

Zwischen mir und meinen Idealen

Krisenbewältigung im Spannungsfeld

Quick-Facts

Thema:	Menschliches Leben bewegt sich immer zwischen Realität und Idealität. Die Spannung zwischen beiden bildet den Wachstumsmotor unserer Persönlichkeit. Krisen werden häufig durch eine Überspannung zwischen der eigenen Realität und den Idealen ausgelöst, nach denen ich strebe. In dieser Einheit können die Teilnehmer ihre eigenen Ideale entdecken und einordnen lernen.
Zielgruppe:	Alle Altersgruppen (ab ca. 16) – Es ist vorteilhaft, wenn die Teilnehmenden schon Grundlagen aus der Arbeit mit ihrer eigenen Biographie mitbringen
Dauer:	90 Minuten
Material:	Karteikarten & Stifte für alle TN, Flipchart (zum Erarbeiten des Schaubildes), Gesprächsleitfaden (Kleingruppenaustausch), Flipchartbögen

Ablauf

Zeit	Aktion	Material
10-15'	Input	Flipchart
45'	<p>Einzelarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Möglichkeit 1: Lebensweg aufzeichnen <ul style="list-style-type: none"> ○ jeder TN erhält ein Plakat/Flipchart-Papier ○ er/sie zeichnet einen Lebensweg auf und markiert verschiedene Stationen darauf. Es ist wichtig konkrete Erlebnisse, Entscheidungen oder Begegnungen zu benennen. ○ Welche Ideale haben mich an diesen Punkten meines Lebens angetrieben? Waren sie zu groß? Groß genug? Gab es Momente der Antriebslosigkeit? Hatten Ideale ihre Zeit und sind dann andere an ihre Stelle getreten? • Möglichkeit 2: Lebens-Puzzle erstellen <ul style="list-style-type: none"> ○ die TN erhalten verschiedenfarbige Moderationskarten ○ jeder TN greift sich einzelne Oberpunkte des Schaubildes aus beiden Ebenen heraus (z.B. meine Werte, Ideale, Begabungen, Erlebnisse, Glaubenserfahrungen, Ängste, Beziehungen...) ○ zu den gewählten Oberpunkte werden konkrete Lebens-Momente auf Karten geschrieben ○ anschließend „puzzelt“ der TN: Welche Ereignisse, Erfahrungen und Verhaltensweisen hängen miteinander zusammen? Welche Ideale haben wann mein Leben angetrieben? Welches Bild ergibt sich? 	<p>Flipchartbögen & Marker für alle TN Ort zur Einzelarbeit</p> <p>Karteikarten & Marker in ausreichender Zahl Ort zur Einzelarbeit</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lassen sich Gruppen der eigenen Ideale festmachen (z.B. partnerschaftliche Ideale, Frömmigkeitsideale, berufliche Ideale...)? ○ Wo stehen Ideale in Spannung zu meiner Realität? Laufe ich falschen Idealen hinterher? Worauf möchte ich mich konzentrieren? 	
20-30'	<p>Die TN treffen sich in Kleingruppen (3-4 TN) und teilen miteinander, was sie in der letzten Stunde bewegt hat. Es geht dabei vor allem darum, den anderen zu verstehen, nicht ihn zu korrigieren. Das Gespräch kann nach folgendem Schema ablaufen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jeder TN erzählt unkommentiert, was ihn in der Reflexionszeit bewegt hat. Dann halten alle 3 Minuten Stille. 2. Jeder kann Resonanzen benennen. Das bedeutet mitzuteilen, was das Gesagte in einem selbst ausgelöst hat. Es soll keine Diskussion entstehen. Anschließend halten alle wieder 3 Minuten Stille. 3. Gemeinsam werden die geteilten Erfahrungen in freien Worten ins Gebet gebracht. 	<p>Ort zur Kleingruppenarbeit</p> <p>Gesprächsleitfaden</p>

Input

Menschliches Leben bewegt sich immer zwischen Realität und Idealität. Die Spannung zwischen beiden bildet den Wachstumsmotor unserer Persönlichkeit. Krisen werden häufig durch eine Überspannung zwischen der eigenen Realität und den Idealen ausgelöst, nach denen ich strebe.

