Wahrnehmung

Als Zentrale Kompetenz in der kreativ-
rituellen Prozessgestaltung

Diplomarbeit

Patrik Kämpf

KRPG 24
2018-2020

Inhaltsverzeichnis

Mein Lebensfluss 6

KRPG Profil - meine Angebote 8
NaturStadt Coaching 8
Teamentwicklung 9
Coach the Coach 9
Teambildung für Schulklassen 9

Mein Verständnis der kreativ-rituellen Prozessgestaltung 10
Naturerfahrung 10
Kreativtechniken 11
Szenische Arbeit 12
Rituelle Gestaltung 12

Praxisberichte 14
Naturstadt Coaching 14
Teamentwicklung 18
Coach the Coach 20
Teambildung mit Schulklassen 28

Fachartikel: Wahrnehmung als zentrale Kompetenz für kreativ-rituelle Prozessgestaltung 32

Arbeitsprinzipien der kreativ-rituellen Prozessgestaltung 32
Orientierung an den Ressourcen 33
Lösungungsorientierung 35
Handlungsorientierung 37
Prozessorientierung 37
Wahrnehmung als zentrale Kompetenz 39

Wahrnehmung schulen 40
Eigene Werte, Glaubens- und Verhaltensmuster kennen 41
Achtsamkeit im Umgang mit Gedanken und Gefühlen 42
Selbstfürsorge 44

Quellenverzeichnis 47
Anhang Methoden 48
Lebenslinie - welche Werte leiten mein Leben? 48
Persönlichkeitsentwicklung mit dem Wertequadrat 50
Achtsamkeitstrainig 52
Gedanken überprüfen mit «The Work» 53

Mein Lebensfluss

Geboren und aufgewachsen in Münsingen, ein Dorf, das zu einer Stadt geworden ist. Dort wo sich Dorf und Wald gute Nacht sagen, mit einem kleinen Fluss vor dem Haus, auf dem wir als Kinder mit dem Sagex runter geflösst sind. Später mit dem Velo in die Oberstufe, Schule, rechteckig, Struktur, funktionieren müssen. Zuhause Wald, Bauernhof, viele Kinder, Gemeinschaft, Freiheit. Dann Start mit dem Snowboarden, mit Freunden in die Berge und Spass haben. Das hat mich durch die ganze Jugend durchgetragen.

Der Aufbruch zum eigenen Weg, viel von Zuhause weg, beim Jugendtreff, viel unterwegs als «Töffli-Giele.» (Mofa-Buben) Die logische Folge: Ich werde Polymechaniker und trete so das handwerkliche Erbe meines Vaters an – nun kann ich das Mofa selber frisieren. In der Gemeinschaft geht die Sonne auf, zusammen organisieren und geniessen wir Schneelager, bauen sogar einen Bus für unsere Snowboardcrew um und ich schmeisse Zuhause Feste für die ganze Clique. Die Mutter unterstützt kräftig mit ihrer Lasagne für alle Gäste und reicht so die Tradition aus ihrem (Bauern) Hause weiter.

Das Leben fliesst dahin, Musik und durchzechte Nächte als DJ sind in mein Leben getreten, wir machen bewusstseinserweiternde Erfahrungen. Dann geht die Lehre zu Ende, jeder sucht seinen Weg. Einschneidende Erlebnisse rufen mich zur Sinnsuche. Wer bin ich? Wo will ich hin? Wieso bin ich hier und vor allem wer ist schuld daran;-)?

Ich gehe auf Reisen, so weit wie möglich nach Neuseeland und Australien. Entdecke mich ausserhalb der Gemeinschaft, meine eigenen Werte, lerne Meditation kennen, lese Siddhartha, Paulo Coelho und entdecke die Welt neu.

Nach einigen Jahren des Suchens und der Arbeit als Masseur, Gärtner, im Service und auf dem Bau mache ich trotz Aversion eine Ausbildung als Sozialarbeiter, weil ich unbedingt in der Jugendarbeit arbeiten will. Meine Bachelor Arbeit schreibe ich zum Thema «Erlebnispädagogik in der Jugendarbeit». Wir entwickeln einen erlebnispädagogischen Teambildungs-Workshop für Schulklassen, der bei den Lehrkräften guten Anklang findet.

Nach Jahren in dieser Anstellung ist es Zeit zu wachsen. Was zieht mich? Fasziniert bin ich von der Leistung unseres Supervisors. Er hat es geschafft, dass wir im Team wieder die Qualitäten von einander gesehen haben, wo vorher gegenseitige Vorwürfe dominierten.
Er hat uns eine freudvolle, ressourcenorientierte Sicht auf die Dinge ermöglicht. Das will ich auch! Ich folge meinem ersten Impuls und starte die Ausbildungen zum Mediator.

In der Zwischenzeit habe ich geheiratet und Kinga, unsere Tochter bereichert unser Leben. Meine Frau und ich praktizieren beide Buddhismus, wir leben gar im buddhistischen Zentrum. Dann die Wende. Nach 10 Jahren trennen wir uns, zum Glück im Guten. Dank buddhistischer Sichtweise und der Begleitung durch Coaching, Familienaufstellung und Freunden und zum Wohl unserer Tochter.

Auch im Berufsleben geht es nicht weiter wie gewünscht. Ich suche Neuorientierung und treffe dabei auf planoalto. Der Lehrgang systemische Erlebnispädagogik ist genau das Richtige, um diesen Übergang zu meistern, aber auch um mein Ziel zu verfolgen, Menschen in Entwicklungsprozessen zu begleiten. Tiefe Lebensthemen werden berührt, ich bin unterwegs und gewinne Distanz zum Geschehen und Nähe zur Natur. Ich entwickle mehr Klarheit und Selbstbewusstsein und damit die Grundlage, andere in ihrem Leben und in ihren Anliegen begleiten zu können, auch in anspruchsvollen Themen. Ich habe unter anderem dank der kreativ-rituellen Prozessgestaltung den Mut gefunden, den Schattenseiten des Lebens in die Augen zu blicken und sie in meinen Lebensfluss zu integrieren.
Meine eigene Erfahrung, mein Auseinandersetzen mit mir selbst, die vielen Stunden Meditation und buddhistische Belehrungen haben mich unterstützt, mich selbst zu akzeptieren wie ich bin und auf diesem Weg auch andere darin zu unterstützen. Denn darum geht es – zu «lieben was ist», wie Byron Katie es so schön sagt.

Und damit sind wir schon mitten in der Diplomarbeit.
Viel Spass beim lesen!

KRPG Profil - Meine Angebote

Meine Angebote teilen sich in vier Bereiche auf:
Coaching von Einzelpersonen und Familien in Veränderungsprozessen, Teamentwicklung, Coach the Coach und Teambildung. Pro Bereich ist ein Beispiel in den Praxisberichten geschildert.

In den Bereichen Teamentwicklung, Coach the Coach sowie Teambildung arbeite ich mit Elvira Bühlmann, Brigitte Woodtli und Christian Baumgartner unter dem Namen loco-motiv zusammen. Die Naturstadt Coachings begleite ich alleine.

Naturstadt Coaching

Coaching von Einzelpersonen
und Familien in Veränderungsprozessen.

Der Name NaturStadt Coaching ist durchaus zweideutig gemeint. Das unterwegs sein in der Natur trägt wesentlich zur Wirkung des Coachings bei. Es hilft dir, dich vom Alltag zu lösen. Die Probleme bleiben in der Stadt und wir machen uns auf den Weg zu guten Lösungen in den Naherholungsgebieten. Kreativtechniken, systemisch lösungsorientierte Gesprächsführung, rituelle Strukturen und der Einbezug des Körpers helfen uns, Klarheit zu gewinnen und Veränderungsprozesse anzugehen, auch wenn sie schmerzhaft oder beängstigend sind. Damit Erkenntnisse umgesetzt werden, wird mit Selbstaufträgen gearbeitet. Auf dem Weg zurück bist du gedanklich schon bei der Umsetzung der ersten Schritte.

Familien stärken

Bei Bedarf kann die Begleitung auf die ganze Familie erweitert werden, sei es die herkömmliche oder Patchwork. Versöhnung und Stärkung der Gemeinschaft sind möglich durch einfache Naturerfahrungen, rituelle Strukturen und unterstützte Kommunikation. Ein Tag oder ein ganzes Wochenende in der Natur ermöglichen auch den Einbezug der Kinder auf praktische Art und Weise, z.B. beim gemeinsamen Bau eines Steinofens und dem Genuss der fein duftenden Pizza daraus.

Männerarbeit

Aus der Auseinandersetzung mit der eigenen Trennung und Gesprächen in der Männergruppe weiss ich: Wir sind die erste Generation Männer, die mit der Herausforderung aufwachsen, über Gefühle reden zu müssen. Diese etwas humorvoll gemeinte Aussage hat etwas Wahres.
Ich biete Tage und Wochenenden unter Männer an, wo wir in Kleingruppen unterwegs sind, über dem Feuer kochen, tiefe Gespräche führen und mit kreativen und szenischen Methoden unsere Themen bearbeiten.

LOCO★MOTiV
est. 2018

Teamentwicklung

Für Teams, Vereine und Kollegien

Loco-motiv bietet nach individuellen Bedürfnissen teambildende Tage sowie Sequenzen für Teamentwicklung an. Gemeinsame Erlebnisse, Erfahrungslernen, lösungsorientierte Gesprächsführung, Wertekonsens etc. werden zu einem lebendigen Lernprozess verbunden. Kochen auf offenem Feuer, herausfordernde Aufgaben, aktivierende Spiele und Momente der Entspannung vereinen Leichtigkeit und Tiefgang und hinterlassen ein Gefühl, Gemeinschaft erlebt zu haben.
Reflexion, konkrete Handlungsschritte und die Überprüfung der Ergebnisse sichern das Erreichte ab.

Coach the Coach

Outdoor Trainings Für Coaches, Pädagogen und Führungskräfte

Einmal jährlich veranstaltet loco-motiv zusammen mit Play14 ein Wochenende für Coaches, Pädagogen, Führungskräfte und weitere Interessierte. Die Teilnehmenden sind auch Mitwirkende. Sie lernen nicht nur neue Methoden, Spiele und Übungen für Gruppenarbeit kennen, sondern können sie auch einbringen und testen. Wir greifen Entwicklungsthemen unserer Gäste auf und setzen sie in Handlung und Erlebnisse um. Der Anlass findet draussen im Emmental statt und bietet Gelegenheit, Wirkung und Methoden der systemischen Erlebnispädagogik kennen zu lernen. Den Platz einrichten, ein Camp bauen, auf offenem Feuer kochen bieten natürliche Lernsituationen mit «Ernstcharakter» und stärken das Gemeinschaftsgefühl.

Teambildung für Schulklassen

Im Bereich der Jugendarbeit haben wir ein Modul für guten Zusammenhalt in Schulklassen entwickelt, den «Teambildung Workshop». Im Rahmen meiner Anstellung bei der offenen Kinder- und Jugendarbeit Herzogenbuchsee wird er z.B. für die neu gebildeten siebten Klassen gebucht.

Mit unserer Firma loco-motiv bieten wir den Workshop für weitere interessierte Schulen an.

Mein Verständnis der kreativ-rituellen Prozessgestaltung

Die handlungsorientierte Methodenpalette der der kreativ-rituellen Prozessgestaltung kommt in allen Bereichen der Bildung, Prozessbegleitung und Beratung zum Einsatz. Naturerfahrung, Kreativtechniken, szenische Arbeitsweisen und rituelle Strukturen werden verbunden mit systemischer Haltung, lösungsorientierter Sprache und erlebnispädagogischem Handeln.

Naturerfahrung

Die kreativ rituelle Prozessgestaltung unterscheidet 4 Arten der Naturerfahrung. So gibt es neben der konkreten Naturerfahrung eine metaphorische, eine energetische sowie eine spirituelle Form der Naturerfahrung.

Unter der konkreten Naturerfahrung werden Aktivitäten in der Natur mit all ihren Auswirkungen auf unser körperliches und seelisches Befinden sowie den unterschiedlichsten Sinneseindrücken verstanden. Die körperliche Anstrengung beim Bergsteigen, der Regen, der einem ins Gesicht peitscht, der Rauch des Lagerfeuers der in den Augen brennt, etc. In der Natur werden Körper und Sinne vielfältiger einbezogen, gefordert und intensiver wahrgenommen als in unserem Alltag. Wer sich in der Natur aufhält und fortbewegt wird aber nicht nur als Individuum gefordert und gefördert. Wenn man sich in der Gruppe fortbewegt, werden auch soziale Kompetenzen verlangt. Wenn es darum geht bei widrigen Bedingungen einen Lagerplatz aufzubauen oder nach einer langen Etappe in Rekordzeit ein feines Essen für die Gruppe zuzubereiten, können Zusammenhalt und Gemeinschaftsgefühl in der Gruppe gestärkt und gefestigt werden.

Unter metaphorischer Naturerfahrung versteht die systemische Erlebnispädagogik Bilder, Situationen oder Geschehnisse, die auf andere Lebensereignisse übertragbar sind. Die Natur bietet einfache und doch starke Bilder, die unbewusst und langfristig wirken können. Zum Beispiel kann jemand, der im Leben neue Wege ausprobieren will, in einem frisch verschneiten Felde seine eigene Spur stapfen, statt auf den ausgetretenen Pfaden zu gehen. Ein Blick zurück auf die eigene Spur kann eine tiefe Wirkung haben. Das verinnerlichte Bild kann wie ein Anker durchs Leben leiten.

Energetische Naturerfahrungen sind weniger unmittelbar fassbar wie die eben beschriebenen konkreten und metaphorischen Naturerfahrungen, sondern eröffnen sich oft in anderen Wahrnehmungsdimensionen. In der kreativ-rituellen Prozessgestaltung arbeiten wir mit den vier Elementen Feuer, Erde, Wasser und Luft. Neben ihren materiellen Eigenschaften wird auch von einer energetischen und spirituellen Dimension dieser Elemente ausgegangen. Feuer weckt in uns etwas anderes als Wasser, Erde strahlt anders als Luft. So bietet die Arbeit mit der Wirkung der Elemente Möglichkeiten, Anliegen der Protagonisten energetisch zu unterstützen (jemand braucht z.B. frischen Wind im Leben).

Die vierte Dimension der Naturerfahrung bietet immer auch die Möglichkeit der spirituellen Erfahrung. Wir fühlen uns berührt, wenn uns am Ende einer kalten Nacht die ersten Sonnenstrahlen treffen oder beim Erscheinen eines Regenbogens am Ende einer langen Bergtour. Wir können uns auch bewusst diesen Phänomenen zuwenden, z.B. auf einer Visionssuche in den Bergen. Beim achtsamen Gehen durch die Natur können Bilder oder Gefühle auftauchen zum Thema, das gerade beschäftigt.

NaturStadt Coaching, wie ich es anbiete, vereint die Vorzüge der Stadt, wie schnelle Erreichbarkeit mit der unterstützenden Wirkung der Natur. Wenn sie auch nicht so kraftvoll und urgewaltig erscheint wie zum Beispiel inmitten der Berge, so hat sie doch heilende und beruhigende Wirkung. Auch die körperliche Naturerfahrung ist ein wichtiger Teil davon, und sei es nur die Bewegung «weg von». Auch 15 Minuten Radfahren vom Wohnort ins Grüne können helfen, Abstand zu gewinnen und sich in einer tieferen Qualität auf ein Thema einzulassen.

Für alle Formen der Naturerfahrung gilt, dass sie wichtige persönliche und gruppenbezogene Prozesse und Erfahrungen ermöglichen, wie die Entdeckung und Förderung eigener Ressourcen, das Entwickeln von Selbstvertrauen, die Wahrnehmung von Gruppensituationen, das Erleben eigener Führungsmuster, oder auch das Wahrnehmen, Akzeptieren und Ausdrücken von Gefühlen. Auch wenn sich die einzelnen Formen der Naturerfahrung in der Theorie gut trennen und voneinander unterscheiden lassen, so sind die Übergänge in der Praxis oft fliessend, nicht so klar abgrenzbar.

Kreativtechniken

Kreativtechniken sind eine Möglichkeit, innere Bilder als äussere Werke zu gestalten, wenn Steine, Zweige oder Blumen zu Repräsentantinnen von Personen, Beziehungsaspekten oder Aufgaben werden. Das Bild, das sich zeigt, kann bereits die gewünschte Wirkung haben. Es kann aber auch neu angeordnet werden nach ästhetischem Empfinden. Denn dieses wirkt Hand in Hand mit der inneren unbewussten Weisheit von Ordnung, dem guten Platz und dem schönen Bild. Die so entstanden Werke sind oft bereits Lösungsbilder und bieten Ausrichtung. Für den Aussenstehenden oft unerklärlich, haben die kreativen Tätigkeiten und Ausdrücke für die Ausführenden oft tiefe Bedeutung, z.B. wenn eine Konstellation von Steinen wie ein Clown aussieht und die Protagonistin darin das Thema erkennt, sich selbst nicht so ernst zu nehmen und nicht perfekt sein zu müssen. Typische Beispiele für ästhetische Arbeiten sind Skuplturen, Platzgestaltungen und die Symbolarbeit.

Kreativtechniken eröffnen zudem die Möglichkeit, Themen wie z.B. die Biographie in einer Zeitachse zu betrachten (Linienarbeit), Nähe und Distanz sowie Beziehungsqualitäten darzustellen (Kosmos) oder ein Gefühl für die Relation von Werten zueinander zu bekommen (Oktopus).

Schon während dem Gestalten können Erkenntnisse gewonnen werden, z.B. in der Art und Weise wie die Gestaltung gelingt. Ist es mühevoll oder mühelos? Ist man am falschen Ort und findet keine Gegenstände? Manchmal finden sich bereits hier Metaphern zum Leben und man erhält durch die Lösung für die Kreativarbeit auch den Schlüssel für die Lebenssituation. Oder man nimmt einen Gegenstand in die Hände und allein durch diese Verkörperung einer Person oder Situation erhält man Informationen, die vorher nicht im Bewusstsein waren. Kreativtechniken helfen dadurch, auch Ungeliebtem ins Auge zu sehen und dieses zu integrieren.

Szenische Arbeit

Szenische Arbeit beschreibt alle Arbeitsformen, die mithilfe von Rollenspielen oder Körperausdruck etwas in Szene setzen. Im Zentrum stehen Inszenierungen zwischenmenschlicher Beziehungen und innerer Bilder. Ziele der Inszenierungen sind neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten in Problemsituationen und Lösungsalternativen für aktuelle Fragestellungen zu finden. Szenische Arbeit lädt Menschen dazu ein, in einem geschützten Raum zu experimentieren, zu forschen und zu heilen. Inspiriert wurde die Methodenpalette durch Psychodrama, Familientherapie, Aufstellungsarbeiten, Theaterpädagogik sowie Gestalttherapie.

Szenische Arbeiten wirken,

> weil sie ein Wechselspiel von Mitmachen und Zuschauen ermöglichen
> auf sprachlicher und nichtsprachlicher Ebene in kurzer Zeit viel Informationen bringen
> die Veränderbarkeit von Verhalten aufzeigen
> spontane und kreative Lösungen ermöglichen
> weil sie den Körper als Resonanzkörper für Botschaften aus dem eigenen Unbewussten oder der Umgebung nutzen

Beispiele szenischer Arbeiten sind das Rollenspiel, Skulpting, Aufstellungsarbeit und Monorails.

Weil ich oft mit Einzelpersonen arbeite, habe ich am meisten Erfahrung mit dem Skulpting. Dabei fühlt sich die Person in eine Situation oder in ein Gefühl ein und drückt diese mit ihrer Körperhaltung aus, wie z.B. die Siegespose einer Bronzestatue in einem Park. Übertreibt man die Haltung noch etwas, wird oft über das Köperempfinden klar, wie sich eine Situation anfühlt und was für eine Bewegung es bräuchte, um das Ziel zu erreichen.

Rituelle Gestaltung

Rituelle Gestaltungen eignen sich für Momente des Übergangs, des Dankes und der Würdigung, also auch für einen Abschied. Sie eigen sich auch für einen Neuanfang, für den Zeitpunkt der Übernahme von Verantwortung oder der Zustimmung zu einer Aufgabe.

«Wenn wir beispielsweise einen Arbeitsprozess eröffnen, indem jeder Teilnehmer auf einem besonders dekorierten Stuhl Platz nimmt, seine Ziele definiert und zusätzlich ein stellvertretendes Symbol in die Mitte legt, dann ist dieser Vorgang rituell gestaltet. Die rituelle Gestaltung trägt die Kraft der Verstärkung in sich, wie bei einer Lupe wird alles grösser und deutlicher aufgenommen. Der rituelle Stuhl macht mich in diesem Moment zum König. Alles was ich dort sage und tue, wird doppelt aufmerksam wahrgenommen.» (Kreszmeier; Hufenus)
Rituelle Strukturen haben einen klaren Rahmen, wie z.B. das Einläuten von Beginn und Schluss oder der Eintritt in einen Raum durch ein Tor oder über eine Schwelle. In diesem Sinn haben auch NaturStadt Coachings rituellen Charakter, wenn wir für einen gewissen Zeitrahmen einen abgegrenzten Raum nutzen, um in ein Thema einzutauchen.
Sie erfordern speziell (auf das Thema hin) gestaltete Räume, bedürfen einer klaren An-Leitung und haben ein klares Ziel, das in einen grösseren Kontext eingebunden ist. Rituelle Gestaltungen leben von der Kraft der Gemeinschaft. Wenn diese bereit ist, eine vorgegebene Struktur einzuhalten, helfen sie dabei, den Raum so zu verdichten, dass zumindest für Einzelne wichtige Dinge geschehen.

Alle diese Arbeitsweisen haben eines gemeinsam:
Sie machen Unbewusstes, Diffuses und Komplexes sicht- und begreifbar. Lösungsbilder können sich allein durch das Sichtbarmachen zeigen (Ausdrucksbild) oder durch die Wandlung des Bildes Richtung Lösungsvision (Wandlungsbild).

Abschliessen möchte ich mit einer Definition von Erlebnispädagogik, die wir in der Lerngruppe während eines Selbstlern-Moduls für uns gefunden haben:

„Erlebnispädagogik beginnt da, wo die Komfortzone aufhört. Ein Kribbeln im Bauch sagt dir: „du bist am richtigen Ort“. Systemische Erlebnispädagogik beinhaltet verschiedene Methoden und kreative Techniken, um unsere Wahrnehmung zu schärfen, mehr Klarheit über unser Leben und unser Handeln zu erlangen. Systemische Erlebnispädagogik ist für Leute, die ihre Grenzen erkennen und erweitern wollen. Rituelle Strukturen stärken dafür den Mut und die Handlungskraft. Sie findet meistens in der Natur statt. Beim Unterwegssein in Wald, auf dem Berg und im Wasser sind wir aufgefordert vorauszuschauen, gut zu planen und gleichzeitig aufmerksam zu beobachten um situationsangepasst reagieren zu können. Wir lernen in neuen Räumen und Ebenen, auf die Ressourcen der Anderen und von uns selbst zu achten und diese zu Nutzen. Wir lernen, gleichzeitig mit uns selbst und unseren Mitmenschen verbunden zu sein. So spüren wir, was es braucht, um eigenes Glück und das der Anderen zusammen zu bringen. Das Draussen sein führt uns zurück zu einer Einfachheit und Zufriedenheit mit uns selbst. Systemische Erlebnispädagogik ist auch eine Lebensschule. Denn Prozesse brauchen oft mehr Zeit als man will – Reifen ist eine Lebensaufgabe.“

Praxisberichte

NaturStadt Coaching©

Coaching mit K. | Sept 2019

Ausgangslage

K. ist eine Freundin von mir.
Ich kenne ihre Geschichte und kenne auch die darin involvierten Personen.

Durchführung erstes Coaching

Wir starten mit dem Velo und fahren einige Zeit entlang der Aare. Nach ca. 10 min gebe ich K. den Auftrag sich bis zur Stauwehr die Frage zu stellen, was sie hinter sich lässt. Ab der Stauwehr dann die Frage «wo willst du hin, worauf fährst du zu»?

Wir kommen an einem breiten Steinstrand an, der gut geeignet ist zum Arbeiten. Mit den Füssen im erfrischenden Wasser machen wir die Ziel-Klärung. K. schildert ihre Familiensituation. Sie erzählt davon, dass sie betrogen wurde und ein uneheliches Kind daraus hervorging. Obschon sie dies belastet, hat sie sich entschieden mit ihrem Mann und den drei eigenen Kindern zusammenzubleiben, weil sie auch viele gute Seiten erlebt und mit ihrem Mann die Situation geklärt hat. Auch mit der Mutter des unehelichen Kindes will sie in gutem Einvernehmen leben, schon nur zum Wohle des Kindes, aber auch weil sie sich schon lange kennen und schätzen. Sie hat bisher gedacht, wenn sich die andere Mutter bei ihr entschuldigt und ihren Schmerz anerkennen würde, ginge es dann besser. Das hat jedoch nicht geklappt wie gewünscht. K. hat erkannt, dass sie sich durch diese Erwartung vom Verhalten anderer abhängig gemacht hat und es sie nicht weiter bringt.

Ziel

K. möchte gerne ein «Ritual» machen, welches ihr hilft, die schwierigen Gefühle zur anderen Mutter und ihrem Kind loszulassen.

In dem Moment kommt ein Stück Holz angeschwemmt. Ich fische es aus dem Wasser und frage K., ob sie damit ein «Ritual» machen möchte, was sie bejaht. Ich lade sie ein, den Stock dem Wasser zu übergeben und zu überlegen, was sie damit mitgeben und loslassen möchte. Ich nehme Abstand. Sie nimmt sich kurz Zeit und fokussiert ihre Aufmerksamkeit auf das Holz, wirft es dann kraftvoll in den Fluss. Einige Minuten folgt ihr Blick dem Holz bis es verschwindet. Ich lade sie ein, mitzu teilen, welche Gedanken und Gefühle sich gezeigt haben. Während wir dem Fluss entlang gehen, erzählt K., dass sie nach dem Stockwurf eine Kraft gespürt hat, dass sich ihr Oberkörper aufgerichtet hat und die Schultern nach hinten gegangen sind. Ein Gefühl von Aufrichtigkeit.

Etwas weiter unten angelangt stehen wir noch einmal ins seichte Wasser. Während wir miteinander sprechen, werden wir von zwei weiblichen Enten besucht. Sie kommen ganz nah und schwimmen dann einen Kreis um uns. Wir haben beide etwas Ähnliches noch nicht erlebt und sind berührt. Als wir die Bedeutung dieses Geschenks besprechen sind wir uns einig: Es geht um das Thema Weiblichkeit.

Im nächsten Augenblick fällt K. etwas im Wasser auf und ich hebe es auf. Es ist eine Platine von einem Computer mit zwei Kabel. K. bemerkt, es sehe aus wie ein Sprengsatz. Ich nehme das Bild auf und frage sie, wie die Situation wohl aussähe, wenn alles in die Luft gesprengt und in neuer Ordnung wieder zu Boden kommen würde. Als sie darauf keine Antwort weiss, schlage ich vor, einen Sozialkosmos zu machen und erkläre kurz um was es dabei geht. K. findet die Idee gut.

Rasch finden wir einen geeigneten Platz, mit Sand als Untergrund, damit sich die Steine deutlich abzeichnen, welche sie nun als Platzhalter für Personen legt. Als nächstes lasse ich sie nährende und unterstützende Verbindungen bzw. Energie raubende, konflikthafte Beziehungen mit unterschiedlichem Naturmaterial legen. Sie erläutert kurz die Verbindungen und gewinnt dadurch ein positiveres Bild vom Jetzt. Z.B., dass es nach einer schwierigen Phase mit ihrem Mann jetzt besser sei. Wir kommen zum zweiten Teil der Übung und ich frage: was wäre das bestmögliche Resultat, wenn du diese Übung abschliesst.?» Sie antwortet, «ich würde mich entspannen». «Wo würdest du das spüren im Körper? «In den Schultern, sie würden nach unten gehen statt nach oben. Ich würde nicht mehr über die Schulter schauen ob ich es Allen recht mache. »Sondern – wo würdest du hinschauen?» werfe ich ein. «Sondern ich würde nach innen schauen. Ich würde in den Bauch atmen, die Erde unter den Füssen spüren.» Ich lade sie ein, diesen Zielzustand einen Moment bewusst zu spüren, und mit diesem Gefühl die Steine und Verbindungslinien neu zu arrangieren und dabei vor allem die Hände arbeiten zu lassen. Erstaunlich rasch schliesst sie das Arrangement ab. Die Steine formen ein Gesicht, es sieht aus wie ein Clown mit einer dicken Clownnase und Clowntränе. Es gehe für sie darum, sich nicht allzu ernst zu nehmen, nicht perfekt sein zu müssen, kommentiert K. das Bild.

Ich frage K., von welchem Elternteil sie dieses Streben nach Perfektion wohl haben könnte. Sie meint, von ihrer Mutter. Ich erwähne, dass es helfen kann solche Muster aufzulösen, indem sie gute Wünsche für die Mutter macht und sich diese ganz glücklich und erfüllt vorstellt.
Abschliessend frage ich, ob das Bild für sie stimmt. Sie antwortet „ja, ich spüre mehr den Boden unter den Füssen und die Kraft der Umgebung, die in mir emporsteigt". Ich lade sie ein, noch einen Moment lang diese Kraft zu tanken. Dann machen wir uns auf den Rückweg.

Beim Zurückfahren sprechen wir über Selbstaufträge bis zu unserem nächsten Treffen. K. hat während des Coachings entdeckt, dass die Natur ihr sehr guttut. Sie nimmt sich vor, dass sie an ihrem freien Morgen die Zeit nutzt, um raus zu gehen und einfach nur zu sein. Zudem will sie regelmässig gute Wünsche für ihre Mutter machen.

Zweites Coaching

Zwei Monate später treffen wir uns erneut. Wir spazieren der Aare entlang und besprechen wie sich ihre Situation entwickelt hat. Es braucht einige Zeit für allgemeinen Austausch, bevor ich spüre das K. bereit ist, sich aufs eigentliche Thema einzulassen. Der Regen prasselt auf unsere Schirme und hilft, im Hier und Jetzt anzukommen. Zwei Felsblöcke markieren einen neuen Wegabschnitt. Wir nutzen die natürliche Schwelle, um bewusst ins Thema einzusteigen.

Ich frage sie, wie es ihr mit den Selbstaufträgen ergangen ist. K. nennt einige Erfolgserlebnisse, setzt jedoch oft ein «aber» hinterher und relativiert ihren Erfolg. Es bleibt meine Aufgabe, den Fokus auf das zu lenken was funktioniert hat. Als ich sie wiederholt darauf aufmerksam mache, hat K. ein Aha-Erlebnis. Sie erkennt ein Muster, nämlich sich selber klein zu machen. Beim Weiterreden fällt mir zudem auf, dass K. wiederholt «Du» Formulierungen benutzt, obwohl sie sich selber meint. Z.B. «Du weisst eigentlich schon was gut für dich ist, aber du bist ja den Anforderungen des Alltags unterworfen». Ich spreche sie darauf an und fordere sie auf, den Satz in die Ich-Form umzuformulieren. Als sie wiederholt «Ich bin den Anforderungen des Alltags unterworfen», fällt es ihr wie Schuppen von den Augen. «Das bin ja ich!» Ich denke so, ich kreiere meine Realität!

Bei einem Kaffee in der Wärme notieren wir die wichtigen Erkenntnisse. Ich lade K. ein, die Aussage «Ich bin den Anforderungen des Alltags unterworfen» auf ein Blatt Papier zu schreiben und ein Bild dazu zu zeichnen. Was entsteht, ist ein Hamster im Hamsterrad. «Was würde passieren, wenn du aus diesem Hamsterrad rausspringst?» frage ich sie. Sie antwortet: «Wenn ich es wage, aus dem Hamsterrad auszubrechen und nicht mehr das Gefühl habe, allen Anforderungen genügen zu müssen, werde ich zum Felsen in der Brandung»

Ich lasse K. einige Minuten Zeit, um aufzuschreiben, wie dieses Rausspringen in ihrem Leben aussehen könnte und welche Schritte es dazu braucht. Es entstehen affirmative Aussagen wie «ich bin gerne in meiner Haut, ich bin in meiner Mitte, ich bin spielerischer und weniger korrekt». Konkret will sie «Offene Zeit einplanen» für Baden, Sonne, Sauna, Draussen sein und vieles mehr. Und gross steht geschrieben. «ICH SPRECHE VON MIR SELBER». Ich verspreche ihr, die Notizen zu schicken und wir verabschieden uns.

Auswertung

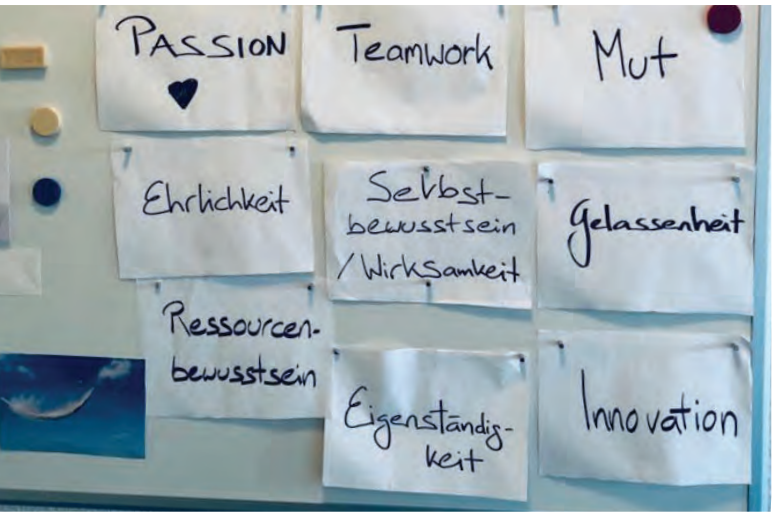
Einige Wochen später treffen wir uns noch einmal, um den Verlauf und die Wirkung des Coachings zu besprechen.

Für K. wurde deutlich, dass sie selbst bei sich etwas tun kann, statt darauf zu warten, dass Andere sich ändern. Sie hat ein höheres Bewusstsein über ihre Denk-Sprach- und Verhaltensmuster gewonnen. Sie hört mehr auf ihre Bedürfnisse. Sie erzählt von starken Träumen, in denen sie herausfordernde Situationen gelassen meistert und eine entspannte Haltung zur Mutter zeigt. Verschiedene Personen in ihrem Umfeld haben ihr Komplimente gemacht, dass sie Stärke und Gelassenheit ausstrahle. Kurz, sie hat das Gefühl, sie macht was richtig und erlebt mehr Freude.

K. sagt, sie hat sich schon vor dem Coaching auf diesen Weg gemacht. Das Coaching hat jedoch den Knopf gedrückt.
Später habe ich ihr die unten aufgeführte Zeichnung gesendet und gefragt, was für ein Knopf gedrückt wurde. Ihre Antwort habe ich in die Zeichnung eingefügt und sie ihr zugeschickt.

Teamentwicklung

Teamentwicklung mit dem Präventions-Team der Berner Gesundheit



Ausgangslage

Zwei Teams der Berner Gesundheit BEGES wurden im Rahmen einer Neuorganisation zu einem Team von 12 Personen zusammengelegt. Um eine positive Zusammenarbeit zu fördern, macht das Team einen Teamtag. Der Tag wird von zwei Mitgliedern dieses Teams organsiert. Eine davon ist Elvira, meiner Partnerin. Zusammen betreiben wir die Firma loco-motiv, welche für Coaching, Team- und Organisationsentwicklung steht. Elvira gibt mir den Auftrag, nach systemisch erlebnispädagogischen Methoden eine teambildende Sequenz anzuleiten, Dauer 1.5h. Den Rahmen des Tages bildet eine Reise zu einem Bauernhof im Emmental, wo sie gemeinsam über dem Feuer das Mittagessen kochen. Der Hof gehört Christian Baumgartner. Er ist ebenfalls Partner von loco-motiv und leitet das Kochen über dem Feuer an.

Ziel

Das neu zusammengesetzte Team findet eine gemeinsame Ausrichtung.

Durchführung

Ich komme etwas früher auf dem Hof an und habe noch Zeit, mit der Gruppe ein Café zu trinken. Das ist sehr nützlich, damit ich mich in die Gruppe einfühlen kann. Es ist Juni und sehr heiss, die Gruppe hat später gegessen und ist müde. Zwei starke Faktoren für die Arbeit mit dem Team. In Gedanken kremple ich bereits mein Programm um. Meine ursprünglich geplanten «Aufwärmübungen» mit Kreisspielen scheinen nicht geeignet. Auch der Kiesplatz beim Hof kommt für Gruppenaktivitäten nicht in Frage, weil es dort zu heiss ist.

Christian gibt mir einen guten Tipp für einen Platz entlang des Bachlaufs, der am Schatten verläuft. Nach Plan wäre es zwar Zeit, zu beginnen, doch da einige Gruppenmitglieder noch am Dösen sind, nehme ich mir die Zeit, um den Platz zu erkunden. Am Bach ist es angenehm kühl und es wird schnell klar, dass dies die beste Variante ist, um die müde wirkende Gruppe sanft abzuholen.

Ich versammle die Gruppe und beauftrage sie, sich während dem ca. 10-minütigen Spaziergang dem Bach entlang auszutauschen. «Was lässt ihr mit dem neu zusammengeschlossenen Team los? Was heisst ihr willkommen?». Der Spaziergang wird bei regem Austausch genossen. Der Platz ist bei einer Hütte, wo ein Mann seine Zeitung liest.

Ich nehme auf die Zeitung Bezug und frage als Zielklärung für die kommende Übung: «was für eine Schlagzeile würdet ihr gerne in einem Jahr über euer Team lesen?». Die systemische Frage nach der Aussensicht scheint gut zu wirken, eifrig kommen die Antworten. Nach einer Weile driften die Vorschläge ab in Richtung, was Aussenstehende machen sollten. Ich weise sie darauf hin, dass sie Schlagzeilen wählen, die sie aus eigener Kraft erreichen können. Geradezu mit Kampfgeist formulieren sie daraufhin ein kräftiges, gemeinsames Ziel.

Nun ist es Zeit die Übung «Octopus» zu erklären. Ich habe sie gewählt, weil sie dem gewünschten Ziel am besten entspricht. Das Team einigt sich auf die 8 wichtigsten Werte, die mit dem oben formulierten Ziel verbunden sind. Sie ist daher geeignet, um sich über die gemeinsame Ausrichtung klar zu werden. Zudem sieht man, welcher Schritt für jeden Einzelnen ansteht. Ein wichtiger Punkt ist die Freiwilligkeit der Teilnahme. Man kann auch beobachtend dabei sein.

Darauf sagen drei der Anwesenden, das sie bei der Übung beobachten wollen, weil sie bald nicht mehr im Team dabei sind. Auch eine Frau, die einen etwas angespannten Gesichtsausdruck hatte, will lieber die Beobachtungsrolle einnehmen. Ich bin sehr froh, weil ich nun niemanden überzeugen muss mitzumachen und entspannt die Übung anleiten kann. Die TN sind konzentriert bei der Sache und lassen die Übung gut wirken. Es kehrt eine schöne, präsente Ruhe ein.
Wir werden in der Zeit fertig und ich gebe der Gruppe den Auftrag, sich auf dem Spaziergang zurück über ihre Erkenntnisse auszutauschen. Ich höre im nebenher gehen, dass sie durch die Übung in ihrem Selbstwert als Team gestärkt wurden und nun geeint für sich einstehen, damit nicht noch weiter in ihrem Bereich gespart wird. Weiter höre ich, dass sie einen neuen Namen brauchen und dass sie das Büro neu einrichten wollen.

Ein kleines, aber feines Detail eröffnet sich mir im direkten Gespräch mit einem Teammitglied. Sie sagt, es wäre toll, wenn es einen Automaten im Betrieb hätte, wo man eine Portion Gelassenheit rauslassen könnte. Gelassenheit war ein Wert, wo sich mehrere Personen darauf ausgerichtet haben. Ich nehme das Bild auf und frage: «wie würde denn das Produkt aussehen, wenn es Gelassenheit drin hätte?». Antwort: «Ein erfrischender Spray, der nach Lavendel duftet».

Mit diesem fantasievollen Gedanken verabschiede ich mich vom Team und schicke Ihnen später eine kleine Sprüh-Flasche mit Bio-Lavendel Essenz. Die erarbeiteten Werte hängen noch Monate später im Büro.

Coach the Coach

Play14 Outdoor

Ausgangslage

Vor zwei Jahren gründete ich mit mehreren Freunden die Firma «Loco-motiv», um mit Coaching, Team- und Organisationsentwicklung selbstständig zu arbeiten.
Christian, Kunsthandwerker und Eventorganisator bietet seinen Hof im Emmental für Events an. Brigitte bringt als Theaterpädagogin die Gabe, Situationen spielerisch und doch authentisch zu bearbeiten. Elvira, meine Partnerin, leitet mit geschickten Fragen aus ihrer Ausbildung in Organisationsentwicklung und ist geübte Moderatorin. Leo, unser Mentor, ist verantwortlich für Führungsschulung in einem grossen Betrieb und begleitet uns in unserer Begeisterung. Ich bringe gerne Leute zusammen und habe die Kraft, neue Dinge ins Leben zu rufen. Uns alle verbindet, dass wir neugierig auf Neues, Wirkungsvolles sind, das Menschen voranbringt in ihrer persönlichen Entwicklung. So lernten wir Play14 kennen.(www.play14.org)

Play14 wurde vor ca. 5 Jahren von «Agile-Coaches» gegründet, welche Teams im IT Bereich an die neuen, selbstorganisierten Organisationsformen heranführten. Sie bemerkten, dass sich die Menschen am besten auf die Veränderungen einlassen konnten, wenn sie über Spiele und Übungen Erkenntnisse dazu gewonnen hatten.

Es fehlten aber passende Weiterbildungs-Angebote, um sie und ihre Berufskollegen in diesem Bereich von Erfahrungslernen fit zu machen. Sie organisierten selber eine Weiterbildungsplattform und setzten statt dem üblichen «Frontal- Unterricht» auf ein neues Konzept:
Die teilnehmenden Coaches können Spiele nicht nur selber erfahren, sondern bringen auch eigene Spiele und Methoden für Team- und Organisationsentwicklung ein. Personen, die einmal teilgenommen haben, können unter den Fittichen eines Gründers selber einen Anlass durchführen. So bildete sich eine rasch wachsende internationale «community» mit dem Grundsatz «playing ist the best way to learn».

Brigitte und ich nahmen an Play14 in Basel teil und waren fasziniert von der Vielfalt der Spiele, der Methode und den Menschen, welche wir kennen gelernt hatten. Es reifte die Idee, eine Outdoor Version mit Elementen der systemischen Erlebnispädagogik durchzuführen. Der Veranstalter von Basel fand die Idee toll und bot sich als Mentor an. Wir setzten im loco-motiv Team Termin und Ort fest und entwarfen das erste «Play14 Outdoor».

Ziele

Die Teilnehmenden (TN) lernen neue Spiele und Übungen kennen.
Die TN erfahren wie Spiele und Methoden wirken und wie die Wirkungsweise bei der Arbeit mit Teams und Gruppen sinnvoll genutzt werden kann.
Die Teilnehmenden lernen Methoden und Wirkung der systemischen Erlebnispädagogik kennen.
Die Teilnehmenden erhalten Gelegenheit, sich und ihre Spiele bzw. Methoden zu präsentieren und mit Erwachsenen auszuprobieren.

Persönliche und Organisations- Ziele

Wir werden auf dem Markt für Team- und Organisationsentwicklung bekannt.
Die Mitglieder vom loco-motiv Team lernen darüber ob diese Art Arbeit für sie passt.
Die Play14 Organisatoren lernen darüber, inwiefern sich das Format «Outdoor» für Play14 Anlässe eignet.

Zielpublikum

Coaches für Team- und Organisationsentwicklung, Sozialpädagogen, Lehrkräfte, Sozialarbeitende die mit Gruppen arbeiten, Führungskräfte

Durchführung

Die Play14 Events finden immer nach einem ähnlichen Schema statt.
Freitagabend treffen sich die TN ein erstes Mal und lernen sich kennen. Am Samstag- und Sonntagmorgen findet jeweils ein Marktplatz statt, wo die TN ihre Spiele und Methoden vorstellen, die sie einbringen wollen. Es wird gemeinsam ein Zeitplan aufgestellt, wo wann welches Spiel stattfindet. Die TN gesellen sich nach Interesse zu den verschiedenen Spielen.

Das Setting ist in diesem Fall der Bauernhof von Christian in Signau, Emmental.
Dazu gehören Wald und Wiese, Aussen-Dusche und Toilette, ein grosses Tipi sowie eine Sauna mit dazugehörigem Bach nebenan. Für den Worst-Case mit heftigem Regen haben wir ein Zirkuszelt aufgebaut.

Freitag

Die internationalen Gäste werden am Bhf abgeholt und gehen zusammen mit mir den Kiesweg zum Bauerhof im Tal. Zusammen mit den anderen Gästen werden sie beim Willkommens- Apéro herzlich empfangen! Einige Gäste verspäten sich und unser Organisationsteam bewährt sich ein erstes Mal. Elvira und Christian unterhalten die Gruppe, Brigitte kocht und ich helfe, die Zelte vor Einbruch der Dunkelheit aufzubauen. Wir schaffen es, das Nötige zu tun, die Stimmung hoch zu halten und auch den letzten Gast zu integrieren.

Wir starten mit dem lustigen Bi-di-Bi-di-Bop und zwei Kennenlernspielen. Wir sprechen abwechslungsweise English und Deutsch damit alle uns verstehen und geben eine kurze Info zum Ablauf des Wochenendes.
Bald geht es über zum gemütlichen Teil des Abends mit erlebnispädagogischem Charakter. Eintopf und Schlangenbrot zum selber backen am Feuer sowie gesellige Gespräche am Tisch unter freiem Himmel.

Zum Tagesschluss im Tipi erzähle ich die Geschichte vom angeketteten Elefanten, der sich nicht losreisst, obwohl er die Kraft dazu hätte. Es geht darum, Mut zu fassen und Dinge auszuprobieren. Wir gratulieren allen Teilnehmenden zum Mut, bei der ersten Outdoor- Version von Play14 mitzumachen, speziell unseren Gästen aus Berlin und Spanien!

Samstag

Fast Alle haben die kühle Oktobernacht freiwillig draussen verbracht und wir servieren einen wärmenden Porridge. Eine Teilnehmerin schlägt als weiteres «Warm-up» eine Massage-Übung vor, welche gerne angenommen wird. Jeweils zu dritt klopfen wir uns die Strapazen der Reise und Übernachtung aus Rücken, Armen und Beinen ab.

Um uns zu aktivieren und für den Marktplatz die Konzentration zu erhöhen machen wir nun das Spiel «Hu Hu Hah!». Jetzt ist es Zeit, dass Alle ihre Spiele und Methoden präsentieren. Wir erstellen gemeinsam die «Menukarte» mit den Angeboten, aus denen man auswählen kann. 16 Spielen und Methoden wurden am Samstag durchgeführt. Ich stelle nun eine Auswahl mit systemisch erlebnispädagogischen Elementen vor.

Ein Teil der Gruppe lernt mit Nicole die Methode «Body Language» kennen lernen. Tänzerisch erfahren sie, wie sich die eigene Einstellung in der Zusammenarbeit auswirkt. Die Teilnehmenden spüren ganz deutlich, wie anstrengend es ist, mit innerem Widerstand mit jemandem zusammen zu tanzen und wie freudvoll, wenn man positiv auf die andere Person eingestellt ist.
vIch lege für eine erlebnispädagogische Version vom Wertequadrat mit Seilen die Wertefelder am Boden aus. Wir stellen uns in den Feldern auf und nutzen unseren Körper mit dem Sculpting als Wahrnehmungs-Werkzeug, um mehr Klarheit zu unseren Stärken und verborgenen Schwächen zu gewinnen.
Meine Anleitung wird nicht auf Anhieb verständlich. Mit Geduld und Spass entwickeln wir sie jedoch soweit, bis sie funktioniert. Ein typisches Play14 «Prototyping»!

Um 11 Uhr laden wir dazu ein, sich in drei Gruppen aufzuteilen und je ein Risotto über dem Feuer zu kochen. Zur Auswahl stehen Steinpilz, Randen oder Kürbis. Es entsteht ein fleissiges Miteinander und angeregte Gespräche.

Einige Erkenntnisse aus dem Wertquadrat entstehen erst hier, z.B. dass der tüftelnde MacGyver seinen Mitmenschen aus den Augen verlieren und verbissen werden kann, wenn er sich zu sehr auf das Problem lösen fixiert. Um die Qualität auszugleichen, braucht es ein Durchatmen, innerlich einen Schritt zurück zu machen und so das grössere Bild zu sehen, samt Mitmenschen mit ihren Qualitäten.

Nachmittags richten wir uns mit der Übung «Octopus» auf gemeinsame Werte für das Wochenende aus. Carola testet die Methode, welche sonst mit Einzelpersonen gemacht wird, zum ersten Mal mit einer Gruppe. Einige ziehen für sich gute Erkenntnisse aus der Übung, andere werden ungeduldig. Carola wird in ihrer Standhaftigkeit geprüft, die Übung sauber abzuschliessen und sich nicht drängen zu lassen.
Alle erhalten ein klareres Bild, unter welchem Stern «play14 Outdoor» steht:

Zur Auflockerung machen wir anschliessend eine Vertrauensübung, wo die Mutigen mit verbundenen Augen auf die Gruppe zu rennen, die sie auffängt (siehe Titelbild). Die Übung ist mit viel Freude verbunden und gleichzeitig mit Einsichten über sich und die Gruppe. Bis zum Abendessen lernen die Gäste noch verschiedene Kooperationsspiele, Energizers und die spannende Networking- Übung «Working Out Loud» kennen. Im Bild unten das Kooperations-Spiel «Magic Stick», von Gina angeleitet.

Die Vorbereitung des Abendessens beschert uns ein «Moment of Excellence»! In der Eile wurde ein Fertig Fondue eingekauft statt die Käsemischung. Leider bemerken wir dies erst, als der Wein bereits im Kochtopf ist. Die Mischung ist viel zu flüssig, das Abendessen gefährdet! Nun sind alle gefordert. Die einen reiben zusätzlichen Käse vom Frühstück dazu, einer schaut zum Feuer, jemand gibt Maizena dazu und rührt die ganze Zeit, andere bereiten den Tisch oder schneiden das Brot und die Zutaten. Es gelingt das Fondue zu retten! Wir sind als Team und Gemeinschaft ein ganzes Stück zusammengewachsen. Als Tüpfelchen auf dem i «füttern» wir uns gegenseitig mit extralangen Fonduegabeln, wie in der Geschichte «Himmel und Hölle».

Sonntag

Beim Brunch mit Zopf vom eigenen Hof und Kaffee vom Feuer helfen viele mit. Eine schöne Stimmung macht sich breit, wir verlieren uns in Gesprächen und lernen uns immer besser kennen. Zum «aufstarten» leitet Nicole aus Berlin ein kurzes Stretching und die Achtsamkeitsübung «Bodyscan» an. In der folgenden Sharing Runde wird die Willkommens-Atmosphäre hervorgehoben, die Outdoor-Aktivitäten und die Spiele werden sehr begrüsst. Gleichzeitig wird gewünscht, dass wir der Auswertung mehr Raum geben, uns verbindlicher an den gemeinsam erstellten Zeitplan halten und die Naturräume mehr nutzen. Auch jetzt sind wir zeitlich in Verzug geraten. Brigitte übernimmt die Aufgabe der Zeithüterin und ruft dazu auf, den Markplatz zügig zu gestalten. Wir starten mit der Fanclub-Version von «Schere Stein Papier», dem Kooperationsspiel «Plane falten» und kommen dann zur Übung «Flussquerung» (Bild unten) welche die Heilpädagogin Steffi anleitet. Manche preschen voran, andere fühlen sich nicht beachtet. Der erste Versuch, den imaginären Fluss zu überqueren, misslingt. Wir entscheiden uns für einen zweiten Versuch. Diesmal besprechen wir uns im Voraus, kommunizieren deutlicher durch die ganze Kette und schaffen es! Die Aufgabe löst insgesamt viel Emotionen aus.

Wir fragen die Runde, ob sie statt einer nächsten Übung jetzt die Gelegenheit für eine ausgiebige Auswertung nutzen wollen, was alle bejahen. Bernhard zeigt uns anhand der Flussquerung, wie er eine Auswertung macht, wenn er im Business-Kontext Teamentwicklungen anleitet. Er fragte «was wurde beobachtet?», «welche Themen haben sich gezeigt?» und «welche Erfolgsfaktoren können zum Heimsystem passend übernommen werden»? Wer nach der verdienten Kaffeepause noch Lust hat, kann mit mir auf eine imaginäre Heldenreise gehen. «Welche Stimmen rufen dich zu einem Abenteuer?», «Was hält dich zurück?», Wer oder was unterstützt dich den ersten Schritt zu machen?», »Wie würdest du deine Haare tragen wenn du dein Ziel erreicht hast?» Mit spannenden systemischen Fragen geleitet, schreiten die Teilnehmenden die mit Bodenkarten markierten Phasen einer persönlichen Entwicklung ab.

Die restliche Runde ruht sich aus und hilft beim Kochen. Bereits kündigt sich das nahe Ende an. Eine Teilnehmerin verabschiedet sich bereits am Mittag um den Flug zu kriegen und eine weitere muss auch früher gehen. Wir entscheiden nun definitiv, das grosse Zelt am Mittag abzubauen statt am Abend, damit es versorgt werden kann bevor der Tau sich bildet. Wir bauen auch gleich die privaten Zelte ab und arbeiten «Hand in Hand» zusammen, eine tolle Teamwork Erfahrung. Gleichzeitig entsteht ungewollt früh Aufbruchsstimmung und Erschöpfung. Wir stellen das Programm am Nachmittag um und damit einiges auf den Kopf.
Statt der geplanten Kooperationsübung «Spinnennetz» bieten wir als Naturerfahrung einen Spaziergang zur Aussichtsplattform an, welche Christian uns empfohlen hat. Wir geben den Leuten den Auftrag, beim Hinaufgehen still zu sein und sich Gedanken zu machen, wie sie das Wochenende erlebt haben.

Oben angekommen, geniessen wir die schöne Aussicht und werten das Wochenende aus, mit der spielerischen Variante «Fruchtsalat». Nach einer Runde mit viel positivem Feedback fragen wir auch nach Verbesserungspotential. Auf die kritischen Anregungen kommt es zu Diskussionen,doch es bleibt nicht genug Zeit darauf einzugehen. Wir wollen rechtzeitig abschliessen damit Nicole ihren Zug erwischen kann. So schliessen wir die Runde etwas «unrund» ab und machten uns auf den Weg ins Tal.

Der Abstieg dauert länger als gedacht. Der Weg ist unerwartet steil und ausgerechnet Nicole, die früher gehen muss, kann wegen einer ausheilenden Verletzung nur langsam gehen. Die Verabschiedung ist deshalb etwas abrupt. Carola bringt Nicole zum Bahnhof und auch Lourenco aus Spanien verabschiedet sich.

Trotz der unerwarteten Wendungen wollen wir einen guten Abschluss finden und machen mit den verbliebenen TN noch das Strategie- und Funspiel «Bauernschach» sowie die Übung Mindmelt. Als Abschluss versuchen wir den gordischen Knoten zu lösen - bis wir so fest ineinander verschlungen sind, dass es keine Bewegung mehr gibt. Unter grossem Gelächter müssen wir einsehen, dass manchmal etwas trotz gutem Vorsatz nicht klappt, wie man möchte. Wir lassen einfach los und üben uns im «Heiter scheitern». Eine Kunst, die gelernt sein will!

Teambildung mit Schulklassen
Klasse 7e

Ausgangslage
Nach Ende der Sommerferien strömen jedes Jahr die neuen Siebtklässler der Region Herzogenbuchsee in das zentrale Oberstufenzentrum und bilden dort neue Klassen. Damit sie sich besser kennen lernen und als Klasse zusammenfinden, durchlaufen sie alle eine Projektwoche. Zwei Klassen- Lehrkräfte fragen uns von der Jugendarbeit Herzogenbuchsee an, ob wir mit der Klasse Aktivitäten dazu anbieten könnten. Wir einigen uns darauf, dass wir mit beiden Klassen einen sogenannten Teambildungs- Workshop durchführen, wie ich sie bereits andernorts durchgeführt habe. Hier der Bericht des Workshops mit der 7e.

Ziele
Die Schülerinnen und Schüler:
> erleben freudvolle gemeinsame Momente in der Klasse
> erleben, dass sie zum Erreichen eines gemeinsamen Ziels beigetragen haben
> sind sich der förderlichen und hinderlichen Seiten Ihres Verhaltens in der Klasse bewusst und kennen ihre besonderen Qualitäten, welche sie in die Klasse einbringen können
> kennen Ressourcen, auf welche sie bei Problemsituationen zurückgreifen können

Durchführung
Der Workshop besteht aus einer Doppellektion Vorbereitung, dem „Teamtag“ (ca. 8h) und einer Doppellektion Nachbereitung. Der Teamtag findet immer draussen statt.

Vorbereitung (Doppellektion)
In der Vorbereitung wird im Jugendhaus auf das Thema «Zusammenarbeit» eingegangen, Wir machen mit Ihnen Kennenlern- Übungen, z.B. ein «Monorail», wo sich die Schüler*innen nach Nähe ihres Wohnortes zum Jugendhuus aufstellen. Auch Fun- Spiele dürfen nicht fehlen, denn gemeinsam erlebte Freude verbindet. Schliesslich werden Spielideen und Menu Wünsche der Schüler*innen gesammelt.

Teamtag
Mit der 7e gehen wir in den Wald in der Nähe der Oberstufe, wo es eine Feuerstelle hat. Auf dem Weg lassen wir sie zu zweit austauschen, wie ein Maskottchen aussehen würde, das ihre idealen Teamplayer Qualitäten verkörpert. Die Idee mit dem Maskottchen kam von ihnen in der Vorbereitung. Am Platz angekommen, richten wir uns kurz ein und machen dann verschiedene Übungen, welche Zusammenarbeit fordern und fördern, wie z.B. «Plane drehen» oder «Spinnennetz Durchquerung».

Wie hat es funktioniert? Die Schüler*innen sind voll bei der Sache bei der anschliessenden Besprechung. Wir legen den Fokus: Was war erfolgreich? Was müsste man anders machen damit es klappt? Spätestens beim zweiten Anlauf gibt es ein Erfolgserlebnis und einige Aha-Momente.

Schliesslich geht es zum Feuerholz sammeln und vorbereiten des Mittagessens. Das Menu haben sie in der Vorbereitung selber zusammengestellt. Unsere Vorgaben waren, dass das Essen über dem Feuer zubereitet wird und das alle eine Aufgabe haben. Das können sie ohne Mühe eingehalten. Mit ihrem Menu: Burger, Pommes und Fruchtsalat gibt es genug zu tun. Zwei Feuer starten, Salat, Tomaten und Früchte schnipseln, Hackfleisch zubereiten, Brötchen toasten sowie viele viele Kartoffeln pellen und zu Pommes verarbeiten. Das Essen ist ein Genuss und grosse Zufriedenheit stellt sich ein - auch wenn, oder vielleicht gerade weil das Kochen über dem Feuer herausfordernd war und länger gedauert hat als gedacht. Nach dem Essen haben wir genug Freiraum geplant fürs freie Spielen und Entspannen. Das sind oft die Momente, die den Kindern am stärksten in Erinnerung bleiben, wie wir von Auswertungen wissen. Wir schliessen den Tag mit weiteren Spielen ab, welche sie selber eingebracht haben und laufen mit Sack und Pack zurück.

Nachbereitung (Doppellektion)
In der Nachbereitung schauen wir noch einmal zurück: «Was wurde gelernt? Was können Sie im Schulalltag umsetzen und wie?» Auch diese Aktionen erfolgen möglichst spielerisch, z.B. mit kurzen Theaterszenen, in denen sie gelungene Momente der Teamarbeit nachspielen.

Was sagen die Lehrkräfte dazu?
„Gruppendynamisch betrachtet ist bei diesem Tag etwas gegangen - das gemeinsame Essen war ein besonderes Erfolgserlebnis! Man kann immer wieder auf diesen Tag Bezug nehmen, sie konnten gemeinsam Regeln vereinbaren."
„Jede*r Schüler*in bekam durch diesen Tag eine neue Bühne und konnte sich von einer anderen Perspektive den Schüler*innen und Lehrer*innen präsentieren. Dadurch wurden neue Anknüpfungspunkte/Ressourcen von den Schüler*innen entdeckt um den Schulalltag erfolgreich zu meistern."
«Die Teamspiele empfand ich als sehr wertvoll und glaube, dass dies für die Zukunft sehr viel gebracht hat. (N. hat beispielsweise mit seinem «Sprung durchs Netz» sehr viel Anerkennung gewonnen).»

SQUAD GOALS

Fachartikel:

Wahrnehmung

als zentrale Kompetenz für kreativ-rituelle Prozessgestaltung

Bei der Suche nach dem Fokus für diesen Fachartikel durchlief ich einen Prozess, wie wenn Wasser durch einen Trichter fliesst. Zuerst oben noch ganz weit, mit unzähligen Theorien und Ansätzen, die im Kopf herumschwirren. Ich beginne zu handeln, zu schreiben und merke nach einigen Seiten – es staut, ich bin nicht im Fluss. Zum Glück machen wir gerade ein Wochenende mit der Lerngruppe. Selin macht mit mir einen Ressourcenkosmos. Mein Wunsch ist es, Klarheit für den Fokus dieser Arbeit zu finden. Sie fragt mich, wie ich in den Coachings Anderen helfe, ihre Klarheit zu finden und aktiviert damit den Blick auf meine Ressourcen. Vielleicht kann ich in gleicher Weise auch mich unterstützen? Ich stelle mit Naturmaterialien alle Methoden auf, mit denen ich Anderen helfe, Klarheit zu erlangen. Am Schluss ist die ganze Methoden-Palette der kreativ-rituellen Prozessgestaltung und die systemische Gesprächsführung aufgestellt - in der Mitte eine Mistel als Symbol für Achtsamkeit und Wahrnehmung. Später lese ich in «Wagnisse des Lernens», dem Grundlagenbuch für kreativ-rituelle Prozessgestaltung, dass Wahrnehmung als zentrale Kompetenz mit den kreativ-rituellen Arbeitsprinzipien verknüpft ist (Kreszmeier; Hufenus, S.55). So finde ich im Fluss des Geschehens meinen Fokus.

Ich folge der Struktur von Kreszmeier / Hufenus und erläutere zuerst die Orientierung an Ressourcen, Lösungen, Handlungen und am Prozess. Schliesslich wird das letzte der fünf Arbeitsprinzipien eingeführt, die Wahrnehmung. Daran anknüpfend, folgen Überlegungen und Theorien, wie die leitende Person ihre Wahrnehmungsqualität steigern und so die kreativ-rituelle Prozessgestaltung positiv beeinflussen kann.

Arbeitsprinzipien der kreativ-rituellen Prozessgestaltung

Die kreativ-rituelle Prozessgestaltung (KRPG) wurde vor rund 20 Jahren von Astrid Habiba Kreszmeier und Hanspeter Hufenus entwickelt, als diese die wirkungsvollsten methodischen Elemente aus 15-jähriger Erfahrung in erlebnispädagogischen Projekten zu einem Ganzen verknüpften.
Es ist «ein Konzept zur Begleitung von Personen und Gruppen, welches auf der Verbindung erlebnispädagogischer Methoden mit einer systemischen Grundhaltung beruht. In der Verknüpfung von Naturerfahrung, Kreativtechniken, Szenischer Arbeit und ritueller Gestaltung wird ein Lernprozess gestaltet, der den Einzelnen darin unterstützt, sich wahrzunehmen, Verhaltensweisen und gegebenfalls Muster zu erkennen sowie Lösungen zu entwickeln, um mit einem Bewusstsein der individuellen Ressourcen und im lebendigen Austausch mit der Umwelt den guten Platz in der Gruppe, im Team oder in der Familie einnehmen zu können.» (Thomas; Kreszmeier (Hrsg.) 2007) . Die KRPG, wie sie in der Abkürzung so schön heisst, wird synonym auch mit systemischer Erlebnispädagogik bezeichnet. Für die Menschen, die begleitet werden, verwende ich folgend unterschiedliche Begriffe wie Protagonisten, Klienten, Teilnehmende etc. und halte mich damit an die Bezeichnungen in den Quellen.

Orientierung an den Ressourcen

Ressourcenorientierung gehört zu den Grundsätzen systemischer Haltung. Durch die Fokussierung auf die Ressourcen von Menschen werden diese als selbstverantwortliche, gleichberechtigte Partner gesehen. **Die Ausrichtung auf die Fähigkeiten der Menschen, auf ihr Potenzial und das was sie bereits gut machen, bewirkt eine Veränderung der Einstellung sowohl bei der Leitung als auch bei beim Begleiteten.** Menschen werden zu Experten ihres Lebens und dadurch in die Verantwortung genommen. Unter Ressourcen werden verstanden (Zuffellato; Kreszmeier, 2012, S.139): vorhandene Fähigkeiten, vorhandene, aber nicht mehr oder noch nicht zugängliche Fähigkeiten, hilfreich erlebte Fähigkeiten, hilfreich erlebte und erinnerte Beziehungen, hilfreich erinnertes Problembewältigungsverhalten.

Positive Ausnahmen zum Bestehen eines Problems werden erkundet und erwünschte Unterschiede verstärkt. (Zuffellato; Kreszmeier, 2012) Bamberger spricht von fünf Suchbereichen, die sprachlich erkundet werden: Bereiche, wo es dem Menschen gut geht, Verhaltensmerkmale, die direkt in der Begleitung als Stärken deutlich werden, Situationen, in denen eine ähnliche Herausforderung bereits erfolgreich bewältigt wurde, Verhaltensmerkmale und Lebensumstände, die von anderen Personen bewundernd hervorgehoben worden sind sowie Verhaltensmerkmale und Lebensumstände, die noch stärker entwickelt werden könnten und dann evtl. sehr hilfreich wären. Dieses «Ressourcing», wie Bamberger es nennt, zielt auf die Aktivierung von bislang brachliegenden Fähigkeiten und Möglichkeiten ab – auf die «Hebung von Schätzen ins Licht des Bewusstseins» (Bamberger, S.61-62). Als Anker für die fünf Suchbereiche bietet sich die Hand geradezu an.

Nebst sprachlicher Begleitung kann es auch hilfreich sein, intuitiv zu arbeiten. Zum Beispiel bei der Kreativtechnik «Ressourcenkosmos» die Hände walten zu lassen und so Unbewusstes an die Oberfläche zu heben.

Suchbereiche für Ressourcen nach Bamberger, Grafik P. Kämpf

Ressourcenorientierung geht von zwei Prinzipien aus:
1. Das was ist, ist wertvoll
2. Das was ist, wird gebraucht

Etwas ist wertvoll und wird gebraucht, «diese Botschaft ist ein Schlüssel zu den Schätzen, welche in Menschen, Gruppen und Systemen leben. (…) Sie appelliert an die aktiven Kräfte und macht aus einem hilfsbedürftigen Opfer einen lebendigen Mitgestalter». Ob das Glas halb voll oder halb leer ist, «Ressourcenorientierte Begleitung kann sich erlauben, die Leere Leere sein zu lassen, denn sie geht davon aus, dass diese Leere – so unangenehm sie auch sein mag – einen Sinn, einen Wert, einen Nutzen hat.» Sie geht davon aus ‚das der Andere alles in sich trägt, was er braucht um damit umzugehen. (Kreszmeier; Hufenus, S.39). Ressourcenorientierung meint nicht, Fehler, Probleme und Defizite auszublenden. Es ist wichtig diese zu kennen und anzuerkennen. Sie konzentriert sich jedoch auf die Förderung von Ressourcen und auf das Umdeuten von blockierendem Verhalten. Sie will in erster Linie Stärken stärken und nicht vermeintliche Schwächen schwächen.

Ressourcenaktivierung ist einer der wirkungsvollsten Faktoren, um gewünschte Verhaltensänderungen herbei zu führen. Das belegen zahlreiche Forschungsergebnisse (Bamberger, S.62). Viele Tätigkeiten in der Erlebnispädagogik zielen darauf ab, den Menschen Zugang zu ihren Ressourcen zu ermöglichen, ihnen Handlungsfelder zu bieten, um neue Ressourcen zu entdecken, oder vorhandenen Ressourcen neue Bedeutung zu geben. Die Settings in der systemischen Erlebnispädagogik sind so vielfältig gestaltet, dass Menschen ihre unterschiedlichen Ressourcen einbringen können. Die Leitung achtet darauf, dass diese auch genutzt werden, sei es durch spezielle Aufgaben oder durch das übergeben von Leitungssequenzen. Es entsteht eine Atmosphäre, in der jede oder jeder etwas besonders gut kann oder ein Spezialist für seinen Bereich ist. Ein gelungenes Beispiel dafür sind die Teambildungs-Workshops mit Schulklassen, die im Praxisbericht beschrieben werden.

Lösungsorientierung
Lösung bezieht sich sowohl auf den Zustand, in dem ein Problem nicht mehr existiert als auch auf den Weg dahin. Traditionell analysieren Berater das Problem und schliessen daraus auf die Problemlösung. Der lösungsorientierte Berater favorisiert eine andere Reihenfolge. Als Ideenquelle für erfolgreiches Problemlösen schaut er sich die Situation genauer an, wenn das Problem gelöst ist. Das scheint auch für den Klienten sinnvoll: Es dürfte leichter sein, sich von einer attraktiven Vision ziehen zu lassen, als mühsam von etwas wegzukommen. **Die Kraft ergibt sich aus dem Zielbezug.**
So fragen wir denn auch bei den meisten KRPG Methoden zu Beginn der Sequenz «Was wäre das bestmögliche Ergebnis (dieser Übung, dieser Reise, etc.)?» Bamberger nennt das «die lösungsorientierte Zentralfrage (Bamberger, S. 101):

Lösungsinterventionen
Verstärkend wirken Fragen nach

- Eigenen Beobachtungen: «Woran werden Sie merken das ihr Problem gelöst ist, was wäre dann anders?», «
- Verankerungen im Körper: «Wo würdest du das spüren, wie fühlt es sich an, wenn du den Zielzustand erreicht hast?
- Beobachtungen von Andern «Was würde Aussenstehenden als Erstes auffallen?»

Lösungsorientierung ist eine wichtige Grundhaltung innerhalb der kreativ rituellen Prozessgestaltung. Sie geht davon aus, dass es für jeden Menschen, gleich in welcher Situation, einen nächsten sinnvollen und notwendigen Schritt gibt. **Der Sinn ergibt sich aus dem Lebensweg des Protagonisten**, nächste Schritte entstehen aus dem Moment und aus der Selbstverantwortung der Arbeitenden. Es ist deshalb wichtig, dass die Leitung nicht Lösungsvorschläge macht, auch wenn sich das für das Selbstwertgefühl vielleicht gut anfühlen würde. Eine besserwissende Haltung ist dem anderen bei der Suche nach dem nächsten sinnvollen Schritt im Wege. **Lösungsorientierung bedeutet, dass die Leitung die Menschen an die Existenz von Lösungen erinnert**, nicht dass sie Lösungen für die Menschen bereitstellt (Kreszmeier; Hufenus, S.43).
Eine weitere Grundhaltung der KRPG ist die Überzeugung, dass Lösungshinweise- und Impulse, bis hin zu klaren Lösungsbildern sich durch den Arbeitsprozess zeigen.

Lösungs- und Ressourcenorientierung sind nicht nur Techniken, die während der Arbeit angewandt werden, sondern bestenfalls Haltungen, die von den Protagonisten übernommen werden und so auch im Nachhinein aufrechterhalten bleiben und wirken.

Was steht im Weg?
Es klingt einfach – und doch fällt es schwer, sich den Ressourcen in und ausserhalb von uns zuzuwenden. Weshalb? Kreszmeier und Hufenus machen dafür zwei Besonderheiten der westlichen Kultur verantwortlich.
Wir sind im Zeitalter des Individualismus - Unser Ego möchte gerne Bestätigung erhalten. Der Blick auf die Probleme und die Mängel des Anderen nährt das Ego des Trainers, der Pädagogin, des Helfers – denn er ist der Held, der die Probleme löst. Beim ressourcenorientierten Ansatz findet der Betroffene oft selbst zu seiner Lösung. Die Begleitperson bleibt im Hintergrund, sie ist kein Star.

Zweitens ist die von der christlichen Tradition geprägte westliche Kultur «eine Kultur der Schuld». Bert Hellinger meint, dass gemäss der Systemdynamik das Leiden den meisten wichtiger ist und auch leichter fällt als die Lösung. Aus dem einfachen Grund, weil derjenige, dem es schlecht geht, sich unschuldig fühlt, während der, dem es gut geht, sich schuldig fühlt.

Wie kann es gelingen?
Der Frage «Warum ist etwas so schwierig?» entgegnet die Ressourcenorientierung: «Wie
Der Frage «Warum ist etwas so schwierig?» entgegnet die Ressourcenorientierung: «wie
kann es trotzdem gelingen?». Zuerst gilt der Grundsatz, bei sich selbst zu beginnen. Wer sich selbst nur mit kritischen Augen betrachtet, wird Mühe haben andere mit wohlwollenden Augen zu sehen und ihre Qualitäten wahrzunehmen. **Es gilt also, sich selbst «als Quelle und Träger von reichhaltigen Schätzen zu erforschen und zu erkennen»** (Kreszmeier; Hufenus, S. 45). Obschon das Wissen darüber allgemein bekannt ist, fällt es den meisten Menschen einfacher Schwächen zu benennen als Stärken. «Jedes Mal bin ich wieder überrascht, wie schwer es den Menschen fällt, ohne Scheu oder Zynismus ihre guten Fähigkeiten zu erwähnen» so Kreszmeier. Ihre Einladung lautet dann, in den unterschiedlichen Bereichen seines Lebens (Familie, Beruf, Freizeit) nachzuforschen und die eigenen Qualitäten zu entdecken. Seine eigenen Stärken zu kennen, heisst nicht, den anderen, schwächeren Teil zu verleugnen. Im Gegenteil hilft es wahrscheinlich sogar, die eigenen Schwächen anzunehmen. Ein solches Bewusstsein ist «die Grundlage für ressourcenorientiertes Schaffen – alle jene, die so arbeiten, werden immer wieder auf Forschungsreisen unterwegs sein müssen».

Weiter ist zentral, unterscheiden zu lernen zwischen schwächenden und stärkenden Haltungen und Verhaltensmustern und sich bewusst letzteren zuzuwenden. «Stärkend ist alles, was hilft, den nächsten Schritt zu tun, schwächend ist jenes das uns davon abhält». Sich dem Stärkenden zuzuwenden beinhaltet auch, dass man sich selbst und den anderen zumutet, den eigenen Weg und Hindernisse, die dabei auftauchen, zu meistern. Dabei wird man sich darauf einstellen müssen, nicht der zu sein, der alle Wünsche erfüllt. Weil immer das höhere Ziel des Protagonisten handlungsleitend ist, wird man auch Fragen stellen oder Vorschläge machen, die dem andern auf den ersten Blick nicht liebevoll erscheinen. **«Das ist eine der grössten Herausforderungen für Menschen, die mit Menschen arbeiten, dass sie der Verführung, des «Geliebtsein- Wollens» widerstehen. Wer die Akzeptanz, die Liebe, die Anerkennung der Menschen, mit denen er oder sie arbeitet, zu sehr braucht, wird unfrei im Handeln»**. Aus der überhöhten Vorsicht zu verletzen und dadurch vom Gegenüber die Akzeptanz zu verlieren, kommt die Bereitschaft mit zu leiden. Man macht den andern unmündig indem man Informationen vorenthält. «So lebt der eigene Selbstwert von der Schwäche des andern». (Kreszmeier; Hufenus, S. 47) Wo bleibt aber in diesem Ansatz das Mitgefühl? «Es mag hilfreich sein, sich immer wieder das Bild des Lebensflusses vor Augen zu halten. Stärke ist, was jenen Fluss fliessen lässt, Schwäche, was ihn daran hindert». Wenn also jemand einen geliebten Menschen verliert, Krankheit, Trennung oder Unglück erfährt, «so ist es natürlich – im Fluss - zu trauern, verängstigt, schockiert zu sein». Angst, Wut und Trauer stehen in dem

Fall dem Fluss nicht im Weg, sondern das Gegenteil ist der Fall. Ein schnelles überspielen, ein zum Tagesgeschäft übergehen könnte eine Schwäche sein. Es geht also darum zu erkennen «was steht an? Was ist gerade jetzt lebendig und will gesehen werden?

Die Zuwendung zum Stärkenden setzt voraus, dass Bedürfnisse wahrgenommen und respektiert werden. «Um das tun zu können, braucht es die Fähigkeit mitzufühlen, aber nicht mit zu leiden.» Mitgefühl glaubt an die Kraft und den Lebensweg der Menschen und sieht auch in der Krise das Prozesshafte, die Möglichkeit für Entwicklung. Oder mit eigenen Worten: Mit der Sicht, auch schmerzhafte Veränderungsprozesse als Heldenreise wahr zu nehmen, gelingt es, Mut und Kraft aufzubauen, um weiter zu gehen. Mitleid hingegen denkt, «du Arme, ich glaube auch nicht, dass du es schaffst!» Es ist, wie wenn jemand in eine Grube gefallen ist und man steigt selber hinunter, statt eine Leiter zu reichen. Zusammengefasst einige Anregungen und Fragen für eine erfolgreiche Hinwendung zu den Ressourcen (Für Leitende wie auch Begleitete).

- Innere und äussere Forschungsreisen zu den eigenen Qualitäten und Defiziten
- Immer wieder der Frage nachspüren: Was stärkt mich in meinem Lebensfluss? Was schwächt mich?
- Wo liegen meine Bedürfnisse?
- Wie steht es mit meinem Mitgefühl mir selbst gegenüber? Gestehe ich mir Kraft und Lebensfluss zu?
- Mit wem leide ich mit? Wozu dient mir das?

Handeln im weiteren Sinne

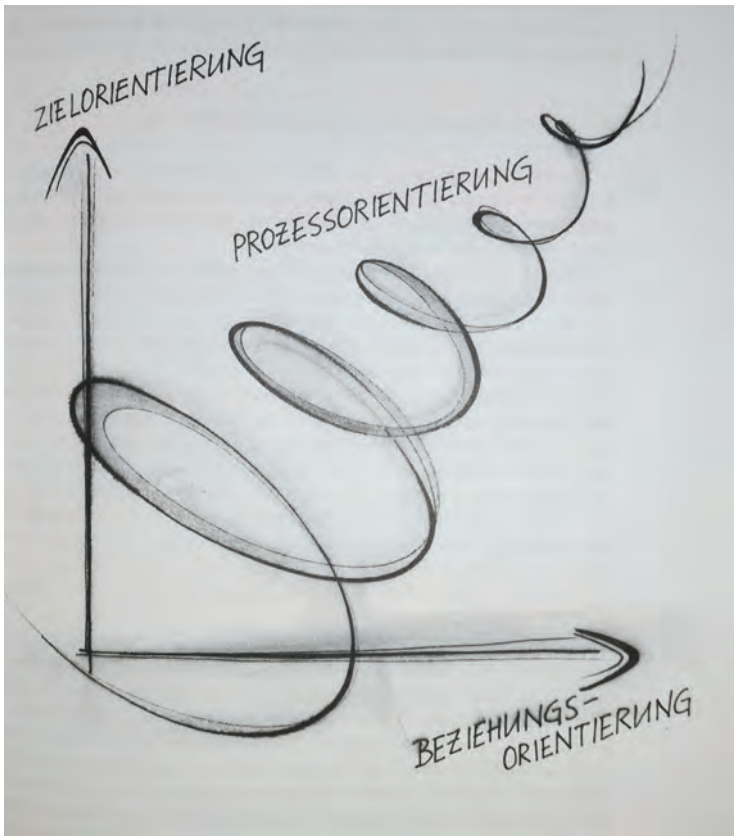
Handelnd nach Lösungen suchen ist eine der frühen Prämissen der Erlebnispädagogik. So soll nicht allein mit Worten über Probleme «gequatscht» werden. Sprache kann zwar wirksam sein, aber auch täuschen, ablenken und verwirren. Handlungen und Körpersignale jedoch zeigen oft unmittelbar und ungeschminkt, was Sache ist. Durch Handlung werden persönliche Muster schneller sicht. Und erkennbar. Handlung ist jedoch nicht nur hilfreich zum Erkennen was ist, auch im Lernen von etwas Neuem ist sie wertvoll. Unter Handlung wird verstanden: menschliches Verhalten, dass die Handelnden mit einem persönlichen Sinn verbinden. Deshalb schliesst es sowohl sprachliches als auch nichtsprachliches Verhalten mit ein.

Handlungsorientierung als Grundprinzip der kreativ rituellen Prozessgestaltung geht von der Annahme aus, dass der Mensch ein vielschichtiges und ganzheitliches Wesen ist. **Handlungsorientierung geht davon aus, «dass Lernen intensiver und dauerhafter ist, wenn das Lernsetting für möglichst viele Ebenen Erfahrungen, Impulse, Verstärkungen und Aufgabenstellungen bietet.»** (Kreszmeier; Hufenus, S. 49) In diesem Sinne geht es nicht nur um körperliches Handeln (Bewegung, Sport), sondern auch um gefühlsorientiertes, mentales und geistiges Handeln.

Prozessorientierung
Bei einem systemischen Verständnis und einem lösungs- ressourcen- und handlungsorientierten Ansatz ist Prozessorientierung die nächstliegende Arbeitsform. Prozessorientierung heisst nicht einfach laufen lassen, wie man annehmen könnte. Ziele gehören mit zum Prozess. «Prozessorientierung ist die Ausgewogenheit zwischen Zielorientierung und Beziehungsorientierung» (Kreszmeier; Hufenus, S. 50)

Wenn wir nur auf der Beziehungsebene arbeiten, geht es den Leuten vielleicht emotional gut, aber sie kommen nirgendwo hin. Wenn wir nur pfeilgerade aufs Ziel lossteuern, bleibt vielleicht Wichtiges auf der Strecke und wird uns später einholen. Prozessorientierung ist ein Weg, der zwischen der Beziehungsebene und der Zielebene hin- und her pendelt.
Der schnellste Weg zum Ziel ist oft nicht das begehen einer geraden Linie.

Eine schöne Formulierung findet sich im Erfahrungsbericht von Susanne Doebel und Robert Hepp: «Es braucht viel Vertrauen, wenn man in prozessorientierter Haltung leiten will. Es ist fast so, als wäre dieser Prozess ein Wesen, das seinen eigenen Gesetzten folgt. Man bietet ihm einen Rahmen und eine Richtung, und dann macht es, was es will. Man muss es aushalten und geschehen lassen können, was man durch den Auftrag oder das momentane Ziel gerufen hat. Letztlich ist der Weg das Ziel. Falls man konkrete Bilder im Sinn hat, wie der Prozess genau vonstatten gehen sollte, damit er als erfolgreich gelten kann, gerät man leicht ins Schwitzen, wenn es dann ganz anders verläuft. (…) Will ich mich auf einem Fluss bewegen, den ich noch nicht kenne, schaue ich vorher auf die Karte, wohin er fliesst und wo ich aussteigen will. Später ist es aber der Fluss, der meine Bewegung bestimmt und seine Stromschnellen, Hindernisse, Biegungen, Landschaften fordern mich zu Reaktionen und immer neuen Perspektiven heraus, sie verlangen meine Gegenwärtigkeit. Ich kann mich auch am Ufer festhalten, aber auf Dauer muss ich mich doch entscheiden, mich dem Wesen des Flusses hinzugeben oder lieber zurück ans Ufer zu gehen.» (Kreszmeier; Thomas, (Hrsg.), S.30)



«Prozessorientiertes Leiten heisst dorthin zu gehen, wo die besten Ressourcen oder die meiste Energie ist.» Das kann auch heissen, dass man vorerst vielleicht etwas tut, das auf den ersten Blick nichts mit dem Ziel zu tun hat. Wenn zwischen dem Hier und Jetzt und dem Ziel eine «Achse» installiert ist, die Energie und die Aufmerksamkeit da sind, geht der Prozess jedoch den richtigen Weg. Das kann auch heissen, dass neue Ziele entstehen, die sich «aus dem lebendigen Bezug» ergeben, wie es Bert Hellinger nennt. (Hellinger in Kreszmeier / Hufenus, S.52)

Auch die Gesprächsbegleitung folgt den Grundlagen der Prozessorientierung. Sprachgebrauch und Inhalte werden vom Protagonisten bestimmt, aufgenommen und verstärkt werden die für ihn wichtigen Aspekt, wie im Beispiel von K.'s Coaching deutlich wird: Im nächsten Augenblick fällt K. etwas im Wasser auf und ich hebe es auf. Es ist eine Platine von einem Computer mit zwei Kabel. K. bemerkt, es sehe aus wie ein Sprengsatz. Ich nehme das Bild auf und frage sie, wie die Situation wohl aussähe, wenn alles in die Luft gesprengt und in neuer Ordnung wieder zu Boden kommen würde. Als sie darauf keine Antwort weiss, schlage ich vor, einen Sozialkosmos zu machen bei dem mit Gegenständen, die am Boden gelegt werden, eine Situation verbildlicht werden kann. K. findet die Idee gut und kommt durch die Übung zu vertiefter Erkenntnis, wie sie ihr Ziel erreichen kann.
Wie ersichtlich wird, interveniert die Leitung nicht nur auf der sprachlichen Ebene prozessorientiert. sondern auf möglichst vielen Ebenen. Nebst der Orientierung an der Lösung gilt dabei: *eine ehrgeizige und besserwissende Begleitung ist der Tod jeder guten Lösung und jedes Prozesses.*

Wie sich das Wesentliche zeigen kann

Die Prozessorientierung basiert auf der Grundannahme, dass sich die wesentlichen Erkenntnisse und Lernerfahrungen aus dem Arbeitsverlauf heraus ergeben, sozusagen «manifestieren». Die «Manifestation des Wesentlichen» kann man zwar nicht direkt steuern, durch prozesshaftes Vorgehen jedoch den Raum eröffnen und das Geschehen als Leiter dadurch ermöglichen:

> Durch die Installation einer Achse, eines roten Fadens (Thema, Ziel), eines Rahmens von Raum und Zeit sowie durch Hinwendung und Aufmerksamkeit der Akteure
> Durch die Verankerung von Arbeitszielen auf verschiedenen Ebenen (z.B. Körper, Rede, Symbole), so dass «sie wie Attraktoren wirken um die herum sich der Prozessverlauf ergibt».
> Durch das Vertrauen in die Ressourcen und Aushalten können von chaotischen Phasen.
> Durch einen Führungsstil der eher wahrnehmend fokussiert als intervenierend ist.

«Ein gut verdichteter Prozess (der die Manifestation des Wesentlichen begünstigt) zeichnet sich durch einen hohen Beteiligungs- und Konzentrationsgrad der Teilnehmenden, durch koinzidente Ereignisse und die Erfahrung des «Im-Fluss seins» aus». (Kreszmeier; Hufenus, S.55).

Wahrnehmung als zentrale Kompetenz

«Es ist kaum zu übersehen, dass die Sache mit den Lösungen, den Handlungen und den Prozessen untrennbar an eine Zentralkompetenz geknüpft ist: an die Fähigkeit der Wahrnehmung.» Ohne Anspruch auf Vollständigkeit soll der Begriff der Wahrnehmung hier näher erforscht werden. Die Wahrnehmung ist «aufgrund ihrer Subjektivität und Selektion eine verflixte Sache.» Die Wahrnehmung wird von unterschiedlichen bewussten und un-

bewussten Faktoren zur gleichen Zeit beeinflusst, «von Sinnesfähigkeiten, Beziehungsqualitäten, emotionalen Anteilen, Absichten, Prägungen und vieles mehr.» Genauso wie es für das Auge unmöglich ist, sich selbst zu sehen, gelingt es uns weder als Privatmenschen noch als Professionelle, unsere Wahrnehmung in ihrer Ganzheit zu erfassen. «Der blinde Fleck bleibt» (Kreszmeier; Hufenus, S.55).

Um Missverständnissen vorzubeugen, ist es im kreativ-rituellen Kontext wichtig, zwischen Beobachtung und Interpretation sowie zwischen Wahrnehmung und Intuition zu unterscheiden.

Beobachtung und Interpretation

«Sie mag mich» meint einer, weil er beobachtet wie sie lächelt. «Sie ist unfreundlich» meint ein anderer, weil er beobachtet, dass sie sich von ihm abwendet. Im Alltag passiert es oft, dass Beobachtung und Interpretation ineinanderfliessen und zu einer scheinbaren Wirklichkeit werden. Dies führt zu zahlreichen Missverständnissen und Ärgernissen.
Wer mit Menschen arbeitet, sollte deshalb nach Kreszmeier und Hufenus bewusst damit umgehen und üben, seine Beobachtungen und Interpretationen auseinander halten zu können. «Was beobachte ich und welche Schlüsse ziehe ich daraus? Was fällt mir besonders auf und was übersehe ich vielleicht? «Welche meiner Annahmen wird damit bestätigt?», könnten Fragen sein, die dabei unterstützen.

Wahrnehmung und Intuition

Während die Beobachtung ein zielgerichtetes und detailhaftes Schauen und Hören beinhaltet, wird im kreativ-rituellen Kontext unter Wahrnehmung etwas anderes verstanden. «Eine Art unfokussierte, absichtslose Kontaktaufnahme nach Aussen, eine ganzsinnliche Hinwendung zur Welt.»
Es ist eine andere Art Aufmerksamkeit, die in therapeutischen und pädagogischen Kontexten als «Raum des Gewahrseins» bezeichnet wird. Beobachtung konstruiert in erster Linie Bildinformationen, Wahrnehmung hingegen kann in uns verschiedenartige Resonanz auslösen, die generell unter Intuition verstanden werden: Einfälle, Ahnungen, innere Bilder, Handlungsimpulse, etc.
Die Intuition steht zur Wahrnehmung ähnlich wie die Interpretation zur Beobachtung. Ebenso wie die Perspektive des Beobachters die Interpretation beeinflusst, knüpft die Intuition an die Haltung des Wahrnehmenden. Deshalb ist es wichtig, sich darüber bewusst zu sein, aus welchem Zustand heraus man wahrnimmt.
Innerhalb der kreativ-rituellen Prozessgestaltung ist sowohl die Beobachtungs- als auch die Wahrnehmungsgabe wichtig. Der Begriff Wahrnehmung dient als Gefäss für Beides. Für Beobachtung und Wahrnehmung im obigen Sinn.

Wahrnehmung schulen

Starke Parteilichkeit oder emotionale Betroffenheit, Vorurteile aber natürlich auch die körperliche Verfassung beeinträchtigen unsere Beobachtungs- und Wahrnehmungsfähigkeit und prägen unsere Interpretationen und Intuition. Dagegen gibt es keine endgültigen Rezepte, so Kreszmeier und Hufenus, sondern nur die Bereitschaft zu üben, Erfahrungen zu sammeln und zu reflektieren und auf diesem Weg die Selbstwahrnehmung zu schärfen, sich bewusster zu werden: «Wie nehme ich wahr?»
Der Fachartikel beleuchtet deshalb nachfolgend drei Faktoren, welche die Wahrnehmung schulen, von Einschränkungen befreien und die Selbstwahrnehmung schärfen.

1. Das Bewusstsein um seine Werte, Glaubens- und Verhaltensmuster.
2. Achtsamkeit im Umgang mit seinen Gedanken und Gefühlen.
3. Die Kultivierung einer gesunden Selbstfürsorge.

Eigene Werte, Glaubens- und Verhaltensmuster kennen.
«Man denkt darüber nach, wer man ist, wie man denkt und wie man in bestimmten Situationen reagiert. Was ist einem wichtig und was nicht? (Lama Jigme Rinpoche, 2006 S.25) Wie beeinflussen meine Werte die Art und Weise, wie ich eine Situation wahrnehme? Um diese Frage beantworten zu können, muss man sich zuerst seiner Werte bewusstwerden. Nützliche Anregungen dazu finden sich in den Ausführungen von Christian Galvéz zur Methode «Heldenreise». Zuallererst braucht es die Einsicht, dass es wichtig und notwendig ist, sich dafür regelmässig eine Auszeit zu nehmen. (Galvez, 2014, S.125)

Auszeit nehmen
«Stellen sie sich vor, etwas Grosses ist in ihrem Garten in den Teich gefallen. Was war es? Ein Stein? Ein Meteorit? Sie gehen hin, können aber nichts erkennen, der sonst glasklare Teich entpuppt sich als trüber Tümpel. Es dauert über eine Stunde, bis sich die braune Suppe setzt und Sie wieder den Durchblick haben. Dann ist Ihnen plötzlich alles klar.»
Unser Alltag ist durch Termine, mediale Dauerberieselung und sonstige Verpflichtungen bestimmt, die Wahrnehmung dadurch getrübt. **Um das Wesentliche wahrnehmen zu können, braucht es eine Auszeit.** «Den Ruf des Helden wahrnehmen», wie Galvez es ausdrückt, geschieht nicht zwischen Tagesthemen, Zähneputzen und Schlafengehen. Oder wie Zuffelato es beschreibt: «Selbstreflexion braucht genügend Distanz zum Geschehen und genügend Zeit, um sich auf sich selbst einzulassen.» (S.23) Auch Menschen, die ich in Coachings begleitet habe, bestätigten dies. Sie erwähnten oft an erster Stelle, dass Ihnen das örtliche Fortbewegen die nötige Distanz zum Alltag verschafft hat. Der Einbezug von natürlichen Schwellen (z.B. ein Staudamm) als Übergänge in einen neuen Raum hat die Protagonisten zusätzlich unterstützt, in sich gehen zu können.

Biographische Arbeit
Werte, die einen prägen, kann man zum Beispiel erkunden, indem man sich mit seiner Biographie auseinandersetzt. Planoalto bietet dafür spezifische Module an. In den darin enthaltenen Methoden «Führungslinie» und «Lebenslinie» wird mit kreativen und szenischen Methoden erfahrbar gemacht, welche Personen und Geschehnisse einen geprägt haben. Dadurch wird bewusst, welche Entscheidungen den Fluss des Lebens unterstützt oder eher belastet haben und welche Verhaltens- und Sichtweisen erlernt wurden.

Hilfreich bei der biographischen Erkundung von Werten und Ressourcen sind auch die Fragestellungen im «Logbuch für Helden». Die Fragen erforschen gezielt «Heldenmomente» im eigenen Leben. Momente, in denen man seinem Leben selbstbestimmt eine gute Richtung gegeben hat. Das sechsstufige Modell dazu findet sich im Anhang. (Galvez, 2014, S.147)

Noch tiefer greifend ist die Auseinandersetzung mit der Methode «Generation Code», welche die erfahrenen Familientherapeutinnen Lück und Alexander entwickelt haben. Ihre langjährige Erfahrung mit transgenerationalen Prozessen hat ihnen verdeutlicht, mit welchen Gesetzmäßigkeiten die Lebensthemen der Vorfahren unser eigenes Leben, unsere

Persönlichkeit und unsere Partner- und Berufswahl bestimmen. Lück und Alexander weisen anhand von zahlreichen Fallbeispielen und wissenschaftlichen Forschungen nach, dass Verhaltensweisen über mehrere Generationen weitervererbt werden und dies zum Teil sogar in den Genen nachgewiesen werden kann. (Lück, 2016). Sabine Lück begleitet einen Teil des planoalto -Moduls «biographische Prozesse begleiten» (https://planoalto.ch/biografische-prozesse-begleiten/) und bietet auch eigene Selbsterfahrungskurse und Ausbildungen an. (https://www.itp-wendeburg.de/der-generation-code/)

Die Kenntnis der eigenen Werte und Einstellungen durch Biographiearbeit ermöglicht es, Spannungsfelder zwischen eigenen Werten und denjenigen der Protagonisten bewusst einzuordnen und dadurch besser auszuhalten (Zuffelato, 2014).
Um zu prüfen, ob man seine Werte auch tatsächlich lebt, stellt John Strelecki in seinem Buch «The Big Five for Live» spannende Fragen, wie z.B.: «Wenn ich den Tag in Bilder und Videos fassen und in einem Museum ausstellen würde, wie viele Szenen würden dem entsprechen, was mir wichtig ist?» (Strelecki, 2009, S.24) Würde ich mich auf den Bildern verhalten wie ich es mir wünsche oder laufe ich Gefahr, wie Ödön von Horvath (1901 - 1938) sagen zu müssen: „Eigentlich bin ich ganz anders – aber ich komme so selten dazu.“ (in Bolliger-Salzmann, 2014, S. 27).

Achtsamkeit im Umgang mit Gedanken und Gefühlen
Hat man ein Bild von seinen Werten und Mustern gewonnen, hat erkannt was nützlich ist und was nicht, geht es noch darum, dies im Alltag umzusetzen. Dies ist einfacher gesagt als getan. Jon Kabat Zinn, welcher das weltweit bekannte Programm «Mindfull Based Stress Reduction (MBSR)» entwickelt hat meint dazu: «Manchmal wissen wir etwas kognitiv oder intuitiv besser (was zu tun wäre), aber wir haben uns nicht genügend entwickelt, um uns emotional von bestimmten Ansichten und Reaktionen zurückzuhalten, die Gewalt und Leid für andere und uns selbst erzeugen. Wir sind nicht wirklich in unserem Körper, verlieren uns in der Zukunft oder Vergangenheit, sind ständig am Denken, Denken und in den üblichen Geschichten verfangen, die wir konstruieren, um uns unsere momentane Lebenslage zu erklären. Vieles davon reaktiv und unwahr, von unseren Emotionen getriggert, ohne dass wir es merken. (…) Indem wir mittels stetiger, täglicher (Meditations-) Praxis unseren «Achtsamkeitsmuskel» trainieren, verschieben wir unseren Grundzustand von der Unachtsamkeit zur Achtsamkeit. Das bedeutet, gegenwärtig zu sein», (Kabat Zinn in Hammer (Hrsg.), 2019) **«Achtsamkeit bedeutet: Disconnect to reconnect.»** Es geht nicht um meditative Entrücktheit, sondern um die Rückkehr ins eigene Leben.»» In der Achtsamkeitshaltung erproben wir unsere Fähigkeit, anders als in den Reflexen von Zorn, Angst, Neid und Furcht auf die Welt zu reagieren. «(Horx, 2017, S.14) Dieses «Wiedergewinnen der inneren Macht» gilt besonders auch für Gedanken über sich selbst, denn «man muss sich nicht alles von sich selbst gefallen lassen» wie der Psychologe Viktor Frankl sagte. (Frankl in Horx, 2017, S.14)

Achtsamkeit in der Kommunikation
Achtsamkeit ist auch in der Kommunikation sehr unterstützend. Sie verhilft insbesondere beim «besseren» Zuhören, weil man mit der eigenen Aufmerksamkeit beim Protagonisten bleiben kann, und die eigenen Gedanken und Bewertungen vorbeiziehen lässt. **Präsent sein und wahrnehmen, ohne gleich zu reagieren. Auch an diesen Reiz-Reaktionsmustern setzt Achtsamkeit an**, so der Psychotherapeut Dr. Marc Loewer im

Interview mit dem Achtsamkeits Magazin «Moment by Moment». Diese Qualität des offenen Daseins und Zuhörens wird von den Patienten als wirklich wertvoll empfunden und unterstützt den Heilungsprozess, wie Studien belegen. (Loewer in Hammer (Hrsg.), 2019). Gleichzeitig gibt es Momente, wo man in der Leitung oder als Experte gefragt ist und nicht als emphatischer Zuhörer. Die Kunst besteht darin, zwischen diesen beiden Rollen pendeln zu können und zu wissen wo man gerade steht. Obwohl in der KRPG mit eigenen Hypothesen und Ratschlägen sehr zurückhaltend umgegangen wird, gibt es dennoch Situationen, wo sich ein Impuls so deutlich zeigt, dass man nur noch schlecht zuhören kann. Es kann dann hilfreich sein, seine Wahrnehmung zu artikulieren, jedoch im Wissen, dass man nicht weiss (und manchmal glaubt zu wissen). Diese Haltung zu leben ist ein hoher Anspruch, der nicht immer erfüllt werden kann. «Im schlimmsten Fall mach ich den Satz fertig», sagt der Achtsamkeits-Forscher Prof. Dr. Schmidt im gleichen Interview unter Gelächter. «Das ist das Prozesshafte, indem wir uns mittendrin befinden und natürlich ständig ins Fettnäpfchen treten», so Loewer. So entwickeln wir uns ständig weiter.

Achtsamkeit trainieren

«Um sich des inneren Gefühlsmeeres bewusst zu werden, gibt es kein besseres Mittel als täglich eine halbe Stunde richtig gelernte Meditation», pointiert Lama Ole Nydahl. Er lehrt als westlicher Lehrer (Lama) tibetischen Buddhismus in zeitgemässen Stil. (2005, S.94) In Vorträgen betont er, dass sogar 10 Minuten täglich besser ist als keine Meditation. Denn die Regelmässigkeit macht es aus, dass ein innerer Abstand zum Gedankenstrom und zu den Gefühlen gewonnen wird.

Am bekanntesten ist sicherlich die Meditation auf den Atem. Man sitzt dabei gerade und achtet auf den Luftstrom, der an der Nasenspitze kommt und geht. Man spürt wie der Atem natürlich kommt und geht. Schweift man gedanklich ab und bemerkt dies, nimmt man dies einfach zur Kenntnis und kehrt zur Beobachtung des Atems zurück. Diese haltende und beruhigende Art der Meditation wird damit verglichen, ein Pferd anzubinden. Es bleibt jetzt an einer Stelle, statt jedem nachzulaufen, und lernt zu sehen, was ist. Wird durch viele Wiederholungen in der Meditation erkannt, dass man die Wahl hat, auf aufkommende Gedanken und Gefühle einzugehen oder nicht, gelingt dies auch im Alltag besser und man kann eher den eigenen Überzeugungen, Erkenntnissen und professionellen Richtlinien gemäss handeln.

Wenn man beispielsweise kritisiert wird, und sich deswegen angegriffen fühlt, kann man trotzdem darauf eingehen, worum es der anderen Person geht und seine Emotionen zurückstellen. So gelingt es besser, «zuerst zu verstehen, dann verstanden zu werden» und damit einen wichtigen Grundsatz für gelungene Kooperation zu beachten. (Stephen Covey in Zuffelato, 200S. 27).

Exkurs - Umgang mit störenden Gefühlen

Bemerkt man aber (dank der gewonnenen Achtsamkeit schon frühzeitig), dass die Wahrnehmung stark beeinträchtigt ist und man Gefahr läuft, das störende Gefühl auszuleben, statt auf die andere Person einzugehen, wirkt ein kurzer Spaziergang oft Wunder, so Lama Ole Nydahl. Einschübe wie «Ich muss mal kurz auf Toilette oder die Parkkarte umstellen», helfen aus der kritischen Situation heraus zu kommen und nicht das Gesicht zu verlieren. Hat man dann genügend Abstand, gelingt es besser, die Situation aus der Sicht

des Anderen zu sehen und zu überlegen, wie man helfen könnte. Mit dieser Einstellung geht man wieder in die Situation zurück und unterstützt bestmöglich.
Die Königsdisziplin ist jedoch, dass man stur mit dem weitermacht, was vor der Nase liegt. «Man verhält sich wie ein Elefant, der von Dornen gestochen wird. Die Dornen sind zwar da, aber man bleibt cool und ist sich der Stärke seiner Haut bewusst.» (Buddha und die Liebe, S.99) Ähnlich drückte es auch Dr. Phil. Heinz Bolliger-Salzmann, Autor von «emotionale Klarheit» an einer kantonalen Tagung für Lehrkräfte aus. **Damit Ressourcen, Wissen und Erkenntnisse angewendet werden können, braucht man «affektive Stabilität und mentale Flexibilität»** - eine dicke Haut und die Bereitschaft, verschiedene Standpunkte zuzulassen. (Bolliger-Salzmann, 2014, S. 27).

Muster erkennen dank störender Gefühle

Bleiben störende Gefühle lange hängen oder treten in unterschiedlichen Situationen immer wieder auf, kann es hilfreich sein, den Ursachen auf den Grund zu gehen. So kann man Glaubensmuster und Überzeugungen nicht nur mit Blick auf die Vergangenheit erkennen, sondern auch durch die Betrachtung der gegenwärtigen Situation.
Zum Beispiel können Nähe und Qualität von Beziehungen mittels der Kreativtechnik «Sozialkosmos» visualisiert oder schwer zu definierende Gefühle durch ausdrucksvolle Körperhaltung, dem «Skulpting» verdeutlicht werden.
Eine weitere, sehr wirksame Methode ist die Überprüfung der eigenen Gedanken anhand der Arbeitsblätter von Byron Katie (siehe Anhang). Mit ihrer Methode «The Work» hat sie ein sehr wirkungsvolles Instrument für Selbsterkenntnis geschaffen, das aus vier Fragen besteht. Seine Anwendung kann die Eigen- und Aussenwahrnehmung völlig verändern und so grundsätzliche Negativmuster wie auch kleine Ärgernisse lösen. Die harte Schale des Egos bekommt Risse und statt dem Gefühl, Recht haben zu müssen kann sich ein Gefühl von Freiheit einstellen.

Selbstfürsorge kultivieren

Selbstfürsorge ist Voraussetzung, um authentisch und aus einer nicht bedürftigen, erwachsenen Position heraus mit anderen Menschen in Beziehung zu sein. Nur wer in ausreichendem Mass für sich selbst da ist, kann für andere da sein, ohne sich zu verausgaben. Oder mit den Worten des Dalai Lama: «Damit jemand im Stande ist, wahrhaftig Mitgefühl gegenüber anderen zu entwickeln, benötigt er oder sie zunächst eine Grundlage, auf der Mitgefühl kultiviert werden kann. **Die Grundlage für Mitgefühl für Andere ist die Fähigkeit., mit seinen Gefühlen verbunden zu sein und für sein eigenes Wohlergehen zu sorgen.** (…) Fürsorge für andere setzt Fürsorge für sich selbst voraus.» (Dalai Lama, zitiert in Germer Christopher)

Selbstfürsorgliches Verhalten setzt also Selbst-Aufmerksamkeit und Selbst-Mitgefühl voraus. Selbst-Aufmerksamkeit – im Sinne eines inneren Beobachters, der wahrnimmt, was in uns passiert. Ein Sensorium, das uns Informationen über unsere Befindlichkeit liefert.
Selbst-Mitgefühl, im Sinne einer wertschätzenden, einfühlenden und freundlichen Haltung uns selbst gegenüber, nimmt diese Informationen ernst und aktiviert so unseren fürsorglichen Teil für uns selbst. So erfahren wir in uns Zuwendung und Verbundenheit und vertiefen den Selbstkontakt. Das führt nicht nur zu einer klareren Wahrnehmung, sondern reduziert auch deutlich den Stress und perfektionistische Ansprüche an sich selbst. (Brechbühl; Pfeifer-Burri, 2012)

Selbstfürsorge braucht es auf allen Seins Ebenen des Menschen: auf der körperlichen, emotionalen, kognitiven, sozialen und spirituellen Ebene (Beispiele dazu siehe Kasten). Die Strategien dazu können sehr verschieden Aussehen. **Langfristig erfolgreiche Strategien werden von einer wohlwollenden inneren Haltung getragen und zeichnen sich durch eine gute Balance zwischen Tun und Sein, Aktivierung und Entspannung, Zeit mit Anderen und Zeit für sich aus.**

Warum ist es so schwer?
Dazu eine kleine Geschichte von John Bucay (2008):
Es war einmal ein Holzfäller, der bei einer Holzgesellschaft um Arbeit vorsprach. Das Gehalt war in Ordnung, die Arbeitsbedingungen verlockend, also wollte der Holzfäller einen guten Eindruck hinterlassen.
Am ersten Tag meldete er sich beim Vorarbeiter, der ihm eine Axt gab und ihm einen bestimmten Bereich im Wald zuwies. Begeistert machte sich der Holzfäller an die Arbeit. An einem einzigen Tag fällte er achtzehn Bäume.
«Herzlichen Glückwunsch», sagte der Vorarbeiter. «Weiter so.» Angestachelt von den Worten des Vorarbeiters, beschloss der Holzfäller, am nächsten Tag das Ergebnis seiner Arbeit noch zu übertreffen. Also legte er sich in dieser Nacht früh ins Bett. Am nächsten Morgen stand er vor allen anderen auf und ging in den Wald.
Trotz aller Anstrengung gelang es ihm aber nicht, mehr als fünfzehn Bäume zu fällen.
«Ich muss müde sein», dachte er. Und beschloss, an diesem Tag gleich nach Sonnenuntergang schlafen zu gehen.

Im Morgengrauen erwachte er mit dem festen Entschluss, heute seine Marke von achtzehn Bäumen zu übertreffen. Er schaffte noch nicht einmal die Hälfte.
Am nächsten Tag waren es nur sieben Bäume, und am übernächsten fünf, seinen letzten Tag verbrachte er fast vollständig damit, einen zweiten Baum zu fällen. In Sorge darüber, was wohl der Vorarbeiter dazu sagen würde, trat der Holzfäller vor ihn hin, schwor bei Stein und Bein, dass er geschuftet hatte bis zum Umfallen.
Der Vorarbeiter fragte ihn: «Wann hast du denn deine Axt das letzte Mal geschärft?»
«Die Axt schärfen? Dazu hatte ich keine Zeit, ich war zu sehr damit beschäftigt, Bäume zu fällen.»
«Wenn wir als Kind nicht erlebt haben, dass unsere körperlichen und emotionalen Bedürfnisse durch fürsorgliche Personen erkannt und befriedigt werden, gewöhnen wir uns mit der Zeit daran, diese zu unterdrücken, zu ignorieren oder ganz einfach abzuschalten. Daraus können sich feste Verhaltensweisen und Überlebensstrategien entwickeln», so Brechbühl und Pfeifer-Burri vom Institut IBP für Coaching und Beratung. Diese Schutzmechanismen helfen uns in dieser frühen Zeit unseres Lebens, einen sinn- und wirkungsvollen Umgang mit nicht optimalen Umständen zu finden. Als Erwachsene wenden wir in Herausforderungen zum Teil

Beispiele für selbstfürsorgliches Verhalten

Körperliche Selbstfürsorge
Auf Signale des Körpers achten, regelmässig essen, körperliche Aktivitäten ausüben, die Spass machen, sich entspannen (Ferien, Pausen, Schlafen), im Krankheitsfall daheimbleiben. Atemübungen und Yoga, WIM HOF.

Emotionale Selbstfürsorge
Gefühle wahrnehmen. Ausdruck von Ärger, Wut, Trauer, Liebe, Freude, Heiterkeit, Humor. Zeit verbringen mit anderen Menschen, persönlich wichtige Beziehungen pflegen. Möglichkeiten zum Lachen und zur Lebensfreude suchen. Sich Zeit nehmen, für sich sein. Geniessen. Feiern. Lieblingsfilme, -musik, -bücher.

Kognitive Selbstfürsorge
Sich Zeit nehmen zum Nachdenken und Reflektieren. Tagebuch schreiben. Auf eigene Gedanken, Meinungen, Glauben, Haltungen achtgeben. Sich selbst loben. Seinen Geist für neue Bereiche öffnen. Umgang mit negativen Glaubenssätzen lernen.

Soziale Selbstfürsorge
Mit anderen Menschen zusammen sein. Pflege von sozialen Kontakten durch Begegnungen, gemeinsame Erlebnisse. Konflikte ansprechen und klären, für sich einstehen. Anderen Menschen verschiedene Aspekte der eigenen Person zeigen.

Spirituelle Selbstfürsorge
Persönlichen Werten einen eigenen Platz im Leben einräumen. Dankbarkeit. Bescheidenheit. Akzeptanz und Hingabe. Optimismus, Hoffnung und Vertrauen pflegen. Offen sein für neue Inspiration. Beten. Meditieren. Sich mit der Natur verbinden.

IBP Institut, Magazin 3 (2012)

immer noch die gleichen Schutzstile an, obwohl wir schon längst viel passendere Verhaltensalternativen zur Verfügung hätten. Die alten Schutzstile erschweren es, unsere Selbst-Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Sie vermindern so, dass wir unsere Bedürfnisse erkennen und fürsorglich darauf reagieren können. Dass wir in akuten Stressphasen unsere Aufmerksamkeit im Aussen haben, ist sinnvoll. Es erklärt aber auch, warum permanenter Stress ohne genügende Entspannungsphasen auf die Dauer ungesund ist: Mit dem ausschliesslichen Fokus auf das Aussen nehmen wir die Signale unseres Organismus nicht wahr und horchen erst auf, wenn wir dazu gezwungen werden, zum Beispiel durch Krankheit oder Unfall.

Wie gelingt Selbstfürsorge trotzdem?
«Wir haben nie in einer idealen Umgebung gelebt und werden es auch nie. Weder als Kind noch als Erwachsene. Die gute Nachricht: Das erwachsene Selbst ist in der Lage, für sich Verantwortung zu übernehmen.» Auszeiten, Achtsamkeitsübungen, ein Spaziergang im Wald etc. können uns helfen zu spüren was wir brauchen. Hilfreich ist auch die Arbeit mit der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Seine eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren zu können ist nicht leicht. Rosenberg hat deshalb in langjähriger Erfahrung hilfreiche Methoden entwickelt, damit dies gelingt. (Rosenberg, 2007) Um seinen Bedürfnissen aktiv nachzukommen, hilft es, Spielräume auszuloten, Wahl- und Gestaltungsmöglichkeiten in Beruf, Freizeit und Familie ausfindig zu machen und mutig zu nutzen. Um Win-Win Lösungen zu verhandeln, ist das Vorgehen gemäss der interessenbasierten Verhandlung (Knapp; Novak, 2010) oder der gewaltfreien Kommunikation hilfreich.

«Vertrauen Sie darauf, dass Ihr erwachsenes Selbst Fähigkeiten besitzt, um mit schwierigen Situationen umzugehen.», schliessen Brechbühl und Pfeiffer-Burri ihr Plädoyer für Selbstfürsorge und knüpfen damit an die ressourcenorientierte Haltung der kreativ-rituellen Prozessgestaltung an. «Geben Sie sich selbst die EHRE, in dem Sie Ihr Leben entschleunigen, sich selbst im Hier & Jetzt wahrnehmen und für sich Reduktion und Einfachheit suchen.»

«Und noch eine gute Nachricht: Selbst-Aufmerksamkeit und Selbst-Mitgefühl, die beiden Grundpfeiler für Selbstfürsorge, sind erlernbar. Nicht nur in der Kindheit, sondern auch im Erwachsenenleben.»
(Brechbühl; Pfeifer-Burri, 2012)

Damit schliesst sich der Kreis. Den eben diesem Lernen widmet sich der Lehrgang systemische Erlebnispädagogik von planoalto. Indem die kreativ-rituelle Prozessgestaltung den Einzelnen unterstützt, «sich wahrzunehmen, Verhaltensweisen und Muster zu erkennen sowie Lösungen zu entwickeln und im Bewusstsein seiner Ressourcen im lebendigen Austausch mit der Umwelt den guten Platz einnehmen zu können» formt sie achtsame, bewusste Begleitpersonen und damit das wichtigste Werkzeug in der Begleitung von Menschen. Der Titel des preisgekrönten Buches der Achtsamkeits- Trainerin Maria Kluge bringt es auf den Punkt (Kluge, http://www.thetoolboxisyou.com/):

„The Toolbox is You“

Quellenverzeichnis

> Alexander I., Lück S. (2016): Ahnen auf die Couch: Den Generation-Code® entschlüsseln und vererbte Wunden heilen, Scorpio Verlag
> www.ltp-wendeburg.de
> Bamberger Günther G. (2010): Lösungsorientierte Beratung. Betltz PVU: Weinheim.
> Bolliger-Salzmann, Heinz. (2014): Emotionale Klarheit. hbs-Verlag: Köni.
> Brechbühl G.; Pfeiffer-Burri S. (2012): IBP Institut, Magazin 3. Selbstfürsorge https://www.ibp-institut.ch/ibp/publikationen-downloads-shop/ibp-magazin/ibp-magazin3/
> Bucay J. (2008):«Komm ich erzähl dir eine Geschichte». Fischer Taschenbuch: Frankfurt am Main.
> Germer Christopher: Mögen Sie sich selbst? www.arbor-verlag.de/mögen-sie-sich-selbst
> Hammer S. Hrsg. (2019): Moment by Moment. Ausgabe 02/Sommer. “Ich wäre dumm nicht glücklich zu sein.» Druckhaus Kaufmann: Lahr www.moment-by-moment.ch
> Horx Matthias et. Al. (2017): Trendstudie Zukunftsinstitut. Die neue Achtsamkeit. Der Mindshift kommt. Heinrich Druck und Medien: Frankfurt.
> Kluge M. (2016) https://www.achtsamkeit-osterloh.org/de/the-toolbox-is-you/achtsamkeit-in-der-schule http://www.thetoolboxisyou.com/
> Knapp P.; Novak A. (2010): Effizientes Verhandeln. Konstruktive Verhandlungstechniken in der täglichen Praxis. 3.Auflage. Windmühle: Hamburg.
> Kreszmeier A.; Hufenus H.P. (2000): Wagnisse des Lernens. Aus der Praxis der kreativ-rituellen Prozessgestaltung. Haupt: Bern
> Lama Jigme Rinpoche (2006): Unsere Gefühle, Schlüssel zu Freude und Glück. Erklärungen zur Lehre Buddhas. Mediacircle: München
> Nydahl, Ole. (2004): Wie die Dinge sind, Eine zeitgemässe Einführung in die Lehre Buddhas, Knaur: München.
> Nydahl, Ole. (2005): Der Buddha und die Liebe, Knaur: München.
> Rosenberg, Marshall B. (2007): Gewaltfreie Kommunikation. Junfermann: Paderborn.
> Strelecki John (2009): The Big Five for Live. Was wirklich zählt im Leben. Verlagesgesellschaft mbH & Co. KG: München
> Thomas K.; Kreszmeier A. (Hrsg.) (2015): Systemische Erlebnispädagogik, Kreativ- rituelle Prozessgestaltung in Theorie und Praxis. Ziel: Augsburg.
> Zuffelato A. Kreszmeier A. (2012): Lexikon Erlebnispädagogik. Theorie und Praxis der Erlebnispädagogik aus systemischer Perspektive. Ziel: Augsburg.
> Zuffelato A. (2014): Führung lernt man draussen. Bewährungssituationen als Kompetenzerwerb. Verlag Neue Zürich Zeitung: Zürich

Anhang | Methoden

Lebenslinie – Welche Werte leiten mein Leben?
Galvez empfiehlt in seinem Buch «Logbuch für Helden» ein sechsstufiges Modell um Werte zu bestimmen, die einen erfolgreich durch das Leben geleitet haben. (Galvez, 2014, S.147)

1. In einem ersten Schritt soll man Momente rekapitulieren, in welchen man seinem Leben selbstbestimmt eine gute Richtung gegeben hat. *Version mit Kreativtechnik: Diese mit Gegenständen entlang einer Zeitlinie legen.*

2. Zweitens greift man sich für die Lebensbereiche Beruf/Privates/soziales Umfeld eine konkrete Situation heraus und ruft diese genau in Erinnerung.

3. Man fragt sich drittens, warum man damals diese Entscheidung getroffen hat. «Was war Ihnen wichtig? Warum haben Sie die Dinge getan, die Sie getan haben». Pro Bereich soll man sieben bis 10 Werte vor sich haben. Man kann als Hilfestellung eine Wertetabelle nutzen.

4. Die Werte sollen so konkret wie möglich formuliert werden, z.b. nicht «Sicherheit» sondern «finanzielle Sicherheit»

5. Jeder Wert soll mit den andern verglichen werden. Wenn ein Wert sich bedeutsamer, wichtiger und stärker anfühlt, wird er mit einem Strich markiert. So entsteht eine sinvolle Priorisierung

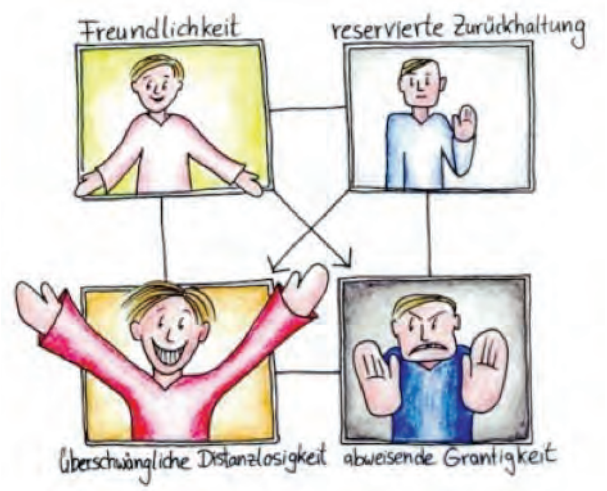
6. Die drei bis fünf wichtigsten Werte pro Bereich sollen markiert werden.

Galvez empfiehlt, sich nach dieser intensiven Auseinandersetzung mit den eigenen Werten Zeit zu lassen, damit die Eindrücke wirken können, vielleicht sogar über Nacht. Wacht man dann am Morgen auf, zeigt ein Blick auf die Werte wie man sein Leben ausrichten soll.

Akzeptanz	Intuition	Gerechtigkeit
Spiritualität	Gleichheit	Realismus
Verantwortung	Kreativität	Wohlstand
Balance	Wissen	Kooperation
Gemütlichkeit	Qualität	Schönheit
Ruhm	Liebe	Selbstständigkeit
Effizienz	Loyalität	Aufregung
Zeit für mich	Überlegenheit	Stabilität
Engagement	Leidenschaft	Dankbarkeit
Einfachheit	Mitgefühl	Zuneigung
Flexibilität	Achtsamkeit	Vertrauen
Fortschritt	Natürlichkeit	Toleranz
Freiheit	Neugierde	Treue
Nähe	Sicherheit	Großzügigkeit
Herausforderung	Fröhlichkeit	Objektivität
Nachhaltigkeit	Optimismus	Transparenz
Gesundheit	Ordnung	Bescheidenheit
Hilfsbereitschaft	Verlässlichkeit	Offenheit
Hoffnung	Beliebtheit	Authentizität
Humor	Erfolg	Ehrlichkeit

Persönlichkeitsentwicklung mit dem Wertequadrat

Die Prämisse des Werte- und Entwicklungsquadrats lautet: Jeder Wert (jede Tugend, menschliche Qualität) kann nur dann seine volle konstruktive Wirkung entfalten, wenn er sich in ausgeglichener Spannung zu einem positiven Gegenwert, einer „Schwesterntugend" befindet. Ohne diese Balance verkommt ein Wert zu seiner entwerteten Übertreibung.



So braucht es neben der Sparsamkeit auch Großzügigkeit, um nicht zum Geizhals zu verkommen und umgekehrt bewahrt die Balance mit der Sparsamkeit den Großzügigen vor der Verschwendung.

Die Entwicklungsrichtung findet sich in den Diagonalen. Wer die Sparsamkeit übertreibt und zum Geizigen wird, dessen Entwicklungspfeil zeigt zur Großzügigkeit und komplementär empfiehlt es sich für den Verschwenderischen, die Sparsamkeit zu entwickeln.

Dieses von Nicolai Hartmann (1926) stammende und von Helwig (1967) weiterentwickelte Wertequadrat hat Schulz von Thun (1989) für die Belange der zwischenmenschlichen Kommunikation und die Persönlichkeitsentwicklung mit dem Entwicklungsgedanken verbunden. Mit Hilfe des Werte- und Entwicklungsquadrates kann es uns gelingen, Wertvorstellungen und persönliche Maßstäbe in dynamischer Balance zu halten und in konstruktiver Weise wirksam werden zu lassen. Insbesondere können wir damit für uns selbst und für andere die anstehende Entwicklungsrichtung entdecken. In dieser Funktion wird das Werte- und Entwicklungsquadrat für Zielvereinbarungsgespräche genutzt.

Quelle: https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-werte-und-entwicklungsquadrat

Die Übung kann auch auf Papier gemacht werden. Die erlebnispädagogische Variante spricht jedoch mehr Sinne an und wirkt deswegen stärker: Mit Seilen (outdoor) oder Klebband (indoor) vier Felder einteilen und benenne diese mit positiver Wert (1), positiver Gegenwert (2), entwertende Übertreibung (3) und konträrer Gegensatz (4). Es können auch sinnbildliche Gegenstände oder Bildkarten gelegt werden. Um zu den Informationen zu gelangen, welcher Begriffe passen würden, kann es helfen, in die Quadrate rein zu stehen. Wie fühlt es sich an, was gibt der Körper für Informationen? Um vom positiven Wert zur entwertenden Übertreibung zu kommen kann ein sogenanntes «Sculpting» helfen. Dabei wird eine Körperhaltung eingenommen, welche den positiven Wert verkörpert, wie eine Skulptur auf einem Sockel. Für Feld (3) die Figur übertrieben verstärken.

Wertequadrate konstruieren:

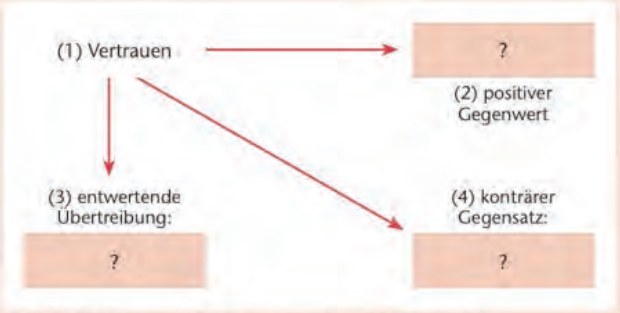


Abb. 3: Ein Wertequadrat ausgehend von „Vertrauen" wird aufgebaut...

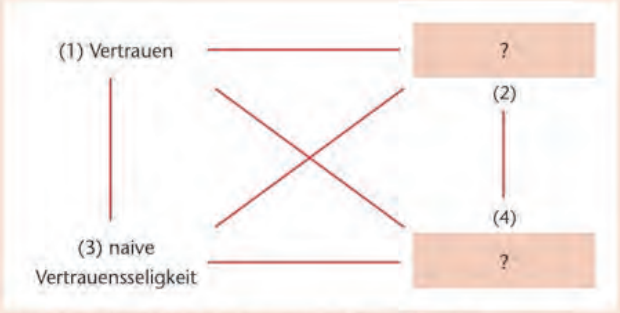


Abb. 4: ... über den Pol „Entwertende Übertreibung" ...

1
Angenommen, ich habe einen positiven Wert (Charaktermerkmal, Prinzip) vor Augen, sagen wir Vertrauen. Ich schreibe „Vertrauen" in die Position (1) oben links.

2
Von hier aus kann meine gedankliche Entdeckungsreise verschiedene Wege gehen. Der «richtige» Weg ist dort, wo die Begriffe schnell und klar kommen, am meisten Energie ist.

Vielleicht ist es der konträre Gegensatz am Ende der Diagonalen (4)?
Habe ich Mühe, ist es vielleicht ist es doch leichter, von (1) erst einmal direkt nach unten in die Position (3) zu wandern: Übertriebenes Vertrauen? Hier kann es sich um „naive Vertrauensseligkeit" handeln. Also tragen wir die Position (3) vorläufig ein und ergänzen die fehlenden Verbindungslinien (Abb. 4).

3
Es ist oftmals leichter, den konträren Gegensatz auszumachen. Wir steigen von der neu gewonnenen Position (3) diagonal nach oben und fragen uns: Was ist das Gegenteil jener „naiven Vertrauensseligkeit" und taugt gleichzeitig als positiver Gegenwert zum Vertrauen? Wer nicht zu naiver Vertrauensseligkeit neigt, lässt offenbar eine gewisse Vorsicht walten, die gewisses Misstrauen beinhaltet, ohne in paranoide Formen zu verfallen. Wir schreiben «Vorsicht» in Feld (2).

4
Die übertriebene Vorsicht, der das Vertrauen fehlt, können wir nun unten rechts einen Namen geben, sagen wir: paranoides Misstrauen. Position (4) muss, wenn der Quadrant insgesamt richtig gebildet und stimmig sein soll, einen konträren Gegensatz zum Vertrauen (1) darstellen (was zweifellos zutrifft), und muss ferner in einem überkompensatorischen Verhältnis zu Position (3) stehen – was ebenfalls zutrifft. Hier das vollendete Quadrat:

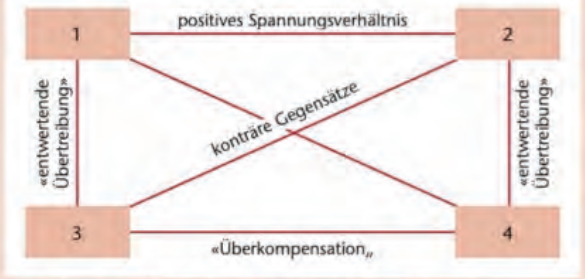


Abb. 2: Das Netz von Beziehungen zwischen den vier Polen des Wertequadrates

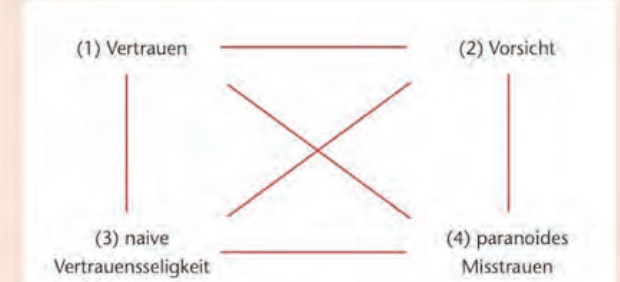


Abb. 5: ... und seine positive Ergänzung

Achtsamkeitstraining

Bodyscan

Aufstehen und sich zuerst Dehnen und Strecken. In eine Rückbeuge kommen und dann die Arme zur Seite schwingen.
Du setzt dich gerade hin, beide Füsse auf dem Boden. Augen zu oder halb geöffnet mit Blick der Nase entlang - wie es besser geht um sich zu konzentrieren. Nun nimmst du den Körper von unten bis oben wahr. Fang bei den Füssen an, spüre die Fussohlen, wie sie auf dem Boden aufkommen, oder im Schuh drin. Spürst du wie die Zehen aneinander ankommen? Kannst du jeden Einzelnen spüren? Wandere mit der Aufmerksamkeit langsam nach oben, über Knie, Kniekehlen, über die Oberschekel zum Gesäss, «einfach beobachten was ist, ohne zu beurteilen», weiter den Rücken Wirbel um Wirbel hoch bis zum Nacken, Scheitel, nach vorne zur Nase. Wir spüren an der Nasenspitze wie der Atem kommt und geht, und lassen Gedanken vorbeiziehen, ohne sie festzuhalten oder wegzuschieben. Wir spüren einfach die Atemzüge. Nach einigen Atemzügen mit einem tiefen Atmen die Augen langsam öffnen, die Umgebung wieder stärker wahrnehmen und die Füsse auf dem Boden.

Meditation auf den Atem

Wir sitzen so gerade wie möglich, ohne steif zu sein. Jetzt achten wir auf den Körper und versuchen, überall entspannt zu sein – Rücken, Bauch, Schultern, Hände und Arme, Nacken und Kopf. Auch das Gesicht ist entspannt, unsere Augen sind leicht geschlossen. Die Lippen liegen aufeinander.
Wir achten auf den Luftstrom, der an der Nasenspitze kommt und geht und atmen ein paar Mal tief durch. Nun geht unsere Aufmerksamkeit auf den Atem, entweder im Bereich der Nase oder dem Bauch. Dabei können wir mitzählen von 1 bis 21 und dann wieder von vorne, oder wir denken jedes Mal «ein», «aus». Unser Atem ist ganz natürlich und einfach so, wie er gerade ist. Atmen wir schnell, dann eben schnell, und atmen wir langsamer, so ist das vollkommen in Ordnung. Wir beobachten den Atem so wie er ist, und zählen ihn mit. Kommt eine Ablenkung in den Geist oder schweift er ab, so nehmen wir dies einfach zur Kenntnis. Der Bauch füllt sich und leert sich mit Atemluft.
(weiter den Atem beobachten)

Unser Geist kennt das Abgelenkt sein. Und wenn wir ihn dabei ertappen, so kehren wir einfach zu unserem Atem zurück: «einatmen», «ausatmen»…
(weiter den Atem beobachten)

Nun kehren wir langsam zurück, öffnen unsere Augen und nehmen die Welt um uns herum wieder wahr. Wir beenden unsere Meditation. (Nydahl, 2004, S. 159)

Untersuche deine Überzeugung mit «The Work»

Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“

Denke an eine stressvolle Situation mit jemandem — zum Beispiel an einen Streit. Während du über diesen konkreten Moment und Ort meditierst und beginnst wahrzunehmen, wie sich das anfühlte, fülle die folgenden Felder aus. Verwende kurze, einfache Sätze.

1. In dieser Situation: Wer ärgert dich, verwirrt dich, verletzt dich, macht dich traurig oder enttäuscht dich — und warum?

   Ich bin _____ auf/wegen _____ , weil _____
   Gefühl *Name*

   Ich bin wütend auf Paul, weil er mich belogen hat.

WOLLEN 2. In dieser Situation: Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?

   Ich will, dass _____
   Name

   Ich will, dass Paul sieht, dass er Unrecht hat. Ich will, dass er aufhört mich zu belügen.

RATSCHLÄGE 3. In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten? „Er/Sie sollte / sollte nicht…“

   _____ sollte / sollte nicht _____
   Name

   Paul sollte mich mit seinem Verhalten nicht verängstigen. Er sollte einen tiefen Atemzug nehmen.

BEDÜRFNISSE 4. Damit *du* in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

   Ich brauche von _____ , dass _____
   Name

   Ich brauche von Paul, dass er mich nicht unterbricht. Ich brauche von ihm, dass er mir wirklich zuhört.

KLAGEN 5. Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste. (Es ist in Ordnung, kleinlich und beurteilend zu sein.)

   _____ ist _____
   Name

   Paul ist ein Lügner, arrogant, laut, unehrlich und unbewusst.

6. Was ist es bezüglich dieser Person und dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?

   Ich will nie wieder _____

   Ich will nie wieder erleben, dass Paul mich wieder belügt. Ich möchte nie wieder missachtet werden.

Jetzt untersuche jede deiner Aussagen mit den unten stehenden vier Fragen von The Work. Für die Aussage bei Frage Nr. 6 ersetze die Worte: *Ich will nie wieder…* mit *Ich bin bereit…* und *Ich freue mich darauf…*

Die vier Fragen

Beispiel: Paul hat mich belogen.

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zur Frage 3.)
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer oder was wärst du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um

Ich habe mich belogen.
Ich habe *Paul* belogen.
Paul hat mich *nicht* belogen.
Paul *hat mir die Wahrheit gesagt*.

Während du dir die Situation vorstellst, denke darüber nach wie jede Umkehrung wahr oder wahrer ist.

THE WORK OF BYRON KATIE © 2019 Byron Katie International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. thework.com/deutsch

14 July 2019

THE WORK OF BYRON KATIE

Arbeitsblatt: Untersuche eine Überzeugung

The Work – eine schriftliche Meditation

Trage in der „Glaubenssatz"- Leerzeile einen belastenden Glaubenssatz ein. Es könnte eine Aussage eines „Urteile über deinen Nächsten"-Arbeitsblattes sein, ein stressvoller Glaubenssatz über eine (lebende oder verstorbene) Person, der du noch nicht hundertprozentig vergeben hast, oder irgendein stressvoller Glaubenssatz. Erlaube dir, die konkrete Situation geistig zu überdenken. Untersuche diese Überzeugung dann schriftlich mit den folgenden Fragen und Umkehrungen. Während du die Fragen beantwortest schließe die Augen, sei still und erlebe mit, was auftaucht.

Glaubenssatz: _____

1. **Ist das wahr?** (Ja oder nein. Bei nein gehe zu Frage 3.) _____

2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** (Ja oder nein.) _____

3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**

   Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst?

   Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?

   Wie behandelst du dich und andere Menschen, wenn du diesen Gedanken glaubst?

© 2019 Byron Katie International, Inc. Alle Rechte vorbehalten. thework.com/deutsch