

Soziales Lernen 4

Von der ICH- zur WIR-Gesellschaft



Übungen aus Soziales Lernen 4

Band 4 aus der Reihe Soziales Lernen nutzt altbewährte gesellschafts- wissenschaftliche und psychologische Zugänge und Kommunikationsmodelle, um aufzuzeigen, dass es im 21. Jahrhundert höchst an der Zeit ist, wieder mehr auf Gemeinschaft und Wir-Qualitäten zu schauen. Einige Übungen regen dazu an, sich mit der eigenen Identität und eigenen Stärken auseinanderzusetzen und diese als Ressource nicht nur für die eigene Entwicklung zu nutzen, sondern sie fruchtbringend in eine Gemeinschaft einzubringen. Dabei steht wieder mehr der Blick auf das WIR im Mittelpunkt.

1.1.1 ICH: Bedeutung rausnehmen

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 14 Jahren

Zeit: über einen längeren Zeitraum, der vereinbart wird

Ziel: Es liegt in der menschlichen Natur, allem und jedem eine Bedeutung zu geben. In der Regel handelt es sich dabei um Interpretationen auf Basis von vorhandenen mentalen Modellen, Werten, Normen und Erfahrungen. Mit der Übung sollen Interpretationen sichtbar gemacht werden und aufgezeigt werden, wie schwierig es ist, nicht zu werten und nicht zu bewerten.

Plenum /
Einzelarbeit

Es wird ein Gegenstand in der Runde herumgegeben¹, der aller Wahrscheinlichkeit nach den meisten Teilnehmern unbekannt ist. Jeder soll den Gegenstand kurz in die Hand nehmen und sagen, was er sieht. Der Trainer schreibt am Flipchart mit. In der Regel sind die meisten der Aussagen, die notiert werden, Interpretationen und/oder Bewertungen. Die Liste gemeinsam durchgehen, die tatsächlichen Beschreibungen markieren und anhand dieser sichtbar machen, dass man in der Regel sofort auf Basis von Erfahrungen, Vorwissen usw. interpretiert und sehr selten beschreibt, was man sieht. Anschließend erhalten die Teilnehmer die Aufgabe, bis zur nächsten Stunde aus dem Alltag Beispiele zu sammeln, bei denen man sich selbst bei Bewertungen/Interpretationen ertappt.

Diese werden in der kommenden Stunde gemeinsam gesammelt und alternative Reaktionsmuster werden besprochen. Im nächsten Schritt erhalten die Teilnehmer bis zur nächsten Stunde die Aufgabe, täglich jeweils drei Minuten in bestimmten Situationen (am Schul-/Arbeitsweg, im Supermarkt an der Kasse, im Unterricht, am Arbeitsplatz, beim Essen in der Familie etc.) zu versuchen, die Situation neutral und ohne Bewertung zu betrachten. Die Erfahrungen werden beim nächsten Meeting gesammelt und reflektiert. Die Übungen können zeitlich ausgedehnt werden, auf bestimmte Themen/Situationen begrenzt und über einen längeren Zeitraum durchgeführt und regelmäßig reflektiert werden.



¹ Siehe zum Beispiel Band 2 Soziales Lernen, Übung mit Zungenschaber

1.1.2 ICH: Rollen und Sichtweisen²

Gruppe: ab 8 Personen

Alter: ab 10 Jahren

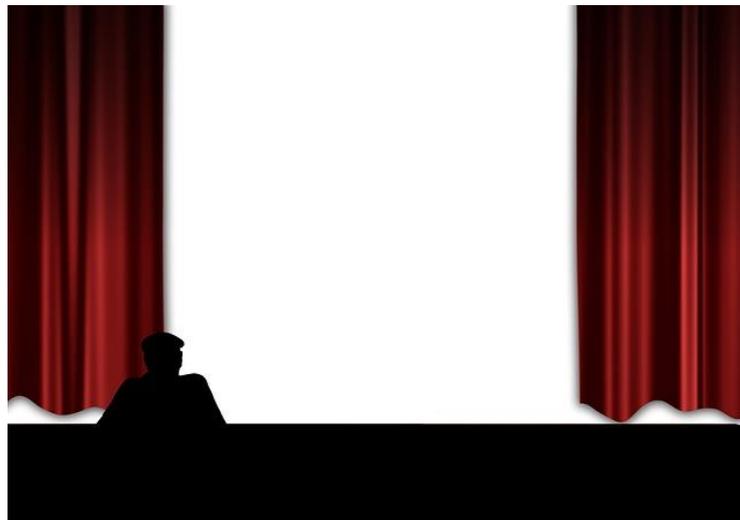
Zeit: 15 – 30 Minuten

Ziel: Perspektiven wechseln und andere Sichtweisen einnehmen. Selbstbild/Fremdbild. Sich der eigenen Rolle bewusst werden.

Gruppen
-arbeit

Es werden Gruppen zu jeweils vier Personen gebildet. Dann schlüpfen sie der Reihe nach in andere Rollen – die eines Chefs, Arbeitskollegen, Schulfreundes, der Mutter, der Schwester, eines Freundes ... - und beschreiben aus der jeweiligen Rolle heraus sich selbst. „Als Chef von ... kann ich sagen, dass er ...“.

Anschließend wird besprochen, was die Teilnehmer aus den Beschreibungen über die anderen Personen erfahren haben, was sie aus der Selbstbeschreibung nicht erfahren hätten.



² Aus: Friedenbüro Graz, Friedliches Miteinander in der Klasse
Handreichung für Klassenvorstände, Kennenlertage und Erarbeiten von Klassenregeln;
http://friedensbuero-graz.at/cms/fileadmin/user_upload/Schule/Materialien/Handreichung_Kennelerntage.pdf

1.1.3 ICH: Bewertungen hinterfragen

Gruppe: ab 8 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 15 – 30 Minuten

Ziel: Selbstwahrnehmung überprüfen. Achtsamkeit trainieren. Innen-/Außenbalance herstellen. Beobachter beobachten.

Plenum

Die Teilnehmer sitzen oder stehen gut verteilt im Raum. Jeder sucht sich einen für sich passenden Ort. Sie schließen die Augen. Dann folgt die Anleitung des Trainers. Bei Bedarf kann dazu auch leise Hintergrundmusik gespielt werden. Es ist wichtig, dass für die Beantwortung der Frage (das macht jeder für sich selbst ohne Worte) genügend Zeit zur Verfügung steht.

Anleitung

Bewertung

- ✚ **Erinnern Sie sich an die letzte Situation, in der Sie sich hilflos gefühlt haben?**
- ✚ **Wie haben Sie Ihren Körper wahrgenommen, den Raum und die andere Person?**
- ✚ **Welchen Interpretationen sind Sie gefolgt?**
- ✚ **Was alles hat Sie „in diesem damaligen Moment“ daran gehindert, ohne gute/schlechte Gedanken präsent zu sein?**
- ✚ **Waren es Erinnerungen? Bewertungen? Bilder? Erlebnisse?**
- ✚ **Wäre es anders gewesen, wenn sie den Moment ohne die Bilder im Kopf, ohne Bewertungen usw. erlebt hätten?**
- ✚ **Kehren Sie langsam zurück in den jetzigen Moment!**
- ✚ **Wie fühlt sich dieser an?**
- ✚ **Haben Sie Gefühle von damals mitgenommen?**
- ✚ **Was brauchen Sie, um diese Gefühle loszuwerden?**
- ✚ **Versuchen Sie ganz hier und jetzt zu sein?**

1.1.4 ICH: Präsenz im Raum³

Gruppe: ab 8 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 15 – 30 Minuten

Ziel: Ankommen und präsent sein. Achtsamkeit trainieren. In die „Mitte“ kommen, Innen-/ Außenbalance herstellen. Beobachter beobachten.

Plenum

Die Teilnehmer stehen gut verteilt im Raum. Jeder sucht sich einen für sich passenden Ort. Sie schließen die Augen. Dann folgt die Anleitung des Trainers. Bei Bedarf kann dazu auch leise Hintergrundmusik gespielt werden. Es ist wichtig, dass für die Beantwortung der Frage (das macht jeder für sich selbst ohne Worte) genügend Zeit zur Verfügung steht.



Im Raum präsent sein⁴

Zunächst suchen Sie sich einen Platz im Raum, an dem Sie zum Stehen kommen. Seien Sie sich Ihres Körpers bewusst, nehmen Sie Ihren Innenraum wahr, balancieren Sie sich so aus, dass Sie ohne Anstrengung aufgerichtet stehen können.

Nehmen Sie nun Ihre Vorderseite wahr, von den Haarspitzen bis zu den Zehen, Ihre Körperrückseite, Ihre Flanken und die Arme, Ihre Fußsohlen und Ihre Kopfdecke. Lassen Sie alle Zellen und Rezeptoren wach werden. Ihre Augen sind geöffnet und Sie fixieren nichts mit den Augen, sondern stellen ihre Linse auf „weich“ ein, haben einen peripheren Blick, der einen möglichst großen Wahrnehmungsradius erlaubt.

Sie dehnen nun Ihre Präsenz aus, Sie nehmen den gesamten Raum vor Ihnen, hinter Ihnen, seitlich von Ihnen, über Ihnen und unter Ihnen wahr. Sie füllen damit den gesamten Raum aus, Sie spüren Ihren Innenraum und den gesamten Außenraum. Sie sind da, wach, alle Sinne sind aktiv.

Versuchen Sie nun diese Präsenz, den offenen Blick zu halten und so durch den Raum zu gehen. Wann immer Sie Ihre körperliche Präsenz und das Raumgewahrsein verlieren, bleiben Sie stehen, sammeln Sie sich und starten erneut.

Probieren Sie auch aus, rückwärts zu gehen. Ihre Präsenz erlaubt Ihnen auch das zu spüren, was hinter Ihnen ist.

Nun lassen Sie diese Präsenz los und gehen „normal“. – Spüren Sie den Unterschied. Wo ist jetzt Ihr Aufmerksamkeitsfokus? Was konkret ist anders? Wie anders nehmen Sie den Raum wahr?

Wechseln Sie erneut zum präsenten Gehen. – Spüren Sie den Unterschied?! Werden Sie „überpräsent“ und nehmen Sie wahr, was jetzt anders ist.

Fragen zur Präsenz im Raum

- ? **Wie habe ich den Innenraum und gleichzeitig den Außenraum wahrgenommen?**
- ? **Was hat das verändert?**
- ? **Konnte ich während des Gehens Innen- und Außenraum präsent halten?**
- ? **Wenn ja, wie habe ich das gemacht? Wenn nein, was ist schiefgegangen?**
- ? **Wie habe ich die 3 Varianten „präsent“, „überpräsent“, „nicht präsent“ erlebt?**
- ? **Was genau hat diese 3 Formen unterschieden?**
- ?
- ?
- ?

1.1.5 ICH: Präsenz verändern⁵

Gruppe: ab 8 Personen

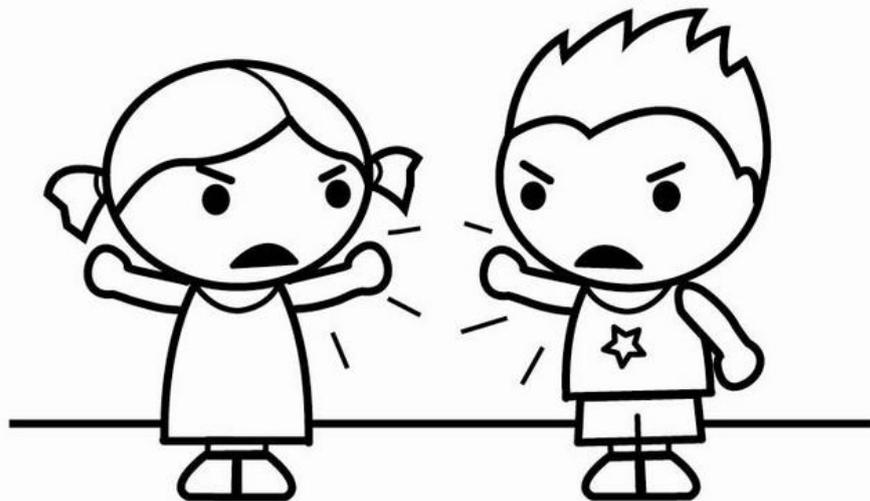
Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 15 – 30 Minuten

Ziel: Selbstwahrnehmung überprüfen. Achtsamkeit trainieren. Spielerisch die Präsenz und Anwesenheit verändern. Beobachter beobachten.

Plenum

Die Teilnehmer stehen gut verteilt im Raum. Jeder sucht sich einen für sich passenden Ort. Sie schließen die Augen. Dann folgt die Anleitung des Trainers. Bei Bedarf kann dazu auch leise Hintergrundmusik gespielt werden. Es ist wichtig, dass für die Beantwortung der Frage (das macht jeder für sich selbst ohne Worte) genügend Zeit zur Verfügung steht.



Präsenz verändern⁶

Stellen Sie sich eine Situation mit einem anderen Menschen vor, die Sie schwierig erleben, in der Sie nicht so handeln, wie Sie es eigentlich möchten. Das kann das eigene Kind sein, ein Partner, der Lehrer, der Mitschüler, der Mitarbeiter oder ein Vorgesetzter.

Situation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
körperlich										
moralisch										
pragmatisch										
innerlich										
emotional										
geistig										
soziale Interaktion										

Schätzen Sie nun auf der Skala von 1 - 10 Ihre Präsenz ein. 1 = schwach / 10 = stark

⁶

FRAGEN

- ? Welche Präsenzebene fiel Ihnen schwer einzuschätzen, welche leicht?
- ? Was denken Sie, welche Präsenzebene Sie stärken müssten, um eine angemessene Präsenz in dieser Situation zu entwickeln?
- ? Wie könnten Sie die einzelnen von Ihnen eingeschätzten Werte um jeweils einen Wert erhöhen und kleiner werden lassen? Was müsste sich verändern, um dies zu tun?
- ? Was denken Sie, welche Präsenz zu stark ist? Wie können Sie diese besser ausbalancieren?
- ? Wie würde Ihr Gegenüber Ihre Präsenzebenen einschätzen?
- ? Wo entstehen große Unterschiede?
- ? ...
- ? ...
- ? ...