

Gruppenarbeit

So oder so oder doch ganz anders – Ein Blick auf's Leben

Stichworte: Gruppenarbeit, Besinnung, Blick aufs eigene Leben, Lebenshaltungen

Zielformulierung: In Kontakt kommen mit Erfahrungen zu eigenen Lebenshaltungen. Sich neue Blickwinkel erschließen.

Hinweise zum Ablauf:

Benötigtes Material: Kerze, Tücher, eine Blume oder ein Zweig. Schreibmaterial: Stifte, DIN A4-Papier, EG, Beispiele zu Denkstilen eventuell als Arbeitsblatt kopieren

Zeitdauer: 60 Minute

Ablauf der Gruppenarbeit

Begrüßung

Körpergebet

Komm Heilige Geistkraft
Erfrische mich wie der Tau am Morgen

beide Arme nach oben strecken, Handflächen öffnen
Handflächen nach innen drehen und vor dem Gesicht
nach unten vor die Brust ziehen

Öffne mich
Erfülle mich
Forme mich
zu bewegen
Sende mich

Arme in Schulterhöhe ausbreiten, Handflächen öffnen
Hände, Handwurzel überkreuzend aufs Herz legen
Handflächen aufstellen und vor der Brust aufeinander

Hände öffnen und nach vorne ausbreiten

Lied: Himmel, Erde, Luft und Meer, EG 504

Impuls 1:

Ich möchte Ihnen nun eine Geschichte nacherzählen, die ich einmal auf einem Seminar gehört habe.

Eines Tages kam ein Mann in ein Dorf, von diesem Dorf wurde erzählt, es habe wunderschöne Gärten aller Art. Es gäbe große und kleine, ganz außergewöhnlich, aber auch schlichte, es geben welche mit Blumen oder auch nur mit Lebensmittelpflanzen. Manche seien ganz bunt, wieder andere erblühten in einem einheitlichen Farbenspektrum. Der Besucher war auf der Suche nach Anregungen und dachte sich, dass er hier vielleicht etwas lernen könne und in seinem eigenen Garten etwas verändern könne, denn er war mit seinem Garten nicht mehr zufrieden.

Am Eingang des Dorfes saß eine sehr alte Frau, die verständig und weise aussah. Er sprach sie an und fragte, wie es denn gehen könnte, dass er diese berühmten Gärten im Dorf besuchen und anschauen dürfte. Die Frau winkte eine ihrer Töchter herbei und bat sie den Gast herumzuführen.

„Bitte kommen Sie“. Am Türchen angekommen zeigte sie kurz auf einige schadhafte Stellen und sagte: „Schauen Sie hier müsste die Gartenpforte gerade gerichtet werden und frisch bemalt werden“.

"Und die Wege sind reichlich ausgetreten und müssen eingeebnet werden." Dann gingen sie weiter und kamen an verschiedenen blühenden Rabatten vorbei und blieben vor einem Rosenstrauch stehen.

"Sehen Sie die Blattläuse? Der wird es schwer haben zu überleben. Und schauen Sie, auch hier an dem Busch an der Mauer ist etwas nicht in Ordnung, er wird wohl auch eingehen. Die Wurzeln sind

befallen und nehmen das Wasser nicht mehr auf. Wir gießen und gießen ihn, aber er wird wohl nicht mehr auf die Beine kommen und grün und dicht werden.“

Sie zeigte ihm noch manches andere, was nicht perfekt war. Es schien ein problematischer und pflegebedürftiger Garten zu sein, und der Mann überlegte, warum man ihn gerade in diesen Garten geführt hatte. Nach dem Rundgang berichtete er der alten Frau enttäuscht vom schlechten Zustand des Gartens und fragte, ob er nicht einen anderen sehen könnte. Die weise Alte winkte eine andere ihrer Töchter herbei. Gemeinsam besichtigten sie einen Garten, der ihm wohl gefiel.

"Seht hier, diese wunderbar farbige und duftende Glyzinie", sagte die Tochter und zeigte auf den Bogen über der Gartenpforte. "Sie blüht und duftet herrlich, besonders in den lauen Abendstunden". Sie gingen weiter und kamen zu einer Kletterrose an der Gartenmauer. Voll Begeisterung erzählte die Tochter „Es gibt keine andere Kletterrose im ganzen Dorf, die so viele Blüten treibt. Und dort, der Mandarinbaum. Er trägt die süßesten Früchte." Sie gab dem Besucher eine reife Frucht von köstlichem Aroma, die ihm wohl schmeckte. Nach einigen Schritten kamen sie an ein neu angelegtes Beet. „Schauen Sie, hier dieses Beet haben wir neu angelegt. Erst vor wenigen Tagen haben wir ausgesät. Bald werden Blumen wachsen, große, weiße, mit starkem Duft, ähnlich wie die blauen dort an der Mauer. Die ersten Sprossen zeigen schon ihre Spitzen. Sehen sie? Und dort ist unser Brunnen, mit dem bewässern wir alle Pflanzen. Schauen Sie, wie tief er ist. Noch nie hat es uns an Wasser gefehlt." So führte die junge Frau den Besucher durch den Garten und zeigte ihm all seine Schönheiten. Begeistert berichtete der Mann am Ende der Besichtigung der alten Frau von allem, was er in diesem Garten gesehen hatte und bedankte sich. Er meinte, er könne einige gute Anregungen mit nach Hause nehmen.

Die alte Frau lächelte ihn an und fragte: "Haben Sie nicht gemerkt, dass Sie in ein und demselben Garten gewesen sind?"

Kleingruppe:

Im Zweiergespräch tauschen Sie nun bitte Ihre ersten Eindrücke aus.

Impuls 2:

Die Geschichte zeigt uns, wie sehr es auf unsere Wahrnehmung, auf unseren Blickwinkel auf das Leben und auf unseren Alltag ankommt. Ob Sie das Glas halbvoll oder halb leer empfinden oder ob Sie die Welt durch eine rosarote Brille sehen, darüber haben Sie bestimmt auch schon mal nachgedacht. Die Psychologie verweist auf zwei unterschiedliche Denkstile: Deutlich unterscheidet sie zwischen dem einseitigen einengenden Denkstil und dem differenzierten, weiterführenden Denkstil.

Hier einige Beispiele:

Einengend: „Ich bin ein Angsthase.“ Nur das Negative im Blick habend, eindimensional
Weiterführend: „Ich bin zwar ängstlich, Positives und Negatives im Blick, mehrdimensional
aber auch großzügig und einigermaßen intelligent.“

Einengend: „Ich bin ein fruchtbarer Feigling.“ Sich niedermachen mit einem moralischen Urteil über sich selbst

Weiterführend: „Ich bin ängstlicher als die meisten Menschen, die ich kenne.“ Sich realistisch im Vergleich zu anderen einschätzen

Einengend: „Da ich grundsätzlich schwach bin, Nicht zu verändernde festgefahrene Meinung über sich kann ich nichts daran ändern.“

Weiterführend: „Ich kann lernen mit der Situation umzugehen und meine Ängste zu bekämpfen.“ Veränderbare, entwicklungsorientierte Meinung zu sich

Variation: (An dieser Stelle können Sie die sich gegenüber stehenden Denkstile von zwei Personen lesen lassen oder sie auch als Arbeitsblatt für eine Kleingruppenarbeit benutzen).

Solche Sätze sind Ihnen bestimmt bei sich oder auch bei anderen schon begegnet. Die Erfahrung kann zeigt uns, dass das Denken, dass ein einengender Denkstil sich auf das Fühlen und Handeln auswirken. Die Wahrnehmung, wie wir unsere Welt sehen, prägt unser Handeln. Die Art, wie wir der Welt entgegentreten, gilt teils als vererbt und teils als erlernt. Das bedeutet, dass unsere Verhaltensweisen nicht unabänderlich sind. Wenn wir fürsorglich mit uns umgehen, können wir neue Bewertungen und Verhaltensmuster erarbeiten. Erfolge und das, was uns gut tut, sollten wir eindeutig zuordnen und herausstellen und Misserfolge nicht überschätzen.

Austausch zu zweit: Waren Sie mit solchen Haltungen in Ihrem Leben schon konfrontiert? Was hat Ihnen geholfen? Schreiben Sie als persönliche Quintessenz einen Satz auf ein DinA4-Blatt, falten es mehrfach zusammen und malen dann eine Blume darauf. Nehmen Sie es mit nach Hause.

Lied: Alle Knospen springen auf, EG 637

Hausaufgabe:

Ich möchte Sie bitten, eine kleine Hausaufgabe zu beherzigen. Bitte gehen Sie heute mit besonders wachen Augen und Ohren nach Hause. Öffnen Sie Ihr Herz, lassen Sie Eindrücke, Farben, Gesten und Worte aus ihren Begegnungen in sich hineinfließen und behalten Sie sich eine kleine Situation der Begeisterung, von der Sie uns am nächsten Treffen erzählen möchten.

Gebet

Allmächtige, wir bewundern die Schönheit der Schöpfung und sehen sie doch manchmal mit ganz unterschiedlichen Augen.

Lass uns in der Schönheit und auch in der Unvollkommenheit dieser Welt deine Spuren finden.

Du hast uns zugesagt, dass du bei uns sein wirst bis ans Ende der Welt.

Hilf uns, unser Sein auf der Welt in Liebe und Freude zu gestalten.

Gib uns Kraft, unseren Beitrag dazu zu leisten, dass Unrecht, Hass und Gewalt, die unsere Welt bedrohen, abgewehrt werden.

Schenke den Menschen den Glauben, dass sie Schritte der Hoffnung, des Vertrauens und der Liebe wagen.

Sende deine Heilige Geistkraft, dass sie uns zu geschwisterlicher Gemeinschaft verbinde! Amen

Segen und Lied:

Wir bilden einen Kreis und legen die jeweils rechte Hand auf den Schulterflügel der Nachbarin.

Gottmutter,

du Quelle allen Lebens

begleite und behüte uns mit deinem Segen.

Lied: Dass Erde und Himmel dir blühen, Nr. 227

(Durch Hohes und Tiefes, Gesangbuch der Evangelischen Studierendengemeinden in Deutschland, Strube-Verlag, 2008)

Autorin: Ulrike Lang, Referentin, Landesverband Ev. Frauen in Hessen und Nassau e.V.

Erstellt für den Materialpool, 28.02.2018