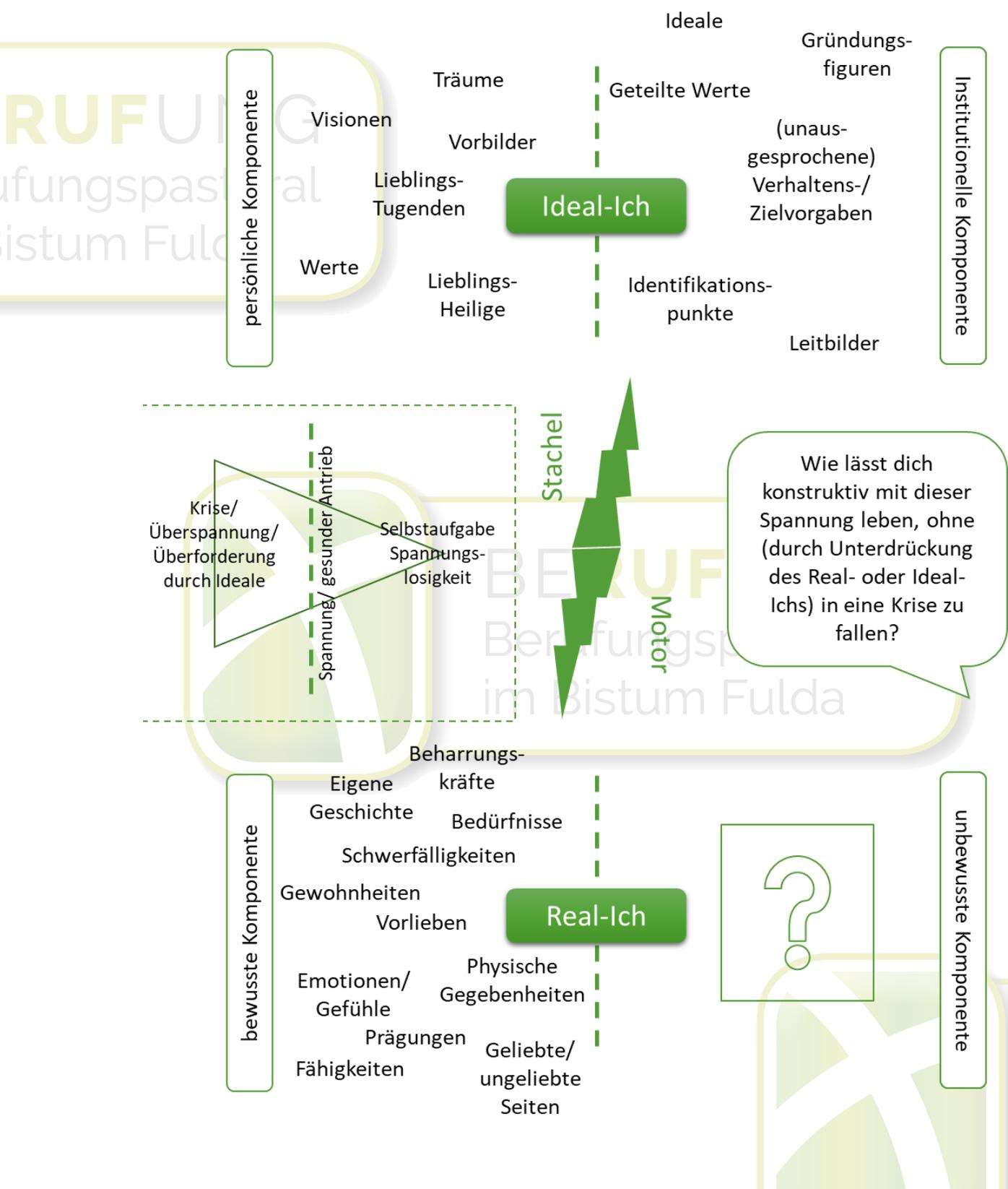
Die eigenen Ideale lassen sich in zwei Bereiche teilen: Auf der einen Seite stehen jene, die mir persönlich zu eigen sind: meine Helden, Visionen, Werte usw. Auf der anderen Seite jene, die der Umgebung zu eigen sind, in der ich mich bewege: Leitbilder, Verhaltenskonventionen, Werte usw. Unabhängig davon, ob institutionelle Ideale tatsächlich so existieren, wie ich sie mir vorstelle, haben sie eine Wirkung auf mich – auch, wenn ich sie mir nur einbilde.

Die eigene Realität bleibt in der Regel hinter diesen Idealen zurück. Sie wird begrenzt durch Gewohnheiten und Vorlieben, aber auch meine Bedürfnisse und Fähigkeiten. Hinzu kommt, dass es immer einen Bereich meiner Selbst gibt, der mir verschlossen ist.

Ideale können ein Ansporn sein, neue Potentiale zu erschließen. Sie fördern das Wachstum des Real-Ichs. Sie sind Zielvorstellungen, denen ich mir wünsche, gerecht zu werden. Hier gilt es zwischen echten und falschen Idealen zu unterscheiden.

Ideale können einen Unterdruck und einen Überdruck ausüben. Bauen die Ideale zu viel Druck auf, kommt es zu einer Krise. Das Real-Ich kämpft bis zur Erschöpfung und scheitert schließlich an seinen Idealen. Ist jedoch zu wenig Druck oder Spannung vorhanden, hat das Real-Ich keinen Anreiz etwas in seinem Leben zu bewegen. Die sprichwörtliche Couch-Potato ist das Resultat.

Material



Quelle: nach einer Übung von Christine Klimann, ZfB. Die Spannung zwischen Ideal-Ich und Real-Ich beruht auf dem Konzept der Anthropologie der Christlichen Berufung von L.M. Rulla SJ. Eine gute Einführung in die Theorie Rullas bietet: MEURES, Franz, Sich frei machen von allen ungeordneten Anhänglichkeiten. Ein interdisziplinärer Beitrag zur Anthropologie der ignatianischen Exerzitien, in: Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien 35 (1985), S. 2-69, bes. S. 30-34.