, 31 und 3, 8 - 24

Für die Paradiesgeschichte haben wir uns in groben Zügen an die Zürcher Übersetzung gehalten. Einige einzelne Worte haben wir verändert, was den Text leicht befremdlich erscheinen lässt. Bei theologisch bewanderten Leuten ist dies zwar auf Widerstand gestossen. Da uns aber Begriffe wie „Herr“, „Weib“, „Mensch“, „Gehilfin“, usw. eher unpassend für die heutige Zeit scheinen, haben wir geringfügige Veränderungen und kleine Anpassungen vorgenommen, sodass der folgende Übersetzungsvorschlag entstanden ist:

Und Gott sah alles, was Er gemacht hatte, und siehe da: Es war sehr gut!

Als die Frau und der Mann nun hörten, wie Jahwe, unser Gott, in der Abendkühle durch den Garten streifte, verbarg sich der Mann mit seiner Partnerin vor der Gegenwart Jahwes, unseres Gottes, unter den Bäumen im Garten. Und Jahwe, unser Gott, rief den Mann und sprach zu ihm: „Wo bist du?“ Er antwortete: „Ich hörte Dich im Garten. Da fürchtete ich mich, weil ich nackt bin, und ich verbarg mich vor Dir.“ Und Er fragte: „Wer hat dir gesagt, dass du nackt bist? Hast du etwa von dem Baum gegessen, von dem Ich dir zu essen verboten habe?“ Der Mann antwortete: „Die Partnerin, die Du mir zugesellt hast, die hat mir von dem Baum gegeben; da habe ich gegessen!“ Da fragte Jahwe, unser Gott, die Frau: „Was hast du da getan?“ Die Frau antwortete: „Die Schlange hat mich verführt; da habe ich gegessen!“ Da sagte Jahwe, unser Gott zur Schlange: „Weil du das getan hast, bist du verflucht...“ Und zur Frau sprach Er: „Ich will dir viel Beschwerden machen in deiner Schwangerschaft; mit Schmerzen sollst du Kinder gebären! Nach deinem Partner wirst du verlangen. Er aber soll dein Herr sein!“

Und zum Mann sagte Er: „Weil du auf die Stimme deiner Partnerin gehört und von dem Baum gegessen hast, von dem Ich dir befohlen habe: Du sollst nicht davon essen!, so ist um deinetwillen der Erdboden verflucht. Mit grossen Schwierigkeiten sollst du ihm die Nahrungsmittel abringen dein Leben lang. Dornen und Disteln soll er hervorbringen für dich, und das Kraut des Feldes sollst du essen müssen. Im Schweisse deines Daseins sollst du dein Brot essen, bis du wieder zur Erde zurückkehrst, von der du genommen bist. Denn Erde bist du, und zur Erde musst du zurück!“

Und der Mann nannte seine Partnerin Eva, denn sie wurde die Mutter aller Lebenden.

Und Jahwe, unser Gott, machte dem Mann und seiner Partnerin Röcke aus Fell und legte sie ihnen an.

Und Jahwe, unser Gott, sagte: „Siehe da, die Menschen sind wie Unsereriner geworden, dass sie nun wissen, was gut und was böse ist. Nun aber, dass sie nicht auch noch ihre Hände ausstrecken und von dem Baum des Lebens essen und ewig leben ... !“

So schickte Jahwe, unser Gott, die beiden fort aus dem Garten Eden, dass sie den Erdboden bebauen, von dem sie genommen waren. Und Er vertrieb die Menschen und liess östlich vom Garten die Cherube sich lagern und die Flamme des zuckenden Schwertes, um den Weg zum Baum des Lebens zu bewachen.

Dorothee Sölle zur Paradiesgeschichte

Liest man die Erzählung in 1. Mose 3 als eine Herkunftserklärung der „Ersünde“ – ein Wort, das in der Geschichte vom Sündenfall gar nicht vorkommt –, so ist das in meinen Augen die allzu dogmatische Interpretation eines Mythos, der über unsere Entwicklung zu verantwortlichen Wesen spricht, die sich zwischen gut und böse zu entscheiden haben, statt im unschuldigen Zustand eines „träumenden Geistes“, wie Kierkegaard das genannt hat, zu bleiben. Wenn ein Kind lernt, zu seinen Eltern oder anderen Autoritäten „nein“ zu sagen, dann ist das ein Zeichen der menschlichen Entwicklung dieser kleinen Persönlichkeit. Sie hat sich die Freiheit genommen, „nein“ zu sagen. Das ist der einzige Weg, auf dem sie wirklich fähig wird, zu einem späteren Zeitpunkt „ja“ zu sagen. Es gibt kein Ja ohne ein Nein. Deshalb ist es irreführend, vom „Ungehorsam“ Adams und Evas zu sprechen, so als ob sie hätten gehoramt bleiben können, indem sie es einfach abgelehnt hätten, die verbotene Frucht vom Baum der Erkenntnis zu essen. Wir sollten damit aufhören, diese Auseinandersetzung mit der Autorität des Vaters, dieses Durchschneiden der Nabelschnur, als „Sünde“ zu betrachten. Die Geschichte vom Sündenfall ist in mancher Hinsicht eher die Geschichte des „Aufstiegs“ menschlicher Entwicklung als unseres „Falls“ in Schuld und Sünde. Der Mythos spiegelt die Schuld, die wir alle als Heranwachsende erfahren, wenn wir unsere eigenen Entscheidungen treffen und den gebietenden Vater, der seine Bäume für sich behalten will, ebenso verlassen wie den Schoß der Mutter und unser symbiotisches Dasein darin, symbolisiert durch die nährenden Ströme des Paradieses. Aber es führt kein Weg zum Erwachsenwerden, wenn man im Zustand des „träumenden Geistes“ und in symbiotischer Verbindung zum mütterlichen Schoß bleibt.

Eine der bewegendsten Szenen in dem mittelhochdeutschen Epos „Parzival“ von Wolfram von Eschenbach ist der Abschied des jungen Parzival von seiner Mutter Herzeloide. Beharrlich hat sie versucht, ihn vom höfischen Leben fernzuhalten, sie hat ihn vor den Gefahren der Ritterschaft gewarnt, ihn in den Wäldern verborgen gehalten und ihn – eine zusätzliche Sicherheitsmaßnahme – in ein lächerlich wirkendes, närrisches Flickengewand gesteckt. Aber all ihre Bemühungen, ihn bei sich zu behalten, sind umsonst. Er verläßt sie, um Ritter zu werden, und Herzeloide stirbt an gebrochenem Herzen. Erst später erfährt Parzival, dass seine Mutter aus Gram über seinen Abschied gestorben ist. Diese mythische Erzählung handelt vom Sinn des Erwachsenwerdens. Es gibt keinen Weg zur Reife ohne Bruch mit den Eltern, ohne dass man dem, der zurückbleibt, Schmerz bereitet, ohne Schuld. Es gibt keinen schmerz- und schuldlosen Weg, erwachsen zu werden – und genau davon spricht die biblische Geschichte vom Sündenfall. Moralisch besteht die Wahl, die wir zu treffen haben, nicht in der Entscheidung zwischen Gehorsam und Ungehorsam. Es gibt nur eine moralische Entscheidung, nämlich nicht zu gehorchen, vom „Baum der Erkenntnis“ zu essen und danach die Härten des Lebens zu bestehen.

In diesem Sinn ist es eine moralische Entscheidung, der autoritären Stimme des Vatergottes zu widersprechen und Schuld auf sich zu nehmen, indem man das elterliche Haus verläßt und neue Wege einschlägt. Adam und Eva werden erwachsene Menschen, indem sie auf ihrem Entscheidungsrecht bestehen, und so erhalten Arbeit und Sexualität eine neue, weitere

Bedeutung, obwohl beide schon mit der Schöpfung gegeben sind. Adam und Eva werden nun mit den Konsequenzen ihres Arbeitens und Liebens konfrontiert. Und weil sie durch ihren mutigen Schritt andere geworden sind, wird auch Gott, als Wesen der Beziehung, ein anderer. Aus dem Vatergott wird der Gefährte. Der biblische Mythos bezeugt diesen Wandel in Gottes Verhalten. Adam und Eva werden von Gott nicht zum Tode verurteilt (der in 1. Mose 2,17 angedrohten Strafe), Gott lässt sie auch nicht völlig im Stich. Trotz ihrer Verfehlung gegen das Gebot des Vatergottes steht Gott ihnen bei und macht ihnen Kleider (1. Mose 3,21). Gott überschreitet Gott, den fordernden Vater. Und es ist dieser gewandelte Gott, der Adam und Eva bei ihrem Auszug aus dem Paradies begleitet. Sie haben es gewagt, den Wächter des Gartens Eden zu verlassen, nun kommen sie mit einem neuen Gott in Berührung.

Die christliche Orthodoxie ist besessen vom Schrecken des Ungehorsams und fasziniert von einer Art von Gehorsam, die eine bestimmte Phase der Kindheit idealisiert. Lesen wir die Bibel in aufklärter Weise – ich beziehe mich hier auf das ausgezeichnete Buch „Ihr werdet sein wie Gott“ von Erich Fromm –, dann sind wir dazu aufgerufen, die Freiheit zu wählen, statt den kindlichen Gehorsam, uns den Verwicklungen und Schwierigkeiten des Arbeitslebens und der Sexualität auszusetzen, statt beides nur in kindlicher Spielerei zu simulieren, die Konfliktbewältigung über das Harmoniestreben zu stellen und uns in die Welt zu wagen trotz unserer grossen Sehnsucht, zu Hause zu bleiben und nicht erwachsen werden zu müssen. Wenn wir ja sagen zu unserem Erwachsensein und uns selbst – nicht nur Adam und Eva – ansehen als Menschen die von der verbotenen Frucht gegessen haben, dann können wir uns unsere Sexualität und unser Arbeitsvermögen zu eigen machen in ihren vielfältigen und oft widerspruchsvollen Dimensionen, statt beides nur als Fluch zu betrachten. Wir müssen uns beiden Überlieferungen, die in den Geschichten vom Paradies und vom Fluch symbolisiert sind, stellen. Der Fluch auf Arbeit und Sexualität verdeckt uns die Erinnerung an den Garten guter Liebe, guter Arbeit. Es hilft uns nichts, wenn wir den Bereich innerhalb des Gartens als eine Welt des Gehorsams ansehen und die feindliche Wildnis ausserhalb des Gartens als die Welt des Ungehorsams fürchten. Diese orthodoxe Auffassung ist reaktionär, nicht nur, weil sie unser wirkliches Leben als erwachsene Menschen der Fluchtradition unterstellt, sondern auch, weil sie regressive Träume von einer Rückkehr in den Mutterschoß und in den behüteten Garten nährt. Allzu oft hat das Christentum eine Weltauffassung vertreten, die einerseits durch die Verfluchung unserer Arbeit und unserer Sexualität geprägt war und andererseits durch das Versprechen einer Flucht; es hat den ewig illusionären Traum übermittelt, sich davonzustehlen, nach Hause zu laufen und niemals erwachsen zu werden.

*Dorothee Sölle, Lieben und arbeiten. Eine Theologie der Schöpfung
Stuttgart: Kreuz Verlag 1987, Seite 94f.*

MEIN LEBENSBAUM

Er blüht, trägt Früchte, welkt und ruht im Rhythmus der Jahreszeiten

ZUM THEMA

Der Baum ist ein altes Symbol für menschliches Leben, das in vielen Kulturen und Religionen auftaucht. Mythen und Märchen berichten davon, dass Menschen aus Bäumen entstanden oder in sie verwandelt wurden. Aus früherer Zeit kennen wir die Sitte, bei der Geburt eines Kindes einen Baum zu pflanzen, so dass beide zusammen grösser werden. Auch in der Bibel begegnet uns der Baum als Menschensymbol. Die grünen, fruchttragenden Bäume stehen für ein gelingendes Leben im Sinn Gottes. An anderen Stellen wird jedoch auch davon gesprochen, dass Bäume gefällt werden, wenn sie keine Frucht bringen.

Der Baum als Symbol des menschlichen Lebens eignet sich gut als Spiegel für die Betrachtung eigener Erfahrungen. Er teilt mit dem Menschen das Eingebettetsein in den Lauf der Natur. Die Jahrringe in seinem Stamm zeigen seine guten und schlechten Zeiten. Jeder Baum hat seine eigene Lebensgeschichte. Sehen wir ihn als Bild für unser eigenes Leben, werden wir uns bewusst, wie wir selbst durch gute und schwierige Zeiten gegangen sind und am Werden und Vergehen der Natur Anteil haben. Dabei kann auch der letzte Übergang in den Blick kommen, der so gewiss ist und über den wir dennoch so wenig wissen.

Ziele:

- Die TN werden sich der unausweichlichen Übergänge im eigenen Alterungsprozess bewusst.
- Sie klären Übergänge in ihrem eigenen Lebenslauf.
- Sie drücken Übergänge aus, die sie sich für ihre Zukunft wünschen.

Methodischer Schwerpunkt: Arbeit mit inneren Bildern

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>	<i>Material</i>
50'	<p>folgende Fragen: – Welche Übergangserfahrungen möchte ich erzählen? – Welche Kräfte, was oder wer waren im Übergang neben oder bei mir?</p> <p><i>Gruppen</i> zu Zweit oder zu Dritt: die TN erzählen einander je ein Übergangserlebnis</p> <p><i>Plenum</i> Kurzer Austausch</p> <p><i>Mögliche Leitfragen:</i> – Wie ist es mir beim Malen des bisherigen Lebens ergangen? – Was habe ich beim Austausch entdeckt? – Was hat mich erstaunt?</p> <p>Traum-Baum der Zukunft <i>Einzelarbeit</i> Aus dem A3-formatigen Papier-Angebot wählen die TN eine Farbe aus und schneiden einen grossen Baum aus, der Wurzeln, Stamm, Form und Umfang zeigt. In diesen Baum malen, zeichnen, schreiben oder kleben sie ihre Zukunftsträume hinein.</p> <p><i>Mögliche Leitfragen:</i> Wo erträume ich mir einen Übergang zu Neuem in Bezug auf – meine Leiblichkeit – meine Beziehungen – meine Arbeit, meine Leistungen – meine Werte, mein soziales Engagement – meinen Glauben, meine Spiritualität</p> <p><i>Plenum</i> Die TN kommen in den Kreis zurück und legen ihren Traum-Baum der Zukunft vor sich hin. Dazu wird nochmals ein Stück aus Vivaldis Vier Jahreszeiten gespielt.</p>	<p>farbiges A3-Papier farbiges Papier Malstifte Scheren, Leim</p> <p>Musik</p>

<i>Dauer</i>	<i>Inhalt und Vorgehen</i>	<i>Material</i>
10'	<p>Wir reichen einen Teller mit Früchten aus der aktuellen Jahreszeit des Kurses herum (im Winter eventuell Dörfrüchte) und geben dem Nachbar, der Nachbarin zur Linken einen guten Wunsch auf den Heimweg oder Lebensweg mit.</p> <p>Pinselritual</p>	<p>Blatt, Pinsel Farben</p>

KOMMENTAR

Baum-Jahreszeiten

Mit Bildern von Bäumen, Blättern und Früchten in allen Jahreszeiten, die wir im Raum aufhängen, stimmen wir die TN ein auf die Thematik der naturgegebenen Übergänge, die auch unser Leben noch stark bestimmen. Vivaldis Musik der aktuellen Jahreszeit – vielleicht begleitet vom Blick aus dem Fenster, wenn draussen Bäume zu sehen sind – lenkt die Aufmerksamkeit auf die Natur, wie sie uns jetzt gerade begegnet. Bei der Planung und Vorbereitung ist also voraus zu denken an den Zeitpunkt der Durchführung!

Die anschließende Körperwahrnehmungübung erfordert einerseits von der LT eine einfühlsame, ruhige Begleitung, von den TN andererseits eine gewisse körperliche Ausdauer («Stehvermögen» im eigentlichen Sinn). Die Übung lässt sich aber auch im Sitzen durchführen, da es vor allem auf das innere Erleben ankommt. Auf diese Möglichkeit ist v.a. bei älteren TN hinzuweisen.

Querschnitt durch unser Leben

In der Baumscheibe zeigen die Jahrringe das Wachstum des Baumes. Gute und schlechtere Zeiten sind darin sichtbar. Die Skizze soll dazu anregen, über das eigene Wachstum im Lauf der Jahre nachzudenken und sich die verschiedenen Übergänge zu vergegenwärtigen. Dies geschieht in einem meditativen Prozess mit Hilfe von Farben.

In die Skizze der Baumscheibe hinein kann gemalt, gezeichnet und geschrieben werden. Manche TN werden es aber vorziehen, ihre eigene Baumscheibe darzustellen. Es steht den TN frei, ihr ganzes bisheriges Leben oder auch nur einen besonders wichtigen Abschnitt zu bearbeiten.

Vielleicht stören sich einzelne TN daran, dass es bei der Baumscheibe die Umgebung ist, die die Form und Breite der Jahrringe bestimmt, während wir Menschen unser Wachstum massgeblich mitgestalten können. In dieser Kurseinheit sollen jedoch bewusst – im Gegensatz zu den anderen Einheiten – auch Übergänge in den Blick kommen, denen wir ausgesetzt sind, weil auch wir Menschen ein Teil der Natur sind. Das verbindet uns – bei allen Unterschieden – mit den Bäumen.

Traum-Baum der Zukunft

Wir richten nun den Blick in die Zukunft auf die Übergänge, die uns noch bevorstehen, aber auch auf diejenigen, die wir uns noch wünschen. Die TN gestalten ihre Zukunftsträume mit Hilfe von dünnem farbigem Papier entweder auf einem A3-Blatt, oder auf der bemalten Baumscheibe. Die Werke werden gemeinsam betrachtet, aber nicht mehr weiter diskutiert.

Wenn dies die letzte Einheit ist, können wir den TeilnehmerInnen ein „Bhaltis“ mitgeben, z.B. die Kerze „Lebensbaum“ (erhältlich beim TVZ zu ca. Fr. 10.--/Stück.), eine Baumkarte oder ein Baumgedicht.

Als besinnlicher Abschluss dieser Einheit eignet sich auch das Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse oder „Was ich dir wünsche“ von Jörg Zink.

MATERIAL

Skizze der Baumscheibe als Kopiervorlage, auf A3 zu vergrößern
Anleitungstext für die Körperwahrnehmungsübung
Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse
Gedicht „Was ich dir wünsche“ von Jörg Zink
Bäume in der Bibel

LITERATUR

Tobias Brocher
Stufen des Lebens
Stuttgart: Kreuz 1995 (11. Auflage)

Michael Vescoli
Der keltische Baumkalender. Über die Menschen, die Zeit und die Bäume
Giger und Kurz 1995

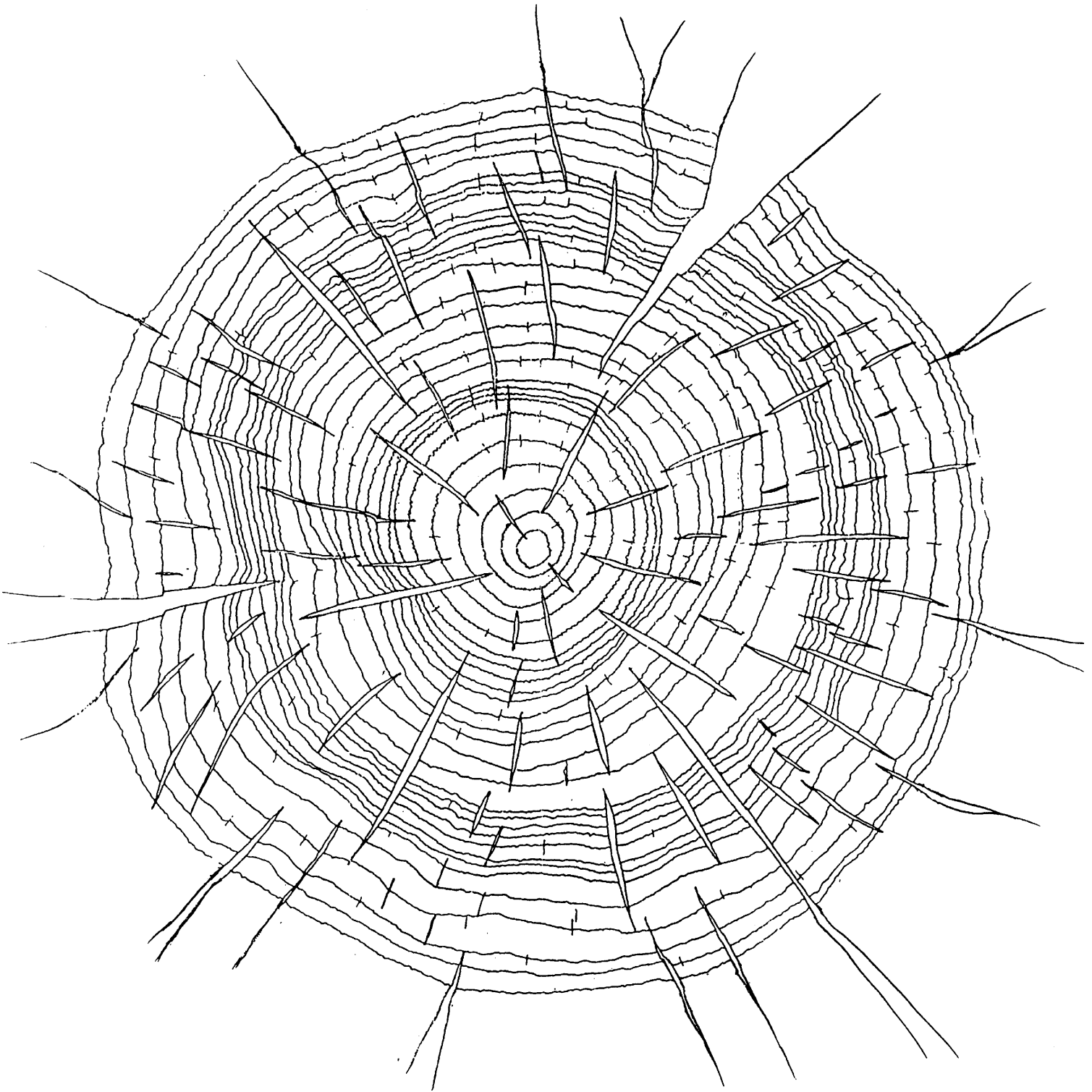
Frida Huwiler
Lebensbäume. Begleiter im Werden, Sein und Vergehen
Olten/Freiburg: Walter 1989

Bäume. Mythos, Abbild, Sinnbild - Ein literarisches Bilderbuch
München/Luzern: Bucher 1981

METHODISCHE LITERATUR ZUR KÖRPERWAHRNEHMUNGSÜBUNG

Gerda und Rüdiger Maschwitz
Phantasie Reisen zum Sinn des Lebens.
Anregungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
München: Kösel 1998

Vergrossern auf A3 oder A2



Baum-Jahreszeiten

Anleitungstext für die Körperwahrnehmungsübung

Die Übung ist so angelegt, dass sie bei jeder Jahreszeit, also immer der gerade aktuellen, beginnen kann.

Der Text (ausgenommen die kursiv gedruckten Teile) soll sehr langsam gesprochen werden!

Einführung

Wir stehen – die Beine etwas auseinander – mit beiden Füßen fest auf dem Boden in unserem Baumgarten.

Wir nehmen uns so viel Raum, dass wir beide Arme weit ausbreiten können und uns rundherum gut bewegen können.

Wir können uns entsprechend dem Text, entsprechend unserem Gefühl bewegen.

Wir können auch einfach stillstehen oder sitsitzen und unsere Gedanken und Gefühle sich bewegen lassen.

Wer mag, kann die Augen schliessen.

Wir erleben jetzt ein Baumjahr. Nach jedem Text, nach jeder Jahreszeit bleibt stiller Raum für eigenste Gedanken.

Winter

Es ist Winterszeit!

Meine Füsse mit den Zehen stehen als gute, feste Wurzeln in der gefrorenen Erde.

Alle meine Baumglieder sind eisiger Kälte ausgesetzt.

Meine Beine und mein Körper – der Baumstamm

Mein Hals, mein Kopf, meine Arme, meine Hände, meine Finger verwandeln sich in die grossen Hauptäste

die Nebenäste

die kleinsten Aestchen

die versteckten Knospen!

Schneeflocken wirbeln vom Himmel herunter.

Aeste und Aestchen beugen sich unter der Last des Schnees.

Ich träume von Wärme, Tauwetter, belebendem Schneewasser.

Früher Frühling

Das gefrorene Erdreich taut langsam auf!

Überall –

in meine Wurzeln

in meinen Stamm

in meine Aeste und Aestchen

in meine Knospen

dringt das kostbare Wasser ein! Ich stille meinen Durst!

Ein Lüftlein spielt in meinen Aestchen.....

Es wird stärker, auch meine Aeste kommen in Bewegung

Jetzt rüttelt und schüttelt es mich durch....

Der Sturmwind pfeift rund um mich herum....

Er beugt gar meinen Stamm!!!!

Sind meine Wurzeln fest genug im Boden verankert?

Ich will diesem Sturm standhalten.

Ich will nicht entwurzelt werden.
Ich will den Uebergang zum Erblühen schaffen!

Später Frühling

Die frühen Frühlingsstürme sind überstanden!
Die wohlige Wärme der Sonne und auch der Regen sind mir willkommen.
Ich spüre, wie meine Knospen prall gefüllt sind, prall zum Zerspringen.
Der Moment ist da, die Knospen öffnen sich.
Meine zarten, lichtgrünen Blätter oder Schösslinge kommen heraus.
Meine feinen Blüten entfalten sich.
Die Vögel begrüßen meine Blätter und Blüten mit ihrem Gesang.
Ob sie in meinen Aesten ein Nest bauen?
Ich lebe aufneue Kraft spüre ich in meinen Wurzeln, Stamm, Aesten und Aestchen.
Meine Blätter und Blüten entfalten sich zu grosser Pracht.
Bienen summen, sammeln den Nektar meiner Blüten.
Kann ich diesen wunderschönen Zustand geniessen?

Sommer

Die Sonne scheint immer länger und intensiver!
Es ist heiss, der Sommer ist da!
Wie gut, dass meine Wurzeln tief in der Erde gespeichertes Wasser finden.
Das Lebenswasser fliesst aussen, auf beiden Seiten
Durch meine Wurzeln
Durch meinen Stamm
Durch meine Aeste und Aestchen
Durch meine ausgewachsenen Blätter hindurch!
Ein kleiner Teil des kostbaren Nass fliesst wieder zurück.
Ein Kreislauf, der mich am Leben erhält.
Wachsen meine Früchte?
Nehmen sie Form und Farbe an?
Können meine Früchte reifen?
Kann ich die volle, üppige Sommerpracht sehen und spüren?
Jetzt überzieht sich der Himmel mit dunkeln Wolken, bedrohliches Blitzen und Donnern
kommt näher und näher.
Ein fürchterliches Gewitter entlädt sich über mir.
Ich verliere Früchte.....
Ich verliere kleine Aeste.....
Das Gewitter geht vorbei, die Sonne scheint wieder, aber der Verlust bleibt.....

