

# Inklusion und Exklusion – Haltungen und Werte







# Inklusion und Exklusion – Haltungen und Werte

- Alltagsverhalten hinterfragen am Beispiel von Begrüßungen
- Wahrnehmung von Normen und Normalität
- Werthaltungen reflektieren
- (Auto-)Biografische Zugänge zu Heterogenität
- Meine Haltung zur Inklusion Arbeit mit dem Inneren Team
- "Was willst du, dass ich für dich tun soll?"
   Selbstbestimmung als Grundlage für gelingende Inklusion am Beispiel von Bartimäus
- Behinderung und Menschenbild
- Zum Bilde Gottes geschaffen
- NEU: Inklusion gestalten und bewältigen Kraftorte und Herausforderungen in meinem Leben
- NEU: "Wenn einer tut, was er kann, kann er nicht mehr tun, als er tut." Wie finde ich zu einer angemessenen Balance zwischen inklusiver Schularbeit und Privatleben?
- NEU: Ich lasse meine Seele ruhig werden und still

# modul 2



## Alltagsverhalten hinterfragen am Beispiel von Begrüßungen

ca. 30 Minuten

### Gruppengröße

variabel

#### **Material**

Rollenkarten (M 1)

#### Raumbedarf

Die gesamte Gruppe sollte sich frei im Raum bewegen können.

### Intention

Die Teilnehmenden erleben und reflektieren, dass auch scheinbar selbstverständliche Verhaltensweisen des Alltags gesellschaftlich normiert bzw. konstruiert sind.

## Möglicher Ablauf

- Die Kursleitung erklärt den Teilnehmenden, dass sie auf einem Fest seien. Sie werden bei dem Fest viele Personen aus ihrem Umfeld treffen.
- □ Die Rollenkarten (M I), auf denen verschiedene Personen genannt sind, werden verteilt. Den Teilnehmenden wird kurz die Möglichkeit gegeben nachzudenken, wie sie die auf der Karte genannte Person begrüßen würden.
- ☐ Die Teilnehmenden gehen frei durch den Raum und begrüßen sich gegenseitig in der Weise, die sie sich passend zu ihrer Karte überlegt haben, was zu irritierenden Situationen führen kann. Die Teilnehmenden können über alles sprechen, was zur Situation oder zu ihren Gewohnheiten passt. Sie sollten dabei das Gegenüber stets unter dem Fokus ihrer Rollenkarte begreifen.
- ☐ Kurz darauf gehen sie weiter und begrüßen die nächste Person, auf die sie treffen. Die unterschiedlichen Begrüßungen können je nach Zeitrahmen variabel fortgesetzt werden.
- ☐ Anschließend berichten die Teilnehmenden im Plenum über ihre Erfahrungen. Alle stellen ihre Person und ihre genutzte Begrüßungsform vor.
- □ Es kann besprochen werden, ob alle Teilnehmenden die Person auf dieselbe Art begrüßen würden und ob erkannt wurde, wer begrüßt wurde.

- ☐ Weitere Reflexionsfragen können sein:
  - Welche Begrüßungsformen waren angenehm bzw. unangenehm. Warum?
  - Gab es Begrüßungsformen, die zunächst nicht verstanden wurden?
  - Welche Gefühle kamen während bei den beteiligten Personen bei der Begrüßung auf?
  - Gibt es Begrüßungsformen, die in früheren Zeiten anders waren als heute?

# Rollenkarten

Wie begrüße ich meine Mutter?	Wie begrüßte ich in meiner Grundschulzeit meinen Klassenlehrer?
Wie begrüße ich	Wie begrüße ich
meine Schulleiterin?	meine beste Freundin?
Wie begrüße ich	Wie begrüße ich
meine Geschwister?	meine Großmutter?
Wie begrüße ich meinen	Wie begrüße ich
besten Freund?	meine/n Partner/in?
Wie begrüße ich einen	Wie begrüße ich
alten Jugendfreund?	meine Kollegin?

Wie begrüße ich	Wie begrüße ich den Pastor
meine Kinder?	der Gemeinde?
Wie begrüße ich	Wie begrüße ich
meinen Nachbarn?	meine Schülerinnen?
Wie begrüße ich Eltern meiner Schüler?	Wie begrüße ich eine kopftuchtragende Muslima?
Wie begrüße ich eine	Wie begrüße ich einen
buddhistische Nonne?	Kippa-tragenden Juden?
Wie begrüße ich eine Person, die ich sehr anziehend/ attraktiv finde?	Wie begrüße ich eine Person, die sehr ungepflegt wirkt?

4

## Wahrnehmung von Normen und Normalität

#### Zeit

10 Minuten

#### Gruppengröße

beliebig

#### Raumbedarf

kein besonderer Bedarf

Standardwürfel und Würfel, die eine andere Verteilung der Augen haben als der Standardwürfel, bei dem die Summe der gegenüberliegenden Seiten stets sieben ergibt. Bei dem Verein motiva Spielzeit e.V. können die "anderen Würfel" bestellt werden. Kontakt: info@motivaspielzeit.de

### Intention

Die Teilnehmenden werden angeregt, sich mit der (eigenen) Wahrnehmung von Norm/ Normalität und Abweichung/ Anderssein auseinander zu setzen.

## Hinweise zur Durchführung

Die Übung ist als kurzer Einstieg oder kurzer Baustein zwischendurch geeignet. Wichtig ist, das Beispiel des Würfels nicht zu überdehnen.

## Möglicher Ablauf

- ☐ Die Würfel mit der anderen Augenaufteilung werden an die Teilnehmenden ausgegeben. Sie werden gefragt, was ihnen auffalle. Ggf. kann auch gewürfelt werden. In der Regel fallen Begriffe wie "die Würfel sind falsch", "der Würfel stimmt nicht", "irgendwas ist hier anders". Zum Vergleich kann auch der Standardwürfel gezeigt werden.
- ☐ Ausgehend von den Begriffen, die gefallen sind, kann in der Gruppe eine Diskussion zum Thema Wahrnehmung von festgelegten Normen und den daraus abgeleiteten Vorstellungen von Normalität und Andersartigkeit angeregt werden.

## Werthaltungen reflektieren

30-40 Minuten inkl. Reflexion (auch als längere Einheit möglich)

## Gruppengröße

beliebig

#### **Material**

kein besonderer Bedarf, ggf. eine Tafel, um die Geschichte zu visualisieren

#### Raumbedarf

kein besonderer Bedarf

#### Intention

Die Teilnehmenden machen sich bewusst, dass Menschen in ihren Handlungen an unterschiedlichen Normen und Werten orientiert sind und auch das Handeln von Anderen je nach zugrunde gelegtem Wertesystem unterschiedlich beurteilen. Sie erkennen, reflektieren und vertreten in der Übung eigene Werthaltungen.

## Möglicher Ablauf

- Die Geschichte "Rosi will über den Fluss" (M 1) wird von der Kursleitung erzählt. (In der Erzählung werden bei den Teilnehmenden bereits Bilder aktiviert, die in die Diskussion einfließen und nicht sofort am Text überprüft werden können.)
- ☐ Die Teilnehmenden erhalten den Auftrag, die fünf Personen der Geschichte in eine Reihenfolge zu bringen, die der Wertschätzung ihres Verhaltens entspricht (I = sehr positiv, 5 = sehr negativ). Jeder Platz muss genau ein Mal vergeben werden.
- Die Teilnehmenden werden nun gebeten, sich in 3er-Gruppen auf eine gemeinsame Reihenfolge zu einigen. Wichtig für das Gespräch über die Platzierung ist auch, jeweils die Gründe für die favorisierte Reihenfolge zu benennen.
- ☐ Ggf. können in einem weiteren Schritt wiederum 2 oder 3 Gruppen aufgefordert werden, sich unter Bezug auf ihre Gruppenliste wiederum auf eine gemeinsame Liste zu einigen.
- ☐ Die Ergebnisse werden dem Plenum vorgestellt und auf einer Flipchart festgehalten.
- ☐ Die anschließende Diskussion kann folgende Fragen behandeln:
  - Welche Werte bestimmten die Gruppendiskussion?
  - Wie ist der Konsens in den Kleingruppen entstanden?



- Wie stark stimmten die individuellen Wertungen überein oder unterschieden sich?
- Welche gesellschaftlichen, kulturellen, religiösen und individuellen Werte verbergen sich hinter den Wertungen?
- Die Ergebnisse werden wiederum auf einer Flipchart festgehalten. Ergebnis kann eine Liste der im Seminar implizit vorhanden Werte und Normen sein.

## Rosi will über den Fluss

Rosi ist ein Mädchen von ungefähr 21 Jahren. Seit einigen Monaten ist sie verlobt mit Georg. Das Problem, dem sie sich gegenüber sieht, ist ein Fluss, der zwischen ihr und ihrem Verlobten liegt. Aber es ist nicht etwa ein gewöhnlicher Fluss, sondern ein tiefer, weiter Fluss, voll von hungrigen Krokodilen.

Rosi überlegt, wie sie den Fluss überqueren kann. Ihr fällt ein Bekannter ein, der ein Boot besitzt. Nennen wir ihn Siegfried. Also geht sie zu Siegfried und bittet ihn, sie überzusetzen. Er antwortet: "In Ordnung, ich bringe dich hinüber, wenn du die Nacht mit mir verbringst." Schockiert über dieses Ansinnen, wendet sie sich an einen anderen Bekannten, einen Frederick, und erzählt ihm ihre Geschichte. Frederick antwortet: "Ich verstehe dein Problem, aber es ist dein Problem, nicht meines." Also beschließt Rosi, zu Siegfried zurückzugehen und die Nacht mit ihm zu verbringen. Am Morgen bringt er sie über den Fluss.

Ihr Wiedersehen mit Georg ist herzlich. Jedoch am Abend vor der Hochzeit fühlt sich Rosi gezwungen, Georg zu sagen, wie es ihr gelang, den Fluss zu überwinden. Darauf antwortet Georg: "Ich würde Dich nicht heiraten, wenn Du die letzte Frau auf der Erde wärest."

Nun am Ende ihrer Weisheit, wendet Rosi sich an Daniel. Daniel hört sich die Geschichte an und sagt: "Gut, Rosi, ich liebe Dich zwar nicht ... aber ich werde Dich heiraten." Und das ist das Ende der Geschichte.

Quelle: Rott, Gerhard/ Siemer, Viola/ Sargorodnja, Irina, Trainingsmanual Interkulturelle Kompetenz, Wuppertal

http://elpub.bib.uni-wuppertal.de/edocs/dokumente/zsb/trainingsmanuale/zsbtmbd1.pdf (Download o6/2014) [im Original ohne Überschrift].

## (Auto-)Biografische Zugänge zu Heterogenität

30 Minuten, ggf. länger

Raumbedarf

kein besonderer Raumbedarf

Gruppengröße

beliebig

Material

DIN A3 Blätter, Stifte

#### Intention

Die Teilnehmenden machen sich eigene Lebenserfahrungen zu unterschiedlichen Dimensionen von Heterogenität bewusst. Sie erfahren, dass Erlebnisse immer mit subjektiven Wahrnehmungen und Wertungen verbunden sind.

## Hinweise zur Durchführung

Manche Themen können für einzelne Teilnehmende sehr persönlich werden. Die Verantwortung für die Mitteilung eigener Erfahrungen sollte immer bei den Teilnehmenden liegen.

## Möglicher Ablauf

- Die Teilnehmenden werden gebeten, sich ein DIN A3 Blatt zu nehmen und die eigene Lebenslinie von der Geburt bis heute aufzumalen. Auf dieser Linie malen, zeichnen oder schreiben sie wichtige Erlebnisse
  - mit Menschen mit Behinderungen
  - mit Exklusion und Inklusion
  - mit Religion und interreligiöser Begegnung
  - mit anderen Kulturen.

Die Kursleitung entscheidet, je nach Verlauf der Fortbildung, welche und wie viele Dimensionen sie berücksichtigen will.

- ☐ Die Teilnehmenden stellen sich in Kleingruppen (3–4 Teilnehmende) gegenseitig ihre Bilder vor. Sie wählen aus, was sie der Gruppe vorstellen wollen. Fragen zur Reflexion könnten sein:
  - Was fällt mir an meiner Lebenslinie auf?
  - Wie beurteile ich sie im Vergleich mit den Anderen?
  - Wann war das angesprochene Thema besonders präsent?
  - Wann war es unwichtig?
- ☐ Ggf. kann in Kleingruppen oder im Plenum darüber reflektiert werden, ob und wie dieser Baustein mit Schülerinnen und Schülern eingesetzt werden kann.

## Meine Haltung zur Inklusion – Arbeit mit dem Inneren Team

variabel, 4-8 Stunden

#### Gruppengröße

12–15 Teilnehmende

#### Raumbedarf

ein großer Raum

#### **Material**

Flipchart Stifte

Moderationskarten Arbeitsblätter DIN A3-Papier

Playmobil- oder andere Figuren und Tiere (z.B. von Schleich) oder einfache Bauklötze

### Intention

Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit ihrer Haltung zur Inklusion. Sie erhalten den Raum, sich ehrlich mit ihren Ambivalenzen und Zweifeln hinsichtlich dieses Themas zu befassen. Sie nehmen ihre unterschiedlichen Stimmen und Gedanken wertschätzend wahr und arbeiten mit dem Modell des Inneren Teams nach Friedemann Schulz von Thun. Sie entdecken die Ressourcen und positiven Aspekte auch negativ beurteilter Ansichten. Die Teilnehmenden sind nach der Fortbildung in der Lage, sich ihrer inneren Vielstimmigkeit bewusst zu sein und sich vor Entscheidungen oder in schwierigen Arbeitsprozessen ein klares Bild ihrer inneren Strebungen, Gefühlslagen und Gedanken zu machen. Daraus kann dann eine reflektiertere und kongruente Haltung zur Inklusion resultieren.

## Hinweise zur Durchführung

Es empfiehlt sich, für diese Fortbildung eine Co-Leitung zu organisieren, die sich in der Arbeit mit dem Inneren Team gut auskennt, oder sich als Leitung selbst ausführlich mit dem Thema zu beschäftigen. Ebenso ist eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe hilfreich für die gemeinsame Arbeit.

## Möglicher Ablauf

#### Phase 1: Einstieg in das Thema

Die Kursleitung (bei wenig Erfahrung ggf. die Co-Leitung) führt mit den Teilnehmenden eine meditative Übung (HM I) durch, in der sie sich in einen entspannten Zustand versetzen und alle Themen, Schwierigkeiten, Widerstände und Konflikte kommen lassen, die sie in Bezug

Diese Übung kann ggf. weggelassen werden und die Themen mit Moderationskarten gesammelt werden.

#### Phase 2: Arbeit mit dem Inneren Team

- ☐ Die Teilnehmenden wählen sich aus den notierten Themen je eine konkrete Situation aus ihrem Alltag aus.
- ☐ Anhand eines Arbeitsblattes (M I) vervollständigen sie die inneren Sätze, die ihnen zu der ausgewählten Situation passend erscheinen: "Welche Stimmen melden sich in Ihnen zu Wort?"
- ☐ Jede(r) sucht sich für seine inneren Teammitglieder die passenden (Playmobil-)Figuren bzw. Bauklötze aus und arrangiert sie auf einem DIN A3-Blatt, als wäre dieses eine Bühne. (Ganzen Kursraum für diese Szenen nutzen!)
- Die Figuren können jetzt schon mit einem Namen und einem für sie passenden Schlüsselsatz versehen werden, müssen es aber noch nicht.



☐ Ein/e Teilnehmende/r stellt seine/ ihre Szene vor. Die Kursleitung malt die Szene parallel auf ein Flipchartblatt mit Figuren und Namen. (Sehr schöne Beispiele für solche Zeichnungen in Schulz von Thun 2000.)

## **Phase 3: Teamkonferenz**

- ☐ Kursleitung: Frage an die Gruppe: "Wer von Ihnen verspürt eine besondere Seelenverwandtschaft zu einem dieser Mitglieder des Inneren Teams? Ich möchte vorschlagen, dass Sie diese Rolle übernehmen."
- ☐ Es melden sich einige Mitspieler aus der Gruppe.
- □ Kursleitung: "Sie drei/ vier... bitte ich, mit Ihren Stühlen in den Innenkreis zu kommen mit der Idee, dass Sie – jede/r so ehrlich wie möglich – einmal die innere Diskussion von Herrn/ Frau X miteinander laut führen."
- ☐ Kursleitung zum Protagonisten: "Zunächst aber möchte ich Sie bitten, jedem Mitspieler ein paar Schlüsselsätze mit auf den Weg zu geben, so dass die Mitspielerinnen in ihrer Rolle heimisch werden können."
- □ Nachdem dies geschehen ist, stellt die Kursleitung sich mit der Protagonistin etwas abseits, und sie beobachten aus der Distanz die folgende Gruppendiskussion im Innenkreis.
- ☐ Die Spieler\_innen beginnen, und jeder kämpft für sein Anliegen, geht aber ebenso auf die anderen ein. Auch die Bündnisse zwischen den einzelnen Teammitgliedern werden deutlich.

	Stimme, die Sie in sich auch noch kennen, die aber bisher in dieser Runde gefehlt hat?" Ist dies der Fall, kann der Protagonist die fehlende Stimme selbst darstellen und sich in die Diskussion noch ein wenig einmischen.
Ph	ase 4: Reflektion
	Die Protagonistin berichtet, was während des Rollenspiels in ihr vorgegangen ist.
	Die Kursleitung fragt die Protagonistin dann nach inneren Gefühlen und Reaktionen mit der Möglichkeit, dass sich der Erkundungsprozess an irgendeiner Stelle vertieft: Was war neu oder überraschend? Welche Teammitglieder werden mehr, welche weniger geliebt? Konnten die positiven Anliegen eines jeden Mitgliedes erkannt und gewürdigt werden?
	Danach befragt die Kursleitung die Innenkreisspieler, wie es Ihnen ergangen ist, wie sich die innere Diskussion für jede/n Einzelne/n angefühlt hat. Was gibt es aus der Innensichteiner jeden Figur zu berichten? Wie fühlt sie sich im Ensemble der anderen Mitspieler? Was möchte sie gerne erreichen und wovor hat sie Angst?
	Im Anschluss wird der bisher passive Außenkreis um Feedback und Stellungnahmen gebeten.
	Es folgt eine allgemeine Diskussion der ganzen Fallarbeit, wobei erst jetzt auch Ratschläge für das weitere Vorgehen erlaubt sind.
	Die Protagonistin erhält dann die Möglichkeit einer Zwischenbilanz, wobei sie sich nicht auf eine Entscheidung festlegen, sondern das Ganze erst einmal "sacken" lassen soll.
Ph	ase 5: Theoretische Erläuterungen zum Modell des Inneren Teams
Mo	dieser Stelle des Prozesses kann es hilfreich sein, einige allgemeine Erläuterungen zum dell des Inneren Teams nach Schulz von Thun zu geben (HM 2) und dazu den Flipchart Hilfe zu nehmen.
Ph	ase 6: Bündelung der Ergebnisse des Tages
	Zum Schluss hat jede/r Teilnehmende/r die Möglichkeit, die eigene Playmobilszene umzugruppieren, falls sich im Laufe des Tages neue Sichtweisen oder Erkenntnisse ergeben haben. Evtl. die Szenen fotografieren!
	Dann werden die Szenen auf DIN A3-Blätter gemalt und die Figuren mit Namen und Schlüsselsätzen versehen.
	In Partnerarbeit werden dann die Szenen gegenseitig vorgestellt. Die Zuhörenden dürfen

□ Nach einer Weile bricht die Kursleitung die Diskussion ab und fragt: "Gibt es irgendeine

nur Fragen stellen, ohne Bewertungen oder Lösungsvorschläge. Sind evtl. die positiven Anliegen der einzelnen Teammitglieder erkennbar? Was sind die nächsten Schritte?

Die Kursleitung führt eine Abschlussrunde durch, in der jede/r noch einmal die Möglichkeit hat, den Seminartag zu bewerten: Was war neu, überraschend und hilfreich? Wo gab es Schwierigkeiten oder Widerstände? Wurde das Modell des Inneren Teams als hilfreich für die innere Arbeit erfahren?

#### Mögliche Alternativen

Anstatt die Mitglieder der Gruppe als innere Stimmen spielen zu lassen, kann man auch für jede Stimme einen Stuhl in die Mitte stellen. Der Protagonist setzt sich dann nacheinander auf jeden der Stühle und identifiziert sich dort mit der jeweiligen Stimme. Vorteil: Er spürt seine inneren Stimmen sehr deutlich und lernt sie kennen. Nachteil: Die Interaktion zwischen den Stimmen wird umständlich und unverständlich, da der Protagonist dauernd die Stühle wechseln muss, und er kann sich seinen inneren Prozess nicht von außen ansehen. Zudem ist die Gruppe nicht aktiv beteiligt.

Statt der Fallarbeit kann sich auch eine regelrechte Teamkonferenz nach Schulz von Thun anschließen (s. HM 3). Dies erfordert jedoch einige Übung der Leitung und wesentlich mehr Zeit.

#### **Beispiel**

Die Leitung einer Grundschule beschließt mit dem Kollegium zusammen, inklusive Schwerpunktschule zu werden. Frau X wird gefragt, ob sie bereit sei, nach den Sommerferien eine erste Gruppe zu übernehmen, die nicht nur inklusiv, sondern auch jahrgangsübergreifend zusammengestellt ist. Frau X hat schon viel Erfahrung mit beeinträchtigten Kindern, wenn auch bisher nur aus einem Förderzentrum, also unter ganz anderen Bedingungen. Einerseits schlägt ihr Herz für das inklusive Unterrichten, auch könnte sie sich da noch einmal ganz neu ausprobieren. Sie ist sich aber andererseits nicht ganz sicher, ob es für manche Kinder nicht doch besser wäre, an einer Förderschule unterrichtet zu werden. Dazu kommt, dass sie in ein paar Jahren in den Ruhestand gehen will, weil sie sich kräftemäßig nicht mehr so fit fühlt. Ihr Mann ist schon im Ruhestand und würde ein noch früheres Ausscheiden seiner Frau aus dem Berufsleben begrüßen, weil er gerne noch einige Reisen mit ihr unternehmen möchte.

In einer Teamkonferenz würde Frau X alle diese Stimmen und vielleicht noch einige mehr zu Wort kommen lassen. Ergebnis könnte sein, dass sie sich bereit erklärt unter bestimmten Bedingungen, wie z.B. einer ständigen zweiten Kollegin in der Gruppe, versuchsweise für nur ein Jahr. Zusammen mit ihrem Mann würde sie nach diesem Jahr überlegen, wie das gemeinsame Leben weiter gehen soll, auch unter Berücksichtigung ihres Gesundheitszustandes.

#### Literatur

Schulz von Thun, Friedemann, Praxisberatung in Gruppen, Weinheim 1998. Schulz von Thun, Friedemann, Miteinander reden. Bd. 3, Hamburg 2000.



## **Arbeit mit einer schwierigen Situation**

Sie haben gerade in der meditativen Übung verschiedene Themen, unklare Vorhaben, Pläne, Konflikte oder Probleme auftauchen lassen und auf Moderationskarten notiert.

Suchen Sie jetzt bitte eine der eben notierten Situationen aus und gehen Sie noch einmal in sich, um die Situation wie eine Szene vor Ihrem inneren Auge entstehen zu lassen. Spüren/ hören/ sehen Sie genau in sich hinein und beantworten dann schriftlich folgende Impulse zu der Szene:

Nach außen bin/ sage ich
Innen aber spüre/ denke ich
Eine in mir
Ein Anderer in mir
Einerseits
Andererseits



## Meditative Übung als Einstieg in das Thema "Meine Haltung zur Inklusion – Arbeit mit dem Inneren Team"

Mache es dir einen Moment ganz bequem ... und – wenn du magst – schließe die Augen ... Du kannst eine Hand auf deinen Bauch legen ... oder einfach so deinen Atem beobachten ... das Heben und Senken der Bauchdecke ... beim Einatmen und Ausatmen ... Du nimmst deinen Atem wahr und entspannst dich dabei immer mehr ...

Und während du dich immer tiefer entspannst ... kannst du einfach Bilder, Szenen oder Themen auftauchen lassen, die dich zurzeit bezüglich inklusiven Unterrichts beschäftigen ... und für die du eine Lösung finden möchtest. Vielleicht fällt dir eine Klassensituation ein, oder ein Gespräch mit Eltern, eine Konfliktsituation mit einer Kollegin ... Und immer, wenn dir ein Thema oder eine Situation deutlich wird, kannst du kurz die Augen ein wenig öffnen ... und dir ein Stichwort notieren ... um dann wieder in die Entspannung zurück zu sinken ... die Augen schließen ... um dich mit jedem Atemzug weiter zu entspannen ... Du kannst ganz passiv bleiben ... ohne jedes Bemühen ... einfach auftauchen lassen, was dich ohnehin gerade beschäftigt ...

Du hast hier heute die Gelegenheit, dir über manches mehr Klarheit zu verschaffen oder erste Ideen zu Lösungen zu entdecken ... alleine und mit anderen zusammen ... ganz entspannt und liebevoll mit dir selbst...

... Längere Pause ...

Wenn niemand mehr schreibt:

Und wenn du alle Themen, Szenen, Probleme und Fragen notiert hast, die dir im Moment einfallen, ... kannst du ganz langsam hierher zurückkehren ... den Kontakt zum Stuhl spüren ... tief einatmen ... lass kleine Bewegungen entstehen ... du kannst dich recken und strecken ... und die Augen langsam wieder öffnen.



# Das Innere Team – Theoretische Voraussetzungen

Wie Friedemann Schulz von Thun eindrücklich beschreibt, sind wir keine homogenen Persönlichkeiten, die zu jeder Problemstellung nur eine Meinung oder Perspektive einnehmen. Unser "Ich" ist ein multiples Gebilde, und so wohnen nicht nur zwei Seelen in unserer Brust, sondern gleich ein ganzes Ensemble bewohnt und bespielt unsere innere Bühne. So gibt es zu einer Fragestellung beispielsweise eine fest Überzeugte (Seite in uns), einen Zweifler, einen Ängstlichen, eine Empörte etc. Alle diese verschiedenen Stimmen haben ein jeweils eigenes Anliegen und eigene Bedürfnisse. Manche Ensemblespieler stehen immer im Vorder grund der Bühne, andere eher hinten. Wieder andere arbeiten in der Requisite oder sogar unter der Bühne, wenn wir sie partout nicht wahrnehmen wollen. Meist kristallisiert sich ein/e Teamchef/in oder ein Oberhaupt heraus, das die Anliegen der anderen Mitglieder koordiniert, unterstützt oder behindert bzw. unterbindet und für den Außenkontakt zuständig ist. Wir sagen "ich" und nicht "wir". Das bedeutet, wir identifizieren uns mit jener Instanz, die über dem Ganzen steht und die Einheit stiftet. Wenn es darum geht zu entscheiden, was nach außen dringt, behält das Oberhaupt das letzte Wort, solange es Herr/in im eigenen Hause ist und nicht vor seelischen Teilkräften (vorübergehend oder endgültig) kapitulieren muss.

Die Instanz des Oberhauptes – man könnte auch "Selbst" dazu sagen – stellt man sich in zwei Formen existierend vor: einmal als passiven Zeugen des inneren Geschehens, zum anderen als aktive, eingreifende Führungsinstanz, die das Geschehen maßgeblich mitbestimmt, darin zum Teil aber auch verstrickt und verwickelt ist.

Die Aufgaben des Oberhauptes sind vielfältig und widersprüchlich, es ist sowohl für den "Innendienst" als auch für den "Außendienst" einer Person zuständig: Kontrolle, Moderation, Integration, Konfliktmanagement, Personal- und Teamentwicklung, Personalauswahl und Einsatzleitung.

Indem das Oberhaupt, genau wie mit äußeren Teams, eine Teamkonferenz mit den inneren Teammitgliedern durchführt, gewinnt es einen Überblick über die verschiedenen inneren Bestrebungen und Konflikte, aber auch über die Ressourcen und Fähigkeiten der verschiedenen Mitglieder.

Auch wenn eine Lehrkraft überzeugt von der Notwendigkeit und auch Durchführbarkeit inklusiven Unterrichts ist, mag es Themen oder Fragen geben, zu denen sie eher ambivalent oder sogar ablehnend eingestellt ist. Häufig werden diese Ambivalenzen und zweifelnden Gedanken gar nicht bewusst, sondern drücken sich eher in widersprüchlichen Aussagen, Handlungen oder Vermeidungsstrategien aus. Hier kann eine innere Teamkonferenz helfen, sich der eigenen Ambivalenzen mit Selbstempathie bewusst zu werden und zu ergründen, auf welchen Befürchtungen oder Erfahrungen sie beruhen und wie diese positiv genutzt werden können. So kann in Zukunft der Energieverlust durch unterbewusste Boykotteure verhindert bzw. verringert und in kongruentes Reden und Handeln verwandelt werden.



## Durchführung einer inneren Teamkonferenz zu einem beliebigen Thema

#### Schritt 1: Identifikation der Teilnehmer\_innen

Wer meldet sich in dieser Situation oder zu dieser Frage zu Wort? Wie viele? Mit welchen Botschaften? Frage: "Was regt und rührt sich in Dir, wenn Du an die betreffende Situation denkst?" Manche inneren Antworten lassen sich durchaus körperlich vernehmen.

#### Strukturbild 1. Ordnung

Botschaft, Name und Bild dieser Stimme aufmalen und notieren. Der Name sollte, wenn zu diesem Zeitpunkt schon möglich, das positive Anliegen des Teammitgliedes enthalten, z.B. Gesundheitswächter.

#### Schritt 2: Anhörung der Einzelstimmen

Jede Stimme wird gefragt: "Was hast Du zu sagen? Und was Du?" Stuhlwechsel für jede Stimme, jeder spricht für sich, ohne Kommentar der anderen = "antiinteraktionelle Runde" (Ruth Cohn).

#### Strukturbild 2. Ordnung

Mitglieder des Teams so umgruppieren, dass die innere Gruppendynamik erkennbar wird: Wer steht wo mit wem zusammen gegen wen? Wie sind die Beziehungen zueinander? Wer macht sich vorne (an der Kontaktlinie) dick und breit, wer versteckt sich halb hinter dem Vorhang? Wer ist als innerer Außenseiter verbannt, wer bewacht diese Verbannung und passt auf, dass dieser Außenseiter nicht vordringt?

### Schritt 3: Freie Diskussion zulassen und anregen

"Was habt Ihr nun einander zu sagen?" Das Oberhaupt ("Selbst") soll das ruhig eine Weile zulassen ohne einzugreifen. "Storming" im Teamprozess. Dazu die verschiedenen Teilnehmenden auf Stühle setzen, ihnen Schlüsselsätze mitgeben und die Diskussion anregen.

#### Schritt 4: Verhandlung leiten

Moderation und Strukturierung durch das Oberhaupt: "Was willst Du genau? Was könnte Dein Beitrag zur Situation sein?" Aufgabe des Oberhauptes ist hier, den positiven Kern einzelner Beiträge zu würdigen.

Das Oberhaupt als Moderator fasst zusammen: Themen, die auftauchen, Schlussfolgerungen: "Wenn ich das täte, hätte es folgende Auswirkungen auf x...y...z..." (im Team). "Wenn ich das Andere täte... . ", Jedenfalls gut, dass ihr alle da seid!"

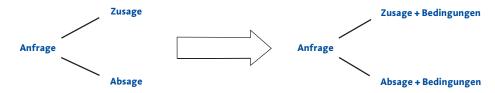
#### Schritt 5: Brainstorming

Das Oberhaupt formuliert gezielt Fragen, die sich aus dem Diskussionsstand ergeben. Dabei ist die Kenntnis heuristischer Strategien notwendig:

- ☐ Ein wertvolles Teilstück herausschälen: Auch abwegige Vorschläge nicht disqualifizieren, sondern mit wachem Auge die wertvolle Perle in einer miesen Muschel entdecken und
- Das Interesse hinter der Position erkennen: Interessen können in vielfältiger Weise berücksichtigt werden, nicht nur in der einen Weise, wie es die Position verwirklicht sehen will.



#### ☐ Die kognitive Struktur erweitern:



#### Schritt 6:

Entwurf einer integrierten Stellungnahme: "Wie will ich (das Oberhaupt) jetzt reagieren? Wer soll in dieser Situation Vorrang haben? Wie können die Anderen ergänzen?" Es folgt das Entwerfen einer Reaktion, welche die Weisheiten mehrerer Mitglieder in sich vereinigt.

In unkomplizierten Situationen vollzieht sich das Selbstgespräch zur Standpunktbildung in wenigen Sekunden und wird womöglich nicht einmal bewusst. Manchmal braucht die innere Teamkonferenz aber auch mehr Zeit, so dass ich meinen äußeren Gesprächspartner um Bedenkzeit bitten muss, in der ich meinen Standpunkt allein oder im Gespräch mit Anderen klären kann.

Zur vollständigen Einigkeit gelangt man fast nie, letztlich muss das Oberhaupt entscheiden und damit die Rolle des bloßen Moderators wieder verlassen. Wichtiger als Einigkeit ist ein inneres Betriebsklima, bei dem jeder an der Lösungssuche maßgeblich und wertschätzend beteiligt wird, so dass aus der Not eine Tugend werden kann. Es entsteht ein Synergieresultat, das jeden Einzelbeitrag qualitativ übertrifft.

(nach Schulz von Thun, Friedemann, Miteinander reden. Bd. 3, Hamburg 2000, 92-103)

## "Was willst du, dass ich für dich tun soll?" Selbstbestimmung als Grundlage für gelingende Inklusion am Beispiel von Bartimäus

#### Zeit

ca. 2 Stunden

#### Gruppengröße

ca. 10–20 Teilnehmende

#### Raumbedarf

großer Raum, evtl. 2 Räume, Flure ggf. mitbenutzen

#### Material

Jede Station hat Anweisungen auf einem Aufgabenblatt (M I - M 6).

#### Station 1

Aufgabenkarten, Schlafbrillen/ Schals, mehrere Körbe o.Ä. mit je drei Geruchsproben (z.B. kleine, undurchsichtige Dosen mit Gewürzen, Tee, Kaffee etc.), mehrere Teller mit vielen zugedeckten Geschmacksproben (mundgerechte Stückchen Obst oder Gemüse u.Ä. aus der Alltagswelt des Bartimäus, z.B. Feigenstückchen, Dattelstückchen, Mandeln etc.; mögliche Allergien und Unverträglichkeiten vorher abklären, evtl. Sicherheiten geben durch "bekannte" Geschmacksproben etc.; mit Servietten/ Geschirrtüchern o.Ä. abdecken), mehrere Beutel mit Gegenständen zum Ertasten (Gegenstände aus der Alltagswelt des Bartimäus, z.B. Münzen u.a., oder ungewöhnlich geformte Gegenstände aus der Alltagswelt der Zielgruppe).

Aufgabenkarten, Schlafbrillen/ Schals,

#### Station 3

Aufgabenkarten, Fotos von Personen, die den Teilnehmenden nahe stehen, z.B. auf eigenen Smartphones etc., Schreibpapier, Schreibstifte, Briefumschläge, Karten mit weiterführenden Fragen.

#### Station 4

Aufgabenkarten, Wolldecken o. Ä. (evtl. auch dicke Jacken).

#### Station 5

Aufgabenkarten, mehrere Körbe o. Ä. mit verschiedenen Gegenständen, z.B. CD-Player, Buch, Kurzgeschichten, Massagebällen

#### Station 6

Aufgabenkarten, Stühle, Tische, Prisma/ Kaleidoskop, Buntstifte, schwarze Wachsmalstifte, Schaber, Papier, weiße Kerzen, bunte Wachsplatten, Schneideunterlagen, Messer, Scheren/ Kerzenstifte. Die Anzahl der Materialangebote, die sich nicht verbrauchen (Schlafbrillen, Geruchsproben etc.), sollte jeweils für die Hälfte der Gesamtgruppe gleichzeitig vorhanden sein. Materialien, die sich verbrauchen (Geschmacksproben, Papier, Kerzen etc.), sollten für die Gesamtgruppe ausreichen, sodass z. B. Kerzen etc. mit nach Hause genommen werden können.

### Intention

Die Geschichte des Bartimäus (Markus 10, 46-52) enthält den für gelingende Inklusion wichtigen Aspekt der Selbstbestimmung. Jesus fragt Bartimäus: "Was willst du, dass ich für dich tun soll?" und gibt ihm damit die Möglichkeit, für sich selbst einzutreten. Die Teilnehmenden sollen sich anhand der Bartimäus-Geschichte in die Lage eines Menschen mit Behinderung hineinversetzen, indem sie seine Befreiungsgeschichte von einem fremd zu einem

Die Stationen können in ähnlicher Weise auch im Religionsunterricht mit Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden. Sie eignen sich sowohl für den Primarbereich als auch für die Sekundarstufe I. Die Schülerinnen und Schüler erschließen sich die Befreiungsgeschichte des Bartimäus und entdecken verschiedene Facetten von "Blindheit"/ "Sehen". Sie reflektieren, wie wichtig Selbstbestimmung für sie und für andere ist, und ob sie Menschen, die Unterstützung benötigen, um möglichst selbstbestimmt leben zu können, diese geben können. Die Angebote an den Stationen sollten den individuellen Bedürfnissen der Schülerinnen und Schüler angepasst werden.

## Hinweise zur Durchführung

Die Stationen bauen inhaltlich aufeinander auf und eröffnen Möglichkeiten, die Befreiungserfahrungen des Bartimäus nachzuvollziehen. Daher sollten sie in der vorgegeben Reihenfolge bearbeitet werden. Die Materialien müssen räumlich so angeboten werden, dass kein Stau an den Stationen entstehen kann.

Station I enthält einige Wahrnehmungsaufgaben zum Schmecken, Riechen und Tasten. Hier ist es wichtig, dass die herausgefundenen Proben von den Teilnehmenden nicht laut benannt werden, um anderen die Möglichkeit zu lassen, ihre eigenen Schmeck-, Riech- und Tasterfahrungen zu machen.

## Möglicher Ablauf

- ☐ Die Teilnehmenden teilen sich in Zweiergruppen auf und durchlaufen nacheinander sechs Stationen, meist in Partnerarbeit (Stationen 1, 2, 4, 5, teilweise 6), teils in Einzelarbeit (Stationen 3, teilweise 6).
- ☐ Im Anschluss kann ein Reflexionsgespräch in der Gesamtgruppe erfolgen.

## Literatur

Bibeltext: Markus 10, 46-52 Die Heilung des Blinden von Jericho.

Labusch, Christine, "Was willst du, dass ich für dich tun soll?" Die Geschichte von der Heilung eines Blinden, in: Grundschule Religion o.J.(2004), H. 7, 10-14 und in: Loccumer Pelikan, o.J. (2005), H. 4, 161-164. Als pdf unter: http://www.rpi-loccum.de/material/ ru-in-der-foerderschule/laheil/.

## Station 1 "Der Blinde Bartimäus" – Blindheit erfahren (Partnerarbeit)

Verbinden Sie jeweils einer/ einem von Ihnen die Augen. Die "sehende" Person assistiert der "blinden" Person bei der jeweiligen Aufgabe.

Die Aufgabenstellung richtet sich jeweils an die assistierende "sehene" Person.

- □ Führen Sie Ihre Partnerin/ Ihren Partner, die/ der "blind" ist, durch das Gebäude. Bieten Sie dazu Ihren Oberarm zum Festhalten an. Gehen Sie vorsichtig und wachsam miteinander um, sagen Sie Hindernisse (z.B. Stufen, Türrahmen) an und gehen Sie langsam! Tauschen Sie anschließend die Rollen. Reflektieren Sie gemeinsam Ihre Erfahrungen.
- ☐ Im Korb finden Sie drei verschiedene Geruchsproben. Reichen Sie diese nacheinander Ihrer "blinden" Partnerin/ Ihrem "blinden" Partner so, dass Sie selbst nicht erkennen können, was sich in der jeweiligen Dose befindet. Ihre Partnerin/ ihr Partner versucht, die Geruchsproben zu "erriechen", ohne Ihnen zu verraten, um was es sich handelt. Tauschen Sie anschließend die Rollen.
- ☐ Auf dem Teller finden Sie Geschmacksproben. Legen Sie einige davon nacheinander Ihrer "blinden" Partnerin/ Ihrem "blinden" Partner in den Mund. Sie/ er versucht, sie zu "erschmecken", ohne Ihnen zu sagen, um was es sich handelt. Tauschen Sie anschließend die Rollen.
- ☐ Im Beutel finden Sie einige Gegenstände. Reichen Sie diese im Beutel Ihrer "blinden" Partnerin/ Ihrem "blinden" Partner. Sie/ er versucht sie im Beutel zu ertasten, ohne Ihnen zu verraten, um was es sich handelt. Tauschen Sie anschließend die Rollen.
- ☐ Ihre Partnerin/ Ihr Partner setzt sich mit verbundenen Augen auf den Boden, z.B. mit dem Rücken zu einer Wand. Gehen Sie mehrmals an ihr/ an ihm vorbei. Variieren Sie dabei Geschwindigkeit, Lautstärke etc. Tun Sie sich evtl. mit einem anderen Paar zusammen und gehen Sie jeweils mit mehreren Personen an Ihrer Partnerin/ Ihrem Partner vorbei. Tauschen Sie die Rollen. Reflektieren Sie anschließend gemeinsam drei Minuten Ihre Erfahrungen.

## Station 2

## "Bartimäus ruft nach Jesus und lässt sich nicht davon abbringen" (Partnerarbeit)

Verbinden Sie jeweils einer/ einem von Ihnen die Augen. Die "sehende" Person assistiert der "blinden" Person bei der jeweiligen Aufgabe.

Die Aufgabenstellung richtet sich jeweils an die assistierende "sehene" Person.

- ☐ Ihre "blinde" Partnerin/ Ihr "blinder" Partner setzt sich mit verbundenen Augen auf den Boden. Holen Sie sie/ ihn nach einer von Ihnen bestimmten Zeit ab, indem Sie zu ihr/ zu ihm gehen und sie/ ihn ansprechen. Helfen Sie ihr/ ihm auf und führen Sie sie/ihn zu einem bzw. zu ihrem/ seinem Stuhl.
- ☐ Ihre "blinde" Partnerin/ Ihr "blinder" Partner setzt sich mit verbundenen Augen auf den Boden. Gehen Sie auf die andere Seite des Raumes. Holen Sie Ihre Partnerin/ihren Partner ab, sobald sie/ er nach Ihnen ruft. Sprechen Sie sie/ ihn an, helfen Sie ihr/ ihm auf und führen Sie sie/ ihn zu einem bzw. zu ihrem/ seinem Stuhl.
- ☐ Tauschen Sie die Rollen und führen Sie Aufgabe 1 und 2 durch.
- Reflektieren Sie gemeinsam zwei Minuten Ihre Erfahrungen. Wie haben Sie Aufgabe 1 erlebt, wie Aufgabe 2?

4

## Station 3 "Liebender Blick" (Einzelarbeit)

- ☐ Betrachten Sie ein Foto einer Person, die Sie sehr mögen. Wie schauen Sie jemanden an, den/ die Sie sehr gern haben? Schreiben Sie ihr/ ihm in einem Brief, was Sie an ihr/ an ihm besonders mögen. Was sagen Sie/ schreiben Sie?
- ☐ Stecken Sie den Brief anschließend in einen Umschlag. Sie können ihn der betreffenden Person schenken oder für sich behalten.
- ☐ Metaebene:

5

- Reflektieren Sie folgende Fragen (allein oder zu zweit)
- Wann überhöre ich im hektischen Schulalltag einen Ruf, wann folge ich ihm?
- Die Menge ist blind für die Not des Bartimäus. Erst als Jesus reagiert, kann sie nicht mehr wegschauen. Kenne ich dieses Phänomen auch aus dem Schulalltag?
- Wie sehe ich meine Schüler/innen an, wenn ich sie mit dem Herzen betrachte?

## Station 4 "Bartimäus wirft seinen Mantel ab" (Partnerarbeit)

Eine/ einer von Ihnen setzt sich auf den Boden. Der/ die andere hängt ihr/ ihm nach und
nach einige Decken um (lassen Sie der Person, die sitzt, Zeit dabei; sie entscheidet, wie
viel und wie lange sie das zulassen möchte/ kann).

Die stehende Person sagt laut und deutlich zu derjenigen unter den Decken: "Komm, steh auf!"

Die Person, die sitzt, wirft/ legt die Decken ab und steht auf.

- ☐ Tauschen Sie anschließend die Rollen.
- Reflektieren Sie drei Minuten gemeinsam Ihre Erfahrungen.

## Station 5 "Bartimäus selbst soll über seine Rettung entscheiden" (Partnerarbeit)

- □ Eine/r von Ihnen darf sich von der Partnerin/ dem Partner einen (erfüllbaren) Wunsch erfüllen lassen. (Es liegen Gegenstände bereit, die Sie benutzen können.) Tauschen Sie anschließend die Rollen.
- □ Überlegen Sie gemeinsam: Wie wichtig ist es, selbst über sich zu entscheiden? Fällt Ihnen eine Situation ein, in der es jemandem ähnlich gehen könnte wie Bartimäus?
  - Kann ihr/ ihm die Möglichkeit gegeben werden, über sich (stärker) selbst zu entscheiden?
  - Wann und wo können Sie anderen Menschen, z.B. ihren Schülerinnen und Schülern, insbesondere denjenigen, die dazu besondere Unterstützung benötigen, mehr Selbstbestimmung ermöglichen?

## Station 6 "Bartimäus wird sehend" (Partnerarbeit/ Einzelarbeit)

- ☐ Wechseln Sie die Perspektive, indem Sie z.B. auf einen Stuhl steigen und den Raum betrachten. Tauschen Sie sich über die Erfahrungen aus. Was war anders?
- ☐ Betrachten Sie den Raum durch ein Prisma/ Kaleidoskop/...
- □ Bemalen Sie jede/r ein Blatt vollständig mit Buntstiften. Überdecken Sie es mit schwarzem Wachsmalstift. Schaben Sie ein Bild heraus, z.B. von einer Stadt (Jericho?).
- ☐ Welche Hoffnung hat sich für Bartimäus bestätigt? Gestalten Sie ein Hoffnungssymbol.

## Behinderung und Menschenbild

#### Zeit

ca. 3 Stunden

#### Gruppengröße

variabel, mindestens 12 Teilnehmende (in Gruppen zu 6 Personen)

#### Raumbedarf

ein größerer Raum und Möglichkeiten für Gruppenarbeit

#### **Material**

- Reflexionen von Menschen mit Behinderungen (M 1)
- Gesellschaftliche Menschenbilder und christliche Perspektiven (M 2a-e)
  - Hauptsache gesund (M 2a)
  - Kannste was, biste was (M 2b)
  - Bin ich, weil ich denke? (M 2c)
  - Und siehe, es ist sehr gut (M 2d)
  - Ein Leib viele Glieder (M 2e)
- Plakatpapier pro Gruppe, Stifte, Schere und Klebstoff

#### Intention

In diesem Baustein reflektieren die Teilnehmenden ihre Einstellungen und Haltungen zu Behinderung. Anhand kurzer exemplarischer Texte versuchen sie sich in die Sichtweisen von Menschen mit Behinderungen zu versetzen. In Auseinandersetzung mit unterschiedlichen gesellschaftlichen Menschenbildern und biblischen Perspektiven profilieren sie ihre eigene Position zum Thema Behinderung und Menschenbild.

## Möglicher Ablauf

- Die Teilnehmenden bilden Gruppe zu je 2-4 Personen. Das Arbeitsblatt mit Reflexionen von Menschen mit Behinderungen (M I) wird verteilt.
  - Die Gruppen bekommen folgenden Arbeitsauftrag:
  - Die kurzen Texte in M I beschreiben, wie unterschiedliche Menschen mit Behinderungen ihre Behinderung selbst sehen. Bitte lesen Sie die Texte und versuchen Sie sich in die Gefühls- und Gedankenwelt der Autorinnen und Autoren hinein zu versetzen. Jede/r notiert für sich die drei wichtigsten Einsichten und Fragen, die sich aus der Lektüre der Texte ergeben. Bitte vergleichen und diskutieren Sie dann die Ergebnisse in der Gruppe.
- Die Teilnehmenden bilden neue Kleingruppen. Jede Gruppe beschäftigt sich mit einem der fünf gesellschaftlichen bzw. biblischen Menschenbilder (M 2 a-e). Die Teilnehmenden lesen den jeweiligen Text. Die Gruppe diskutiert auf dem Hintergrund des ersten Schrittes und eigener Erfahrungen die Aussagen des Textes sowie die sich daraus ergebenden Probleme und Konsequenzen.



□ Nach der Methode des Gruppenpuzzles (s. Methodenmanual) bilden sich nun neue, gemischte Gruppen, in denen die Teilnehmenden die Diskussionsergebnisse und mögliche Anfragen der fünf Kleingruppen einbringen und miteinander diskutieren. Alternativ kann auch nach der Methode Fishbowl (s. Methodenmanual) gearbeitet werden. Im Innenkreis präsentieren die Vertreter der fünf Kleingruppen deren jeweiligen Diskussionsstand und kommen ins Gespräch miteinander. Der Außenkreis hört zu und beteiligt sich über den "freien Stuhl" am Gespräch im Innenkreis.

## Reflexionen von Menschen mit Behinderungen

#### Peter Radtke: Anstarren

Dass Menschen mit sichtbaren Körperbehinderungen 'auffallen' und dementsprechend zur Kenntnis genommen werden, kann noch keine Diskriminierung sein. Im Gegenteil, bei evtl. benötigten Hilfeleistungen kann es sogar nützlich sein.

Das Anstarren selber birgt jedoch keine Interaktionshandlung in sich und signalisiert erst einmal Exklusion.

Radtke beschreibt verschiedene Kategorien des Anstarrens:

An erster Stelle sind die üblen Personen zu nennen, die aus bloßer Sensationslust gucken. Am passendsten umschreibe ich sie mit der Bezeichnung 'Glotzer'. (...)

Die zweite Gruppe der Neugierigen sind die Naiven (...) Oft haben mich solche Leute angeschaut, und doch schien mir ihr Blick nie verletzend. (...) Sie sahen mich einfach an, weil ihnen etwas mir ähnliches noch nie begegnet war. (...)

Schließlich dürfen die Mitleidigen nicht vergessen werden. (...) Der Umgang mit ihnen ist (...) wesentlich schwieriger. Ihr allzu weiches Butterherz kann einem das Leben mitunter arg versauern.

Nach: Radtke, Peter, Karriere mit 99 Brüchen. Vom Rollstuhl auf die Bühne. München 22009.

### Svenja Giesler: Ausgegrenzt

Man fühlt sich (darf ich ruhig sagen) scheiße und allein gelassen. Ausgegrenzt. Man fühlt sich mies. Man fühlt sich auch in Stich gelassen.

Man möchte anerkannt werden. Ich möchte, dass die Menschen mich respektieren. Dass sie Respekt vor mir haben. Die sehen nicht an mir, wie ich mich fühle. Dass es mir Angst einjagt und dass es sehr erschreckend für mich ist. Das sehen die Menschen nicht.

Nur ein Beispiel: Ich fahre mit meiner Mami in einem Bus. Es sind mehrere Leute drin, teils stehend, teils sitzend. Dann fangen die auf einmal an, mich anzustarren und denken folgendes: "Wie sieht die denn aus? Ich habe noch nie im Leben eine Behinderte gesehen. Wie sieht die denn aus?"

Und dann fühle ich mich scheiße und ich bin auch sehr traurig und in meinen Gefühlen verletzt. Ich möchte, dass es aufhört mit dieser Anstarrerei.

Wirklich! Ich möchte respektiert werden – wie ich bin. Giesler, Svenja, Ohrenkuss 25 /2010, diktierter Text (www.ohrenkuss.de).

### Fredi Saal: Warum sollte ich jemand anders sein wollen

Nein, nicht der Behinderte erlebt sich wegen seiner Behinderung als unnormal – er wird von anderen als unnormal erlebt, weil ein ganzer Ausschnitt menschlichen Lebens ausgesondert wird. Dadurch bekommt seine Existenz etwas Bedrohliches. Man geht dabei nicht von den behinderten Menschen selbst aus, sondern vom Erlebnis der eigenen Person. Man fragt sich, wie man selbst reagieren würde, schlüge jetzt eine Behinderung zu – und überträgt das Ergebnis auf den Behinderten. So bekommt man ein völlig verzerrtes Bild. Denn man sieht nicht den anderen, sondern sich selbst. Das hat ein paradoxes Verhalten zur Folge: Man sieht in den anderen das Leid geradezu hinein - und meidet deshalb seine Gegenwart. Saal, Fredi, Warum sollte ich jemand anderes sein wollen? Erfahrungen eines Behinderten, Neumünster 2002 (Neuausgabe).



#### Florian Sitzmann: Der halbe Mann. Dem Leben Beine machen

Wie wäre ich wohl heute, wenn ich noch Beine hätte? Wenn nichts gewesen, nichts passiert wäre? Die Frage habe ich schon einmal gestellt bekommen. Gar nicht so leicht zu beantworten. (...) Alles Hypothese, ich kann die Frage nicht wirklich beantworten.

Ich weiß nur, dass ich auf eine gewisse Art und Weise durch den Unfall – mit den Fähigkeiten und den Wirkungen, die damit verbunden waren - im Grunde ein Geschenk bekommen habe, so blöd sich das jetzt anhört, aber der Unfall hat mich im Grunde zum Sinn meines Lebens geführt. Und der liegt darin, mit meiner Energie, Kraft, Ausstrahlung und auch mit der Natürlichkeit, wie ich mit meiner Behinderung umgehe, anderen Menschen zu helfen.

Sitzmann, Florian, Der halbe Mann. Dem Leben Beine machen, Gütersloh 2009.

#### Eva Feder Kittay: Bescheidenere Philosophie

Heute möchte ich kurz darüber sprechen, was es für mich bedeutet hat, als Philosophin und als Mutter ein Kind großzuziehen, das nie dazu in der Lage sein wird, ein Wort zu sprechen, geschweige denn ein Wort der Philosophie zu verstehen. (...) Wenn wir sicherstellen wollen, dass Menschen mit Behinderung nicht aus unseren moralischen und sozialen Gemeinschaften ausgeschlossen werden, brauchen wir eine Philosophie, die sie weder explizit noch implizit ausschließt. Den Maßstab, den ich nun an die Wahrheit und den Wert jeder philosophischen Position anlege, ist ihre Fähigkeit, eine Person wie meine Tochter einzubeziehen. Nur wenige, befürchte ich, bestehen diese Feuerprobe.

(...) Das philosophisch Tiefgründige an der Geburt eines Kindes mit schweren Behinderungen ist, dass es uns zwingt, zu fragen, was wirklich wichtig ist und was uns und anderen wichtig sein sollte. Du bist eine Intellektuelle, dein Kind hat schwere kognitive Behinderungen – du überdenkst alles. Du wirst eine bescheidenere Philosophin. Bescheidener insofern, als dass Du zugeben musst, wie wenig Du vom menschlichen Geist weißt - dem Gebiet auf dem der Philosoph zu Hause ist. (...) Bescheidener insofern, als dass Du Deine Grenzen anerkennen musst, wenn Du versuchst einzuschätzen, was das Wichtige an einem Leben ist – das erklärte Ziel des Philosophen. Bescheidener insofern, als dass Du die Hybris der Aussage zugeben musst, es seien die Werkzeuge Deines eigenen Metiers, die Fähigkeit, nachzudenken und logisch zu denken, die das Kennzeichen der Menschheit ausmachten.

Prof. Dr. Eva Feder Kittay, Dankesrede anlässlich der Verleihung des ersten IMEW-Preises am 23. Oktober 2006 in der Urania, Berlin.

### Roland Walter: Trotz Behinderung Gottes Wort predigen

Durch Sauerstoffmangel bei der Geburt bin ich spastisch gelähmt und ständig auf fremde Hilfe angewiesen. Ich habe mich immer wieder gefragt: Warum lässt Gott die Behinderung zu? Zugegeben, ist es nicht immer leicht, damit zu leben. Ich möchte nicht verschweigen, dass es immer wieder Zeiten gibt, in denen ich mir einrede, für andere nur eine Last zu sein; in denen ich auch mal wütend werde auf Gott; oder an denen ich mir wünsche: "Jetzt müsste es einen Knall geben und du bist gesund". Das ist, so glaube ich, auch menschlich. Aber ich halte es auch durchaus für möglich, dass Gott mich gesund macht – nämlich dann, wenn er mich für andere Aufgaben gebrauchen will.

Momentan möchte Gott durch meine Behinderung zeigen, dass Behinderte und Nichtbehinderte aufeinander angewiesen sind. Trotz der Behinderung darf ich Gottes Wort predigen und den Leuten erzählen: Es gibt ein wahres Licht in dieser finsteren Welt, eine Hoffnung und Rettung für uns alle. Aus diesem Grund fällt es mir leichter, mit meiner Behinderung klarzukommen.

Roland Walter, http://www.ead.de/gebet/gebetswoche/archiv/2007/06.htm, zum 12.1.2007 (Download 12.12.2008).

## Hauptsache gesund

Gesundheit hat unter uns einen hohen Wert. Gemeinhin verstehen wir darunter die Abwesenheit von Krankheiten oder Störungen, einen Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und damit gleichbedeutend mit Glück. Krankheit ist demgegenüber eine Störung, ein Defekt, mit Leid verbunden. Es gilt, sie mit allen Mitteln zu verhindern, zu beseitigen oder wenigstens zu reparieren. Behinderung wird häufig als eine Art Krankheit verstanden, deren besondere Kennzeichen Schwere und lange Dauer sind. Die Lebenssituation von Menschen mit einer Behinderung wird dementsprechend als schweres Schicksal interpretiert, das mit schrecklichem Leiden verbunden ist, die Behinderung erscheint als schwere Last.

Dass betroffene Personen sich häufig gerade nicht als krank bezeichnen, ihre Behinderung vielmehr als den "gesunden" Zustand ihres Lebens verstehen, kann dabei nicht in den Blick kommen. Denn Gesundheit ist ein Mythos und der Preis, den seine Aufrechterhaltung fordert, ist hoch. Er besteht im Leugnen aller behinderten und kranken Elemente im menschlichen Dasein, in der Abspaltung des Leidens und des Leides. Von da aus ist der Schritt zu der Überzeugung, nicht die Beeinträchtigung oder Krankheit, sondern der behinderte und kranke Mensch selbst sei die Störung, die es auf die eine oder andere Weise zu beseitigen gelte, nicht mehr sehr groß. Hier haben therapeutische Maßnahmen, ausgrenzende Strukturen und Infragestellungen des Werts behinderten Lebens häufig einen gemeinsamen Nenner.

Übrigens hat christliche Theologie diese Sichtweise häufig unterstützt. Bis heute ist die Vorstellung weit verbreitet, Krankheit sei als Strafe Gottes für menschliches Fehlverhalten oder Versagen anzusehen. "Womit habe ich das verdient?" oder 'Das ist doch eigentlich gar kein so schlechter Mensch!' sind gängige Fragen und bekannte Feststellungen. Um einen kranken oder behinderten Menschen dennoch als einen von Gott geliebten Menschen zu sehen, muss man zwischen dem Menschen und seiner Behinderung trennen. Während der behinderte Mensch oft in eine besondere Nähe zu Gott gerückt wird, wird die Behinderung oder die Krankheit demgegenüber als von Gott nicht gewollt bezeichnet. Eine solche Trennung lässt sich zwar theoretisch durchhalten, im konkreten Individuum aber gehören Menschsein und Behinderung zusammen. U. Bach kommt das Verdienst zu, als Betroffener immer wieder darauf hinzuweisen: "Wenn ich versuche, mein behindertes Leben als mir von Gott so zugeteilt anzunehmen, wenn ich probiere, es haargenau richtig für mich zu ehren, weil ich davon überzeugt bin, dass ich damit etwas anfangen kann und etwas anfangen soll, dann wird mir von theologischen Kollegen zuweilen widersprochen: so etwas schafft Gott nicht" (Bach, Ulrich, Getrenntes wird versöhnt. Wider den Sozialrassismus in Theologie und Kirche, Neukirchen-Vluyn 1991, 26) Wir brauchen also ein erweitertes Verständnis von Gesundheit ... z.B. als Bereitschaft und Fähigkeit und Kraft, mit den Begrenzungen und Störungen zu leben, die sich in jedem individuellen Leben ergeben. Es geht darum, die Fülle an Möglichkeiten auszuloten und zu erproben, die ein konkretes Leben bereithält, und dabei die Vielfalt von Lebensmöglichkeiten zu erkennen. Der Glücksfähigkeit müsste in unserem Leben auch die Leidensfähigkeit entsprechen, wenn wir nicht einen Teilaspekt des Lebens als das Ganze ausgeben wollen. Auf diese Weise wird man notwendig die Ganzheit verfehlen.



## Kannste was, biste was

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Leistung, das ist "Tätigkeit und Arbeitsergebnis des einzelnen, deren Umfang und Qualität für die Festsetzung des Lohnes bestimmend sind" (Huber, Wolfgang, Artikel Leistung, in: TRE Band 18, 279).

An seiner Leistung wird ein Mensch gemessen. Je effektiver und höher sie ist, je mehr sie den gesellschaftlichen Bedürfnissen entspricht, desto höher wird sie bezahlt, desto mehr ist der Mensch wert.

Denn: Ein Mensch ist so viel wert, wie er oder sie leistet, der Gesellschaft nützt. Was aber machen wir mit denen, die ihre Arbeitskraft nicht verkaufen können? Krankheit und Behinderung werden zum Kostenfaktor, ihre Behandlung und Betreuung muss möglichst effektiv und kostengünstig erfolgen. Die Entstehung von Anstalten zu ihrer Versorgung, die Förderung eugenischer Forschung und Entwicklung und die bis heute praktizierte Sterilisation behinderter Menschen haben in diesem ökonomischen Gesichtspunkt einen gemeinsamen Nenner.

Übrigens: Hilfe, Barmherzigkeit und Zuwendung zu den Schwachen sind Grundmotive des christlichen Glaubens, daraus begründet sich diakonisches Handeln. Aber müssen wir uns nicht fragen, ob wir darin zu wenig auf die Ursachen geachtet, die gesellschaftliche Normen benannt haben, die aus einem behinderten Menschen eine Kostenfaktor für die Gesellschaft machen? "Kirchliche Hilfswerke lindern gesellschaftlich verursachtes Leiden und ermöglichen vielen behinderten Menschen das Dasein, entlasten ihre Familien, damit aber auch die Gesellschaft und ihr Gewissen" (Wegenast, Kurt, Kirchliche Arbeit für und mit Randgruppen, Stuttgart 1982, 81, dort auch das folgende Zitat).

Will christliche Diakonie mehr sein als Lückenfüller für staatliche Sozialhilfe, so muss sie nach den Gründen gesellschaftlicher Marginalisierung fragen und "bei allem Wissen um die Vorläufigkeit dieser Welt mit denen und für die, die auf der Schattenseite stehen", in Solidarität auf Veränderung bestehen.

Menschen mit Behinderung machen uns aufmerksam, dass es notwendig ist, ein umfassendes Verständnis von Arbeit und Leistung zu finden.

Worin besteht der Sinn von Arbeit? Lebensmöglichkeiten können für alle Menschen gewonnen werden, wenn der Sinn der Arbeit nicht lediglich an ihrem finanziellen Ertrag gemessen wird, sondern z.B. daran, ob sie Leben erhält, bereichert und zu seiner Fülle kommen lässt. Arbeit, so formuliert D. Sölle, ist "Leben, Ausdruck dessen, was es bedeutet, ein Mensch zu sein, nämlich ein schöpferisches Wesen" (Sölle, Dorothee, Lieben und Arbeiten. Eine Theologie der Schöpfung, Stuttgart 1985), das alle seine Fähigkeiten und Möglichkeiten verwirklichen will. Solche Arbeit kann man weder bezahlen noch verweigern, solche Arbeit ist ein Menschenrecht.

## Bin ich, weil ich denke?

Eine der höchsten Eigenschaften, die wir Menschen haben, ist unsere Rationalität. Mit Vernunft begabt sein, das macht uns zum Menschen. Oder?

Einer der führenden Repräsentanten eines solchen Menschenbildes ist Peter Singer. Er gründet seine ethischen Überlegungen auf die Unterscheidung von Person und Gattungsmitglied. Person ist für ihn "ein denkendes, intelligentes Wesen, das Vernunft und Reflexion besitzt und sich als sich selbst denken kann, als dasselbe denkende Seiende in verschiedenen Zeiten und an verschiedenen Orten" (Singer, Peter, Praktische Ethik, Stuttgart 1981, 106). Und er argumentiert: insofern Tiere, etwa Affen, Hunde oder Schweine über solche Eigenschaften verfügen, sind auch sie Personen. Insofern aber Menschen in bestimmten Situationen, etwa als Neugeborene, als missgebildete Kleinkinder oder als Menschen mit geringen geistigen Fähigkeiten über diese Eigenschaften nicht verfügen, sind sie nur Gattungsmitglieder, Nichtpersonen. Die Zugehörigkeit zur Gattung Mensch allein aber begründet noch nicht das Recht auf Leben.

Übrigens: Diese Hochschätzung des vernunftbegabten Menschen hat auch eine lange christliche Tradition: So schreibt der Kirchenvater Laktanz: "Der Mensch in seiner aufrechten Stellung, mit dem emporgerichteten Antlitz ist zur Betrachtung des Weltalls geschaffen und tauscht mit Gott den Blick, und Vernunft erkennt die Vernunft." (Laktanz, De ira Die 7, zitiert nach Trillhaas, Dogmatik, Berlin 1967, 208f.) Und auch für die gegenwärtige Theologie bleibt Neidharts Frage, "was die Existenz von geistig Behinderten für eine theologische Anthropologie bedeutet" (Neidhart, Walter, Geistig Behinderte als Anfrage an die Theologie, in: Theologia practica 15(1980), 303) eine stete Herausforderung. Wenn theologische Anthropologie von genormten Normalmenschen ausgeht, dann erscheint "der behinderte Mensch ... als der Schwächere, der Betreute, als der 'geringste Bruder' (nach Matthäus 25) oder als der unter die Räuber Gefallene (im Bild von Lukas 10). Ihm wird also eindeutig eine Sonderrolle zugewiesen." (Bach, Ulrich, Der behinderte Mensch als Thema der Theologie, in: Moltmann, Jürgen, Diakonie im Horizont des Reiches Gottes, Neukirchen-Vluyn 1984, 103)

Behinderte Menschen widersprechen mit ihrem bloßen Dasein jeder Reduktion von Menschsein auf Rationalität und Produktivität. Sie bestehen auf der Einzigartigkeit und Besonderheit ihrer Person und öffnen damit den Blick für vergessene und verdrängte Dimensionen des Menschseins. Sie fordern dazu heraus, den Menschen in seiner Ganzheit zu betrachten, seine Grenzen und ihre vielfältigen Möglichkeiten zu erkennen. Sie fordern die Fähigkeit der Zuwendung heraus und machen damit deutlich, dass Menschsein nur in der Beziehung zu Gott zu seiner vollen Erfüllung gelangen kann.



### Und siehe, es ist sehr gut

Die Aussage von der Ebenbildlichkeit des Menschen steht nicht ohne Grund im Zusammenhang der Urgeschichte. Hier ist auch vom Fall des Menschen die Rede, von dem Bruch der ursprünglichen Beziehung zwischen Gott und Mensch. Der Mensch ist auch derjenige, der sich von der Beziehung zu Gott abwendet, das Angebot zum Dialog missachtet und darin seine Bestimmung verfehlt. Das wird nicht verschwiegen.

Zugleich wird der Mensch in der Schöpfungsgeschichte in die Reihe der Geschöpfe eingeordnet. Wie alle Geschöpfe sind auch wir Menschen begrenzt, verletzlich und sterblich.

Für uns ist wichtig, dass dies für die Bibel kein Widerspruch ist. Sie hebt gerade die Ambivalenz von Hoheit und Niedrigkeit hervor. Die Menschen werden als "wenig niedriger als Gott' (Psalm 8) beschrieben und zugleich als Geschöpfe, die mit der ganzen Kreatur seufzen (Röm. 8). In dieser Spannweite vollzieht sich das Leben, auflösen lässt sie sich nicht, weder in die eine noch in die andere Richtung. Leid muss weder glorifiziert noch geleugnet werden. Auf gar keinen Fall aber darf es als Unterscheidungskriterium zwischen behinderten und nichtbehinderten Menschen missbraucht werden.

In der beschriebenen Spannung liegt für alle Menschen eine unverkennbare Ausrichtung auf die Zukunft, die Hoffnung auf ein Überschreiten (Transzendieren) der erfahrenen Begrenztheit. Menschsein geht nicht auf in dem Vorfindlichen, im Wahrnehmbaren. Die Hoffnung, dass alles Gebrochensein in Gottes Zukunft aufgehoben werden kann, setzt Kräfte frei, schon die Gegenwart auf diese Zukunft hin und von ihr her zu gestalten. Das "Sehr gut" Gottes, des Schöpfers, steht als Zusage und auch als Verheißung über jedem Menschen und seiner Zukunft. Ob die Menschen in dieser Zukunft aber alle gesunde Glieder haben oder einen IQ von mindestens 100, oder ob sie im Rollstuhl sitzen – das weiß niemand. Vollendete Menschen – wie haben wir sie uns vorzustellen? Wenn Paulus vom 'neuen Leib' (1.Kor 15) spricht, bleibt er jedenfalls deutlich unbestimmt, diese Offenheit möchte ich gerne bewahren, sie macht ein großes Potenzial biblischen Redens vom Menschen aus.

In inklusiver Perspektive wird noch ein weiterer Aspekt der Schöpfungsgeschichte wichtig. Von Anfang an sind die Menschen zu zweit und in ihrer Verschiedenheit aneinander gewiesen. Wenn und indem sie das erkennen, ist Gottes Schöpfung am Ziel: Gottes Sehr gut steht über ihnen. Martin Buber hat für diese Beziehung das wunderschöne Wort geprägt: "Der Mensch wird am Du zum Ich". Er hat ebenso darauf hingewiesen, dass Grund und Ziel menschlicher Ich-Du Beziehungen die Beziehung zum "Ewigen Du" ist. Die Beziehung zu Gott als dem Schöpfer und zum Mitmenschen ist demnach grundlegend für das Verständnis von Menschsein. Das Miteinander der Verschiedenen macht Menschsein aus, ist gott-gewollt und entspricht dem schöpferischen Handeln Gottes.

Mit dem Gedanken der Geschöpflichkeit ist aber noch mehr über den Menschen ausgesagt: alle Menschen sind so, wie sie sind, von Gott gewollt und bejaht. Wert und Würde des Individuums hängen nicht von äußeren oder inneren Werten ab, nicht von Leistungsfähigkeit, körperlicher Unversehrtheit oder besonderen charakterlichen Eigenschaften. Auch die soziale Herkunft bestimmt nicht über die Würde der Person. Das ist einzig und allein das Urteil Gottes über seine Menschen. Er sieht sie an und sie sind sehr gut, sie sind geschaffen, sein Ebenbild zu sein, ihm zu entsprechen. Als generelle, gleichsam programmatische Aussage gilt dies für jeden Menschen. Es verbietet sich folglich jegliche hierarchische Bewertung, jede Unter- oder Überordnung von Menschen über Menschen. Verschiedenheit macht nicht ungleich. Als Ebenbild Gottes sind alle Menschen gleich wertig und gleich wichtig.



### Ein Leib - viele Glieder

Barrierefreiheit, behinderungsgerechte Arbeitsplätze und Wohnbedingungen, sind nur einige Schlagworte, mit denen behinderte Menschen ihre Teilhaberechte geltend machen. Biblisch-theologisch finden diese Forderungen ihre Entsprechung im paulinischen Motiv vom Leib Christi (vgl. 1 Kor 12,26). Danach versteht er die christliche Gemeinde als eine Ergänzungsgemeinschaft, in der Geben und Nehmen selbstverständliche Funktionen des einen Leibes Christi sind. Stärke, Gesundheit und Intelligenz sind keine Vorzüge, wie Schwäche, Krankheit, und Behinderung kein Makel sind. Denn die Fähigkeit zu denken, zu handeln und zu laufen usw. gehört nicht einem allein, sondern dem ganzen Leib. Ebenso ist die Behinderung nicht nur das Problem eines einzelnen Menschen, sondern eine Herausforderung an den ganzen Leib Christi, die ganze Gesellschaft. Im Leib Christi haben alle Glieder vielfältige Gaben. Die Unterscheidung zwischen "normal" und "unnormal" ist dabei künstlich: denken, sprechen, laufen können ist nicht wichtiger als staunen können über Kleinigkeiten oder über die Farbe einer Blume, lachen können ohne Maß, Zuneigung zeigen können ohne Vorbehalt. Es darf im Horizont eines christlichen Menschenbildes keine Aufteilung zwischen Helfer und Hilfeempfänger geben. Die Welt, in der wir leben, ist eine Art "Patientenkollektiv". Das schließt eine herablassende Haltung der Helfer gegenüber den Hilfsbedürftigen aus, ein mitleidiges Herrschaftsgefälle. Das Auf-Hilfe-Angewiesensein ist ein typischer Aspekt des Menschen. Es ist deshalb die anthropologische Provokation ernst zu nehmen, die der behinderte Theologe Ulrich Bach formuliert: Ich bin ein von Gott so (!) gewolltes Geschöpf (Ex 4,10-12)!

"Wahrnehmung", "gesellschaftlicher Kontext" und "Ressourcenorientierung" und "Teilhabe" sind wichtige Impulse für unsere Arbeit und für die Veränderung des Menschenbildes.

#### Quelle:

Eberl, Klaus, Menschenbild und Integration, Pskow, Russland, 28.5.2003. Online verfügbar unter http://www.ekir.de/pskow/medien/download/Klaus\_Eberl\_Menschenbild%2BIntegration.doc (Download 17.09.2014).

# **Zum Bilde Gottes geschaffen**

#### Zeit

90 Minuten

### Gruppengröße

variabel

#### Raumbedarf

für Tische/ Flächen für Schreibgespräche in 5er-Gruppen

#### Material

- Tische mit Bild von "Breath" (M 1) und Flipchart-Papier für Schreibgespräche
- Evtl. Kopie des Bildes für alle (M 2)
- Bibeltext in Gruppenanzahl (M 3)
- Evtl. Text "Theologische Aussagen zur Gottesebenbildlichkeit" (HM 2) für alle

### Intention

Die Teilnehmenden reflektieren anhand einer Skulptur grundlegende Fragen von (un)vollkommenem Menschsein. Sie verbinden diese Überlegungen mit dem biblischen Topos der Gottesebenbildlichkeit des Menschen und überdenken dabei ihr eigenes Menschen- und Gottesbild

### Möglicher Ablauf

#### Phase 1: Vollkommenes Menschsein?!

- Die Teilnehmenden teilen sich in fünf Tischgruppen auf. Sie betrachten das auf dem Tisch ausgelegte Bild, auf dem die Skulptur "Breath" (Die schwangere Alison Lapper) von Marc Quinn zu sehen ist (M I).
- □ In einem Schreibgespräch werden Assoziationen, Gedanken, Fragen, Reaktionen auf dem Flipchart-Papier notiert.
- ☐ Wenn das Schreibgespräch verebbt, informiert die Kursleitung über die Entstehung und die Geschichte der Skulptur (HM 1) (falls dies nicht durch Teilnehmende geschehen kann). Evtl. kurzer Austausch/ Nachfragen im Plenum. Die Teilnehmenden können an den Tischen bleiben.
- □ Als weiteren Impuls kann die Kursleitung das Bild der Statue bei der Eröffnungszeremonie der Paralympics 2012 in London zeigen (M 2). Die Gesprächsanstöße dazu können lauten: Was könnte diese Statue für Menschen mit Behinderungen und für Menschen ohne Behinderungen bedeuten? Was könnte sie für Frauen mit Behinderungen bedeuten?

- ☐ Die Kursleitung bittet die Teilnehmenden wieder in ihren Gruppen zu arbeiten und legt als Impuls den Bibeltext (Gen 1, 27) nach der Übersetzung der Bibel in gerechter Sprache auf jeden Tisch: "Als Bild Gottes wurden sie geschaffen, männlich und weiblich, hat er, hat sie, hat Gott sie geschaffen." (M 3) Dazu wird folgender Auftrag gegeben: Bringen Sie den Bibeltext und das Bild in einen Zusammenhang.
- ☐ Anschließend tauschen sich die Teilnehmenden im Plenum über ihre Einsichten und Fragen aus. Die Kursleitung moderiert das Gespräch und bringt theologische Aspekte aus HM 2 ein, falls sie nicht von den Teilnehmenden selbst geäußert werden. Der Text kann hinterher an die Teilnehmenden verteilt werden.

### Literatur

Da kann ja jede(r) kommen – Inklusion und kirchliche Praxis. Eine Orientierungshilfe der Evangelischen Kirche im Rheinland, herausgegeben von der Abteilung Bildung im Landeskirchenamt und dem Pädagogisch-Theologischen Institut der EKiR, Düsseldorf 2013. Online unter: http://www.ekir.de/pti/Downloads/Da-kann-ja-jeder-kommen.pdf (Download 05.09.2014).

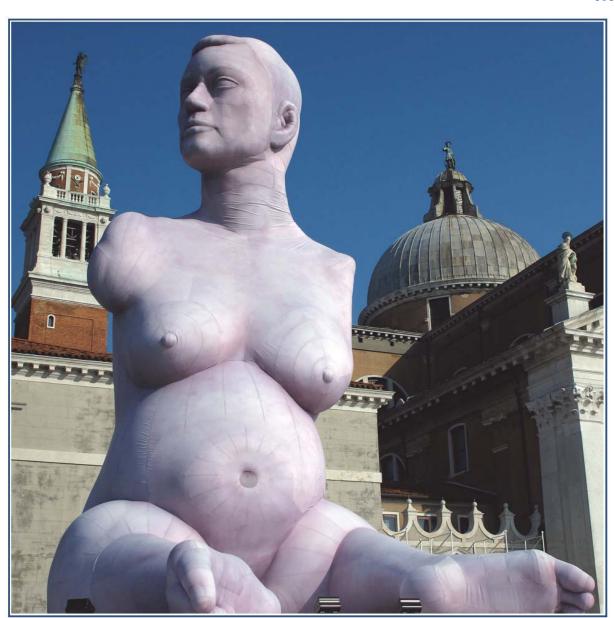
Lapper, Alison, Autobiografie einer Optimistin, München 2005. Taschenbuchausgabe unter dem Titel: Lapper, Alison, Ich nehme mein Leben selbst in die Hand. Autobiografie einer Optimistin, München 2008.

Saner, Emine/ Alison Lapper, Disabled people are looked at as a drain on society, and I'm certainly not that, in: The Guardian, Saturday 2 August 2014. http://www.theguardian. com/lifeandstyle/2014/aug/02/alison-lapper-disabled-people-drain-on-society (Download 05.09.2014).

Text in einfacher Sprache über das Leben von Alison Lapper. Online unter http://bidok.uibk. ac.at/library/wzl-9-05-mayer-lapper.html (Download 05.09.2014).

Video über Alison Lapper (6:10 Min) https://www.youtube.com/watch?v=mmVWoVoEr6g/.





Breath, Marc Quinn, 2012, Polyester und Luft Nachbildung der Marmorstatue "Alison Lapper pregnant". Aufgestellt vor der Kirche San Giorgio Maggiore in Venedig zur Biennale 2013.

# **Alison Lapper Pregnant**



Alison Lapper Pregnant in der Eröffnungszeremonie der Paralympischen Spiele 2012 in London Copyright annie - Flickr: London 2012 Paralympics opening ceremony  $Quelle: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Alison\_Lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremony.jpg$  $http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/36/Alison\_Lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Paralympics\_opening\_ceremo-lapper\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_Pregnant\_$ ny.jpg

# Bibeltext (Gen 1, 27) nach der Übersetzung der Bibel in gerechter Sprache

"Als Bild Gottes wurden sie geschaffen, männlich und weiblich, hat er, hat sie, hat Gott sie geschaffen."

"Als Bild Gottes wurden sie geschaffen, männlich und weiblich, hat er, hat sie, hat Gott sie geschaffen."

"Als Bild Gottes wurden sie geschaffen, männlich und weiblich, hat er, hat sie, hat Gott sie geschaffen."

"Als Bild Gottes wurden sie geschaffen, männlich und weiblich, hat er, hat sie, hat Gott sie geschaffen."

"Als Bild Gottes wurden sie geschaffen, männlich und weiblich, hat er, hat sie, hat Gott sie geschaffen."

"Als Bild Gottes wurden sie geschaffen, männlich und weiblich, hat er, hat sie, hat Gott sie geschaffen."



# Information zu ,Alison Lapper Pregnant'

Die Skulptur ,Alison Lapper Pregnant' stammt von dem Bildhauer Marc Quinn. Sie zeigt die Künstlerin Alison Lapper nackt und hochschwanger.

Die ursprüngliche Statue ist 15 Tonnen schwer und besteht aus Carrara-Marmor. Sie wurde im September 2005 auf dem vierten Pfeiler des Trafalgar Squares in London aufgestellt. Der zuvor leer gestandene nordwestliche Sockel ist für wechselnde Projekte vorgesehen. Sie stand als vergrößerte Nachbildung bei der Eröffnungszeremonie der Paralympischen Spiele 2012 in London.

2012 schuf der Künstler eine Nachbildung aus Polyester und Luft unter dem Titel "Breath". Sie wurde zur Biennale 2013 vor der Kirche Giorgio Maggiore aufgestellt.

Alison Lapper (\* 1965) ist eine englische Künstlerin. Sie hat Phokomelie und wurde ohne Arme und mit verkürzten Beinen geboren. Seitdem sie vier Monate alt war, lebte sie in verschiedenen Heimen. Wie andere körperbehinderte Kinder bekam Lapper Armprothesen (s. dazu die Aufnahmen im Video), die sie als wenig hilfreich empfand. Sie lehnte diese später ab und lernte ohne künstliche Hilfen zu leben. Mit 19 Jahren zog Lapper nach London, wo sie den Führerschein erwarb. Sie studierte an der University of Brighton und erwarb 1994 ein Examen erster Klasse in Bildender Kunst. Sie malt mit dem Mund und ist Mitglied der Vereinigung der Mund- und Fussmalenden Künstler. Sie nahm an verschiedenen britischen Kunstausstellungen teil, z.B. in der Royal Festival Hall. Im Mai 2003 wurde Lapper der britische Verdienstorden "The Most Excellent Order of the British Empire" für ihre Arbeit in der Kunst verliehen. Nach der Geburt ihres Sohns Parys 1999, der ohne körperliche Versehrtheit zur Welt kam, erarbeitete sie eine Installation aus Fotografien, die sie zusammen mit ihm zeigen. 2014 erhielt sie die Ehrendoktorwürde der Universität Brighton.

Marc Quinn (\* 1964) ist ein britischer Künstler. Er beschäftigt sich u.a. mit Körperdarstellungen, die Normierungen aufbrechen. Quinn stellte u.a. eine Serie von Marmorskulpturen her, die Personen darstellten, denen entweder Gliedmaßen von Natur aus fehlten oder amputiert worden waren. Die berühmteste und größte ist die von Alison Lapper. Weitere Informationen: www.marcquinn.com/.



# Theologische Aussagen zur Gottebenbildlichkeit

Auszug aus "Da kann ja jede(r) kommen – Inklusion und kirchliche Praxis. Eine Orientierungshilfe der Evangelischen Kirche im Rheinland".

### Schöpfung in Verschiedenheit"

"Als Bild Gottes wurden sie geschaffen, männlich und weiblich hat er, hat sie, hat Gott sie geschaffen." (Mose 1,27b)<sup>2</sup>

Der Blick auf die Schöpfungsgeschichte lässt zwei Aspekte erkennen, die für das Themenfeld relevant sind: Die Menschen sind in Verschiedenheit als Gottes Ebenbild geschaffen. Beide Schöpfungsgeschichten berichten uns von einem Schöpfungsakt, der zwei Geschöpfe in verschiedener Gestalt hervorbringt: Eva und Adam, Frau und Mann. So wie sie sind, sind sie verschieden, in ihrer Verschiedenheit gleichberechtigt, aufeinander bezogen und seit Schöpfungsbeginn gottgewollt. Verschiedenheit und der Umgang mit der bleibenden Andersheit des Anderen ist also schöpfungstheologisch eine Herausforderung, mit der Menschen auf dem Weg mit dem einen Gott von Anbeginn zu tun haben.<sup>3</sup> Die Verschiedenheit der Geschlechter verweist paradigmatisch auf unzählige weitere Verschiedenheiten, von denen biblische Texte erzählen. Sie zeichnen von Anfang an ein Bild, das konflikthaft ist. Von einer Vielfaltsharmonie kann biblisch nicht die Rede sein.

Die Sehnsucht nach einem harmonischen Zusammenleben jedoch ist zutiefst biblisch. In der Völkerwallfahrt zum Zion, im Reich-Gottes-Gedanken, im Bild eines "himmlischen Jerusalem" und anderswo klingt an, was die Theologin Nancy Eiesland vor zehn Jahren "risky imaginations" genannt hat: "neue Vorstellungen zu riskieren".<sup>4</sup> Eine solche neue Vorstellung nennen wir gegenwärtig "Inklusion". "Werden wir gemeinsam eine riskierende theologische Vorstellung entwickeln, die fragt, was Gottes Vision menschlichen Wohlergehens nicht allein für einige ist, sondern für alle, nicht allein für die Enthinderten, sondern auch für die Behinderten, nicht allein für die in den westlichen Ländern, sondern auf der ganzen Welt?"

### Vollständige Gottebenbildlichkeit

Für ihren theologischen Kernsatz "Dem behinderten Gott begegnen", ist besonders die Gottebenbildlichkeit von Bedeutung. Eisland stellt das Bild eines allmächtigen, perfekten und autarken Gottes infrage und fordert indirekt dazu heraus, die Gottebenbildlichkeit der Menschen im Antlitz einer alten Frau mit Demenz, eines chronisch kranken Kindes, eines Menschen mit Down-Syndrom zu erkennen. Wenn sie ihren Anspruch auf die Anerkennung vollständiger Gottebenbildlichkeit betont, dann spricht die amerikanische Theologin dabei selbst als Frau mit Behinderung. "Wir müssen (…) den Anspruch darauf erheben, dass wir vollständig nach dem Bild Gottes geschaffen sind." Und: "Menschen mit Behinderungen können christliche Gemeinden befähigen, die Bedeutung von Unterschiedlichkeit in unserer Mitte neu zu bedenken."

Über den Kontext "Behinderung" hinausgehend formuliert Gisela Matthiae: "Ich sehe in Gott geradezu den clownesquen Störenfried, der, in immer neuen Formen und Gewändern auftretend, die Menschen vor ihren eigenen, beengenden und zum Teil ungerechten Ordnungen bewahren will."<sup>8</sup> Die Störung durch die unerwartete oder befremdliche Andersheit des Anderen gehört demnach geradezu zum Kern der Gottebenbildlichkeit der Menschen.



#### Der in sich verschiedene Gott

"Da sprach Gott: "Wir wollen Menschen machen – als unser Bild." (Mose 1,26)

Der eine Gott spricht im Anfang, in Mose 1,26, von sich selbst in der Mehrzahl9. Die Bibel hält zahlreiche Vorstellungen und sehr verschiedene Namen Gottes bereit. Christinnen und Christen bekennen den einen Gott in dreierlei Gestalt und damit in sich selbst verschieden, mit sich selbst im Dialog: "Vater, Sohn und heiliger Geist". Im trinitarischen Denken trägt Gott die Differenz bereits in sich. Die Trinität ist ein theologisches Paradigma, das die Auseinandersetzung mit Differenz und Vielfalt schon in Gotteslehre, Christologie und der Lehre vom Heiligen Geist anlegt.

"Die trinitarische Rede von Gott hat ihren ursprünglichen Ort im Lobpreis Gottes und im Gebet. Die Gemeinde wendet sich an Gott den Vater, der Himmel und Erde geschaffen hat, der Israel erwählt hat und sich in Jesus Christus Israel und auch den Völkern zuwendet; an Gott den Sohn, der in Jesus Christus Mensch geworden ist, und so menschliche Nöte und Freuden teilte, der am Kreuz starb und am dritten Tage auferweckt wurde; und an Gott den Heiligen Geist, der der Kirche und den Christinnen und Christen mütterlich beisteht, sie stärkt und tröstet."10

Von der inneren Differenz her, die die Trinität bietet, kann sich auch eine interreligiöse Perspektive eröffnen. "Das Gespräch mit dem Islam wie mit dem Judentum bietet die Gelegenheit, die Trinitätslehre von ihrem Ursprung im Bekenntnis und ihren Wurzeln im biblischen Erzählzusammenhang her in größerer Nähe zu den gemeinsamen Traditionen zu formulieren."11

<sup>1</sup> Da kann ja jede(r) kommen – Inklusion und kirchliche Praxis. Eine Orientierungshilfe der Evangelischen Kirche im Rheinland. Herausgegeben von der Abteilung Bildung im Landeskirchenamt und dem Pädagogisch-Theologischen Institut der EKiR. Düsseldorf 2013, Kap. 3.2-3.4, 37-38. Online verfügbar unter: http://www.ekir.de/pti/Downloads/Da-kann-ja-jederkommen.pdf (Download 12.09.2014).

<sup>2</sup> Alle Bibelstellen werden zitiert nach: Bibel in gerechter Sprache, hg. von Ulrike Bail, Ulrike u.a., Gütersloh 2006. Dies ist eine aktuell vorliegende Übersetzung, die den Inklusionsgedanken sprachlich zu übertragen versucht. 3 Vgl. Schweiker, Wolfhard, Inklusion – aktuelle Herausforderung für Theologie und Kirche, in: Deutsches Pfarrerblatt 111(2011), H. 6, 296-300.

<sup>4</sup> Eiesland, Nancy L., Dem behinderten Gott begegnen. Theologische und soziale Anstöße einer Befreiungstheologie der Behinderung, in: Leimgruber, Stephan u.a. (Hg.), Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, Münster 2001, 24.

<sup>5</sup> Ebd.

<sup>6</sup> Ebd., 18.

<sup>7</sup> Ebd., 24.

<sup>8</sup> Vgl. Matthiae, Gisela, Clownin Gott und Clownin Mensch, in: Hoffmann, Klaus, Spielraum des Lebens - Spielraum des Glaubens, Hamburg 2001, 175.

<sup>9</sup> Leibold, Steffen, Der Gott der Mosegeschichte - eine Einheit der Vielheit?, in: Schiffner, Kerstin u.a. (Hg.), Fragen wider die Anworten, Gütersloh 2010, 120-137.

<sup>10</sup> Abraham und der Glaube an den einen Gott, Arbeitshilfe Christen und Muslime Nr.1. der EKiR, Düsseldorf 2009, 17-18. 11 Ebd., 12.

# Inklusion gestalten und bewältigen – Kraftorte und Herausforderungen in meinem Leben

#### Zeit

ca. 60 Minuten (Phasen 1-4)

### Gruppengröße

variabel in Abhängigkeit von der Raumgröße

#### Raumbedarf

Tische für Einzelarbeit je nach Gruppengröße

#### **Material**

- Bild "Blühendes" von Paul Klee, verfügbar z.B. unter: www.kultur-online.net/?q=node/1084
- farbige Quadrate/Rechtecke, Stifte, Scheren, Klebestifte,
- Papier (DIN A<sub>3</sub>/ DIN A<sub>4</sub>)
- M1 und M2 für alle
   Teilnehmenden

### Intention

Die Teilnehmenden erschließen für sich ihre Herausforderungen, das, was ihnen Angst und Sorgen macht. Sie stellen dem ihre Fähigkeiten, das, was ihnen Mut und neue Energie gibt, gegenüber.

### Hinweise zur Durchführung

Der Einsatz dieses Bausteins bietet sich am Anfang oder am Ende einer Tagung/ eines Seminars an, mit dem Ziel, sich auf die eigenen Ressourcen zu besinnen bzw. eine Möglichkeit kennenzulernen, die Ressourcen einer Gruppe des eigenen Arbeitsfeldes zu erkunden. Das Bild "Blühendes" von Paul Klee kann zu Beginn oder während der Arbeitsphasen gezeigt werden. Dabei ist zu beachten, dass die Bildbetrachtung einerseits zu Vorfestlegungen und Beeinflussungen führen kann, andererseits eine Bereicherung darstellt. Die einzelnen Schritte sind jeweils bereits als Aufforderung an die Teilnehmenden formuliert. Der Baustein kann mit einer Besinnung (HMI) kombiniert werden.

### Möglicher Ablauf

#### Phase 1

□ Die Kursleitung bittet die Teilnehmenden, sich mehrere farbige (helle und dunkle) Papiere, Stift, Schere und Klebestift zu nehmen. Danach gibt die Kursleitung nacheinander folgende Impulse, zu denen die Teilnehmenden jeweils 5–15 Min. Zeit haben.



### I. Impuls

☐ Überlegen Sie, welche Orte, Zeiten, Beschäftigungen, Menschen ... für Sie Kraftquellen oder Kraftorte (nicht nur – aber auch – in Ihrem Arbeitsfeld) sind. Schreiben Sie dazu ein Stichwort auf jeweils ein kleines rechteckiges/ quadratisches Stück Papier in heller Farbe.

### 2. Impuls

□ Überlegen Sie, welche Herausforderungen, Mühen, Problemstellungen ... Sie Kraft kosten und Ihnen Energie abziehen (nicht nur – aber auch – in Ihrem Arbeitsfeld). Schreiben Sie dazu ein Stichwort auf jeweils ein kleines rechteckiges/ quadratisches Stück Papier in dunkler Farbe.

#### Phase 2

- ☐ Die Kursleitung bittet die Teilnehmenden sich ein weißes DIN A4/ DIN A3 Blatt zu nehmen und die selbst beschrifteten farbigen Papierstücke (analog zum Bild "Blühendes" von Paul Klee) so zu einem Bild zu ordnen, dass es zu einem Bild Ihres blühenden Lebens wird. (Was gehört eher in das Zentrum, was an den Rand? Was liegt nebeneinander, was weit auseinander?)
- ☐ Die Teilnehmenden stellen sich ihre Bilder in einer 3er-Gruppe gegenseitig vor. Wenn sie mögen, äußern sie sich insbesondere darüber, was dieser Gestaltungsprozess bei ihnen ausgelöst hat.

### Phase 3 (optional)

- ☐ Die Kursleitung regt einen Reflexions- bzw. Diskussionsprozess mit folgenden Impulsen
  - Überlegen Sie, für sich oder im Plenum, wie und mit welcher Aufgabenstellung Sie diese Methode in Ihrem Arbeitsfeld einsetzen könnten.
  - Hatten Sie Schwierigkeiten bei der eigenen Umsetzung?
  - Wie könnten Sie diese im eigenen Arbeitsfeld vermeiden?

### **Ablauf**

#### Schritt 1

□ Überlegen Sie, welche Orte, Zeiten, Beschäftigungen, Menschen ... für Sie Kraftquellen oder Kraftorte (nicht nur – aber auch – in Ihrem Arbeitsfeld) sind. Schreiben Sie dazu ein Stichwort auf jeweils ein kleines rechteckiges/ quadratisches Stück Papier in heller Farbe.

#### Schritt 2

□ Überlegen Sie, welche Herausforderungen, Mühen, Problemstellungen Sie Kraft kosten und Ihnen Energie abziehen (nicht nur – aber auch – in der Schule). Schreiben Sie dazu ein Stichwort auf jeweils ein kleines rechteckiges/ quadratisches Stück Papier in dunkler Farbe.

### Schritt 3

□ Nehmen Sie sich ein weißes DIN A₄/ DIN A₃ Blatt und ordnen Sie Ihre farbigen Papierstücke (analog zum Bild "Blühendes") so zu einem Bild , dass es zu einem Bild Ihres blühenden Lebens wird. (Was gehört eher in das Zentrum, was an den Rand? Was liegt nebeneinander, was weit auseinander?)

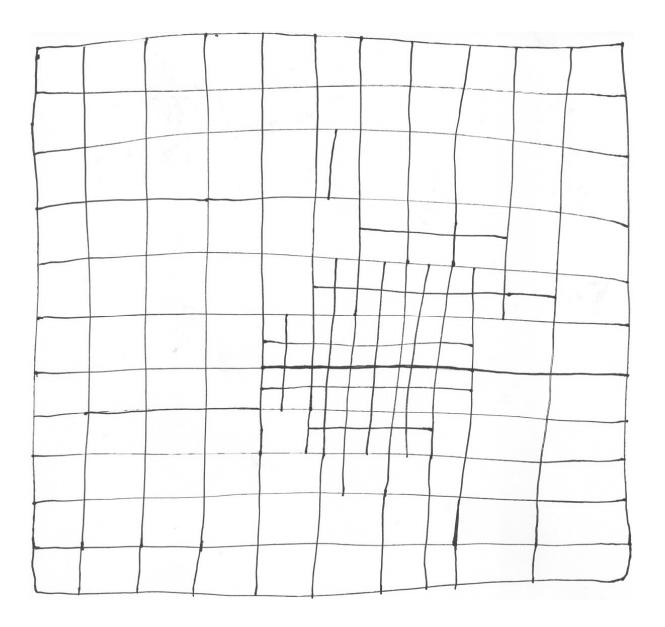
### Schritt 4

□ Stellen Sie Ihr Bild anderen vor. Sagen Sie dazu nur, was Sie dazu sagen möchten. Wenn Sie mögen, äußern Sie sich insbesondere darüber, was dieser Gestaltungsprozess bei Ihnen ausgelöst hat.

### Schritt 5 (optional)

- □ Überlegen Sie, für sich oder im Plenum, wie und mit welcher Aufgabenstellung Sie diese Methode in Ihrem Arbeitsfeld einsetzen könnten.
- ☐ Hatten Sie Schwierigkeiten bei der eigenen Umsetzung?
- ☐ Wie könnten Sie diese im eigenen Arbeitsfeld vermeiden?

# "Blühendes" – Muster



### **Zum Bild**

Paul Klee (geb. 1879 in Münchenbuchsