

Vertiefung / Praktischer Impuls

zu

„Denn Leben wartet auf Euch“

Für eine Teamsitzung / Mitarbeiterrunde

1. Brainstorming in der Gruppe

Wir stellen die Frage: „Was braucht der Mensch zum Leben – was brauche ich, das mein Leben gelingt?“

Alles was einem jetzt durch den Kopf geht laut aussprechen, einer schreibt die Begriffe auf ein Plakat (Flipchart)

Beispiele:

Essen, Trinken, Anerkennung, Geld, Arbeit, Gesundheit, PC, Bücher, Sexualität, Bildung, Auto, Transzendenz, Urlaub, Freiheit, Liebe, Beziehungen, Luft, Glaube, Schlaf, Versicherung, Freude, Sinn, Ziele, Handy, Religion, Informationen, Individualität

2. Einzelarbeit

Jede(r) liest für sich die gesammelten Begriffe nochmals durch, streicht die für sich nicht zutreffenden, bzw. ergänzt und versucht die Begriffe zu ordnen:

Was ist sehr wichtig, was weniger wichtig oder was ist zum Leben notwendig, was eher Luxus? ...

Input(als Anregung , als Impuls einschieben):

a) Satz aus der Dreigroschenoper von Berthold Brecht: „Erst kommt das Fressen und dann die Moral“. Brecht möchte deutlich machen, dass moralisch nur derjenige sein kann, der genug zu essen hat.

b) Der Psychologe Abraham Maslow veröffentlichte ein Modell einer Bedürfnispyramide. Er spricht von Defizit- oder existenziellen Bedürfnissen (körperliche Grundbedürfnisse, Sicherheit oder soziale Beziehungen) und von höheren Bedürfnissen, die er „Wachstumsbedürfnisse“ nennt (etwa Soziale Anerkennung, Selbstverwirklichung, Transzendenz).

3. Austausch in der Gruppe

- über die, von jedem einzelnen getroffenen Bewertungen

- über die Frage: Was braucht einer der jungen Menschen, mit denen ich arbeite jetzt konkret am dringendsten (von mir)?

Für eine Eigenbesinnung

(in Anlehnung an: Kunz, Claudia: „Die Verpflichtung ein völlig neuer Mensch zu werden“, in: Gottesfreundschaft, Echter Verlag, 2007)

Einzelarbeit zum Thema: Es ist eine Kunst mein Leben zu gestalten

Input:

Einen Monat nach Ende des 2. Weltkrieges hält Thomas Mann in Washington, anlässlich seines 70. Geburtstages eine viel beachtete Rede, auch Deutschlandrede genannt. Er meinte, dass den Deutschen ein Zurechtkommen mit dem Leben fehle. Das Leben sei eine Kunst, es gelte, so Mann, „dem Leben eine Form zu geben“ und weiter: „Wir müssen lernen mit Freiheit und Macht umzugehen“.

Ich nehme ein (größeres) Blatt Papier, schreibe in die Mitte: Ich gestalte mein Leben und in die vier Ecken, vier zentrale Lebensaufgaben, die ich zu bewältigen habe, wie:

- a) Sorge um meinen Körper, Geist, Seele
- b) Leben in Beziehungen
- c) Umgang mit (meiner) Zeit
- d) Mein Wohn- und Lebensraum

Nach ein paar Minuten der Besinnung, des Nachdenkens, schreibe ich in die einzelnen Ecken des Blattes die Möglichkeiten die ich sehe um für diesen „Lebensbereiche“ etwas zu tun.

Beispiele:

- a) Spazieren gehen, 7 Stunden Schlaf am Tag, Sport, Musik hören, Meditieren ...*
- b) Einen Brief Schreiben, Konflikt lösen*
- c) Zeitmanagementkurs, Sonntagskultur, Urlaub, überprüfen meiner Mediennutzung...*
- d) Trennung von Wohn- und Arbeitsraum, Blumen im Zimmer, ...*

Ich schaue mir mein Blatt in Ruhe an und unterstreiche drei meiner Ideen, die ich als nächstes umsetzen möchte ...

(findet die Eigenbesinnung in einer Gruppe statt, können wir uns diese „drei Ideen“ auch gegenseitig mitteilen.)

Winfried Voggeser