Herbst

Etliche Früchte sind reif geworden für die Ernte.
Tiere und Menschen geniessen die Samen, Nüsse oder Früchte.
Ich bin um Einiges leichter geworden.
Es ist Morgen – und doch – ich sehe meine Umgebung, meine eigenen Aeste nicht!
Dichter Nebel umgibt mich – ein ganz neues Gefühl!!
Da, die Sonne setzt sich durch.
Nun wechseln sich Nebel und Sonne ab, sie verwandeln meine Blätter, mich
zu einem wunderschönen Baum mit warmen, schönen Farben.

Heftige Winde kommen auf.
Sie wirbeln meine farbigen Blätter von meinen Aesten weg,
durch die Luft,
auf die Erde.
Kahl – oder in meinem grünen Nadelkleid – stehe ich da.
Der Winter rückt näher.

Abschluss

Wir haben einen Jahrring mehr.
Wir sind ein Jahr älter!

Wir treten nun aus unserem Baumgarten heraus.....
Wir treten aus unserem verkörperten Baum heraus.....
Wir gehen ein wenig im Raum herum, sind wieder uns selbst.....

Wir setzen uns in den Kreis.....

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen;
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegenschicken,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.

Hermann Hesse

Was ich dir wünsche

Nicht, dass du
der schönste Baum bist,
der auf dieser Erde steht.
Nicht,
das du jahraus, jahrein
leuchtest von Blüten
an jedem Zweig.

Aber dass dann und wann
an irgendeinem Ast
eine Blüte aufbricht,
dass dann und wann
etwas Schönes gelingt,
irgendwann
ein Wort der Liebe
ein Herz findet,
das wünsche ich dir.

Ich wünsche dir nicht,
dass du ein Mensch seist,
rechtwinklig an Leib und Seele,
glatt und senkrecht wie eine Pappel
oder elegant wie eine Zypresse.
Aber das wünsche ich dir,
dass du mit allem, was
krumm ist an dir
an einem guten Platz leben darfst
und im Licht des Himmels,

dass auch,
was nicht gedeihen konnte,
gelten darf,
und auch das Knorrige
und das Unfertige
an dir und deinem Werk
in der Gnade Gottes Schutz finden.

Jörg Zink

Bäume in der Bibel

Eine unsystematische Zusammenstellung

Bäume als Zeichen von Gottes Güte

Wenn die Elenden und Armen Wasser suchen und keines finden und ihre Zunge verdorrt vor Durst: Ich, der Herr, erhöere sie; ich, der Gott Israels, verlasse sie nicht. Ich öffne Ströme auf kahlen Höhen und Brunnen inmitten der Täler; ich mache die Wüste zum Wasserteich und dürres Land zu Wasserquellen. Ich setze Zedern in die Wüste, Akazien, Myrten und Ölbäume; ich pflanze Zypressen in der Steppe, Platanen und Buchsbäume dazu, damit sie sehen und erkennen zumal, zu Herzen fassen und inne werden, dass die Hand des Herrn dies getan hat, dass der Heilige Israels es geschaffen.

Jesaja 41,17-20

Gott verspricht Israel einen besseren König

So spricht Gott, der Herr: Dann will ich selbst nach dem hohen Wipfel der Zeder greifen, ein zartes Reis will ich brechen von dem obersten ihrer Zweige, und ich selbst will es pflanzen auf einem hohen, ragenden Berg, auf dem hohen Berge Israels will ich es pflanzen. Und es wird Zweige treiben und Frucht tragen und zu einer herrlichen Zeder werden. Allerlei Getier wird unter ihr lagern, und allerlei Vögel werden im Schatten ihrer Zweige wohnen. Dann werden alle Bäume des Feldes erkennen, dass ich, der Herr, den hohen Baum erniedrigt und den niedrigen Baum erhöht habe, dass ich den grünen Baum dürre gemacht und den dürren Baum zum Blühen gebracht habe. Ich, der Herr, habe es geredet und habe es vollbracht.

Ezechiel 17, 22-24

Hoffnung für den Baum - und für den Menschen?

Für den Baum gibt es doch eine Hoffnung: wird er gleich umgehauen, er kann wieder treiben, und seine Schosse hören nicht auf. Wenn seine Wurzel auch alt wird in der Erde und sein Stumpf im Staub erstirbt, vom Duft des Wassers schlägt er wieder aus und treibt Zweige wie ein frisches Reis. Der Mann aber stirbt und ist dahin, der Mensch verscheidet – und wo ist er?

Hiob 14,7-10

Wie ein Baum am Wasser

Gesegnet ist der Mensch, der auf Gott vertraut und dessen Hoffnung Gott ist! Er wird sein wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist, der nach dem Bach seine Wurzeln ausstreckt. Er hat nichts zu fürchten, wenn die Hitze kommt, seine Blätter bleiben grün; auch im Jahr der Dürre bangt ihm nicht, er hört nicht auf, Früchte zu bringen.

Jeremia 17, 7-8

Jesus erzählt zwei Baumgleichnisse

Das Reich der Himmel ist gleich einem Senfkorn, das ein Mensch nahm und auf seinen Acker säte. Dieses ist zwar kleiner als alle andern Samenarten; wenn es aber herangewachsen ist, so ist es grösser als die Gartengewächse und wird ein Baum, so dass die Vögel des Himmels kommen und in seinen Zweigen nisten.

Matthäusevangelium 13,31-32

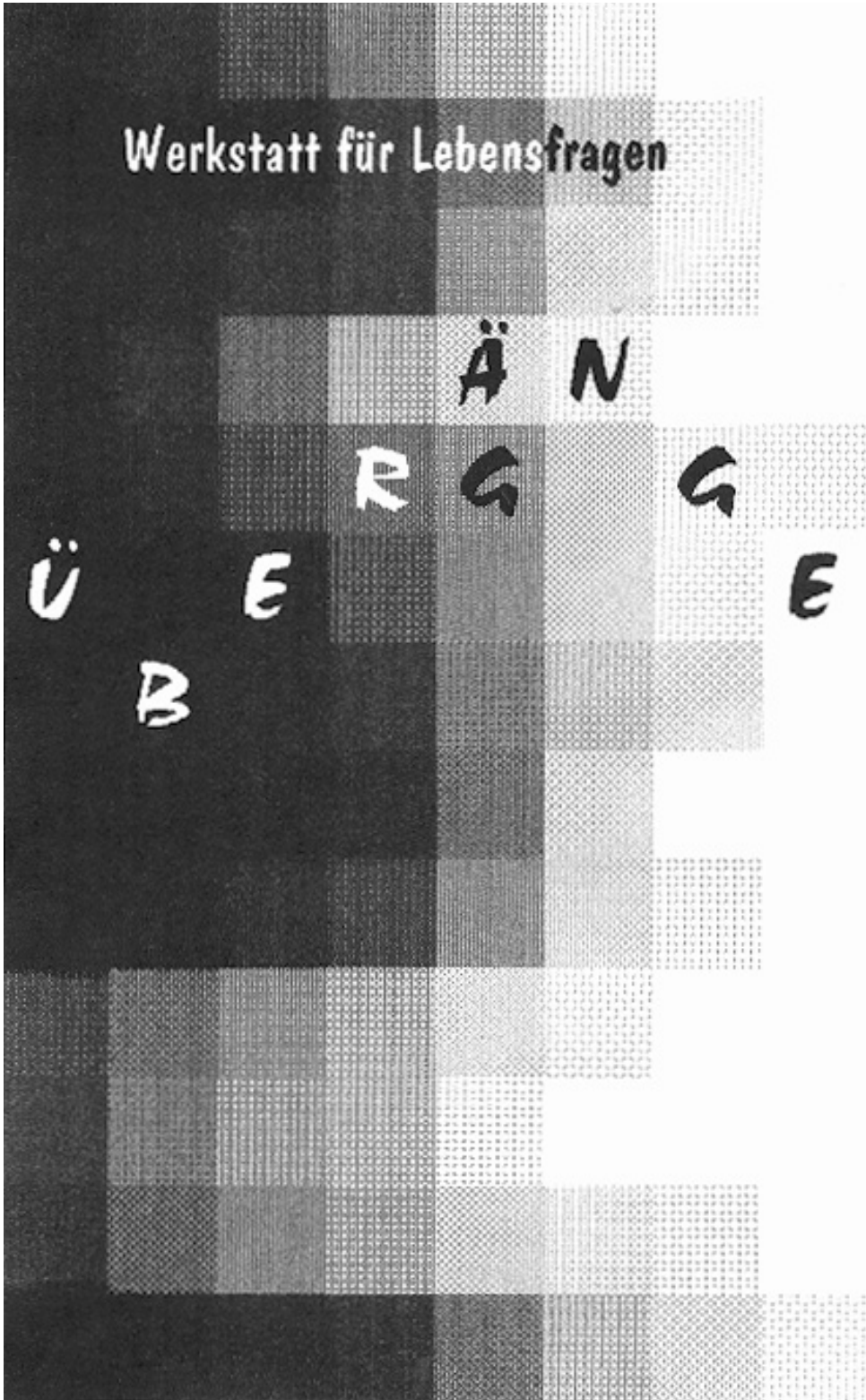
Es hatte jemand einen Feigenbaum, der in seinen Weinberg gepflanzt war; und er kam und suchte Frucht an ihm und fand keine. Da sprach er zu dem Weingärtner: Siehe, drei Jahre sind es, seit ich komme und an diesem Feigenbaum Frucht suche und keine finde. Haue ihn um! Wozu soll er noch das Land unbrauchbar machen? Doch der antwortete und sagte zu ihm: Herr, lass ihn noch dieses Jahr, bis ich um ihn her gegraben und Dünger gelegt habe; und wenn er in Zukunft Frucht bringt, so ist's gut - sonst magst du ihn umhauen lassen.

Lukasevangelium 13,6-9

Bäume des Heils in der neuen Stadt - eine Vision des Johannes

Der Engel zeigte mir einen Strom des Wassers des Lebens, klar wie Kristall, der vom Throne Gottes und des Lammes ausging. Inmitten der Strasse und auf beiden Seiten des Stromes standen Bäume des Lebens, die zwölf Früchte tragen, indem sie jeden Monat ihre Frucht bringen; die Blätter der Bäume dienen zur Heilung der Völker.

Offenbarung 22, 1-2



KURZTEXTE ZU DEN 7 KURSEINHEITEN

1. Kurseinheit

Vom einen zum andern

Unser Leben - eine Reihe von Übergängen?

Manche Übergänge haben wir schon hinter uns, wenn wir uns zu diesem Kurs treffen: Vom Schlafen zum Wachsein, vom Zuhause zum Kursort, von der Arbeit zur Freizeit, vom Alleinsein zum Zusammensein oder andere mehr. Wie haben wir sie erlebt? Das Thema Übergänge führt uns in alle möglichen Bereiche des Lebens und Zusammenlebens.

2. Kurseinheit

Neue Wege gehen

Wir haben mehr Möglichkeiten, als wir ahnen

Manchmal läge es in unserer Hand, vertraute Wege zu verlassen, Gewohntes aufzugeben und uns in Neuland vorzuwagen. In solchen Entscheidungssituationen verhalten wir uns immer wieder ähnlich. Wie sehen unsere Muster aus? Vielleicht möchten wir sie verändern!

3. Kurseinheit

Auf der Brücke

Das eine Ufer schon verlassen - am anderen noch nicht angekommen

Die Brücke verbindet zwei getrennte Gebiete. Auf ihr treffen sich verschiedene Wege, um nachher wieder auseinanderzugehen. Sie ist der Ort des Wartens, der Erkenntnis. Hier zeigt sich, wer seine Chance zu packen weiss. Wie verhalten wir uns in „Brückensituationen“?

4. Kurseinheit

Rituale gestalten

Übergänge im Leben gemeinsam und bewusst erleben

Alle Völker und Religionen haben Wege gesucht, um Lebensübergänge zu gestalten. Heute werden traditionelle Rituale hinterfragt, neu gefüllt, wieder ausgegraben oder umgestaltet. Wie finden wir Wege, um für uns, unsere Familien und unsere Gesellschaft Übergänge stimmig zu begehen?

5. Kurseinheit

Flexible Menschen

Der schnelle Wandel der Welt fordert neue Werte

Wir leben in einer schnellen und unberechenbaren Welt. Alte Ordnungen lösen sich auf, im Neuen erkennen wir zunächst nichts als Chaos. Mit alten Werten wie Zuverlässigkeit und Treue allein kommen wir nicht mehr weit. Wer sich nicht flexibel zeigt, verliert bald den Anschluss. Wie gehen wir mit diesen Anforderungen um?

6. Kurseinheit

Aus dem Paradies befreit?

Eine biblische Geschichte erzählt vom ersten Übergang

Die ersten Menschen wurden aus dem Paradies vertrieben. Aber Gott hat sie auch „in der Welt draussen“ begleitet. Welche Kraftquellen finden wir, wenn wir unsere Paradiese verlassen?

7. Kurseinheit

Mein Lebensbaum

Er blüht, trägt Früchte, welkt und ruht im Rhythmus der Jahreszeiten

Wir Menschen teilen mit der Natur den Rhythmus des Wachsenes und Vergehens. Wenn wir uns selbst als Teil der Natur erleben, lernen wir die unausweichlichen Übergänge in unserem Leben bis hin zum letzten anders betrachten.

Rückmeldebogen

Gemeinde / Region:

Wir haben einen Werkstatt-Kurs zum Thema „Übergänge“ durchgeführt:

Anzahl Personen im **Leitungsteam:** _____ Frauen _____ Männer

Anzahl **Teilnehmende:** _____ Frauen _____ Männer

Trägerschaft:

- eine Kirchgemeinde
- ökumenisch
- mehrere Kirchgemeinden (regional)
- andere: _____

Zeitraumen: ___ Abende, ___ Nachmittage, ___ganze Tage, ___ Wochenenden

andere: _____

Wir haben folgende Kurseinheiten (ganz oder teilweise) angeboten:

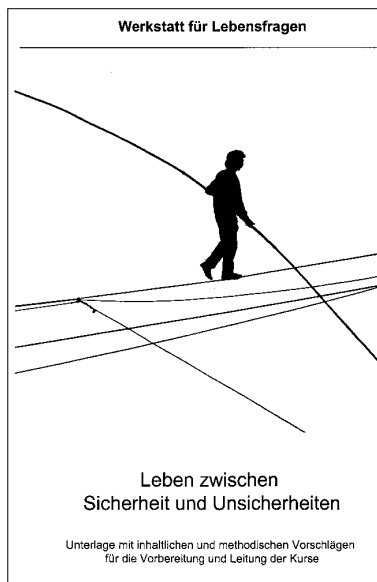
Zu folgender Thematik möchte ich gerne einmal eine Werkstatt für Lebensfragen durchführen:

Bitte benützen Sie die Rückseite des Blattes dazu, uns Ihre Erfahrungen und Bemerkungen zum Werkstatt-Kurs «Übergänge» mitzuteilen!

Bitte einsenden an:

wtb Deutschschweizer Projekte Erwachsenenbildung
 c/o Bildung und Gesellschaft
 Hirschengraben 7
 8001 Zürich
 Tel: 01 258 92 17, Fax 01 258 91 51

WEITERE KURSUNTERLAGEN AUS DER WERKSTATT FÜR LEBENSFRAGEN



Leben zwischen Sicherheit und Unsicherheiten

Auseinandersetzung mit dem eigenen Bedürfnis nach Sicherheit und der Notwendigkeit, mit Unsicherheiten zu leben

DAS FREMDE

Unterlage zur Auseinandersetzung mit dem Fremden und dem Befremdenden

Das Fremde

Umgang mit Fremdem und Befremdendem



Wenn ich mich mit dir vergleiche...»

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

Die Kursunterlagen umfassen ca. 7 Einheiten, die sich mit unterschiedlichen Aspekten des Themas beschäftigen. Sie sind gegliedert in:

Einführung ins Thema, Verlaufsskizze, Kommentar sowie Literaturliste, Material und Anhang. Sie wurden erarbeitet und praktisch erprobt von einer Projektgruppe unter der Leitung von Brigitte Schäfer.

Weitere Informationen: <http://wtb.ref.ch>

Bitte einsenden an:

wtb Deutschschweizer Projekte Erwachsenenbildung

Hirschengraben 7, 8001 Zürich

Tel. 01 258 92 17/Fax 01 258 91 51, wtb@ref.ch

Bitte schicken Sie mir

..... Ex. Leben zwischen Sicherheit und Unsicherheiten

..... Ex. Das Fremde

..... Ex Wenn ich mich mit dir vergleiche

Name und Adresse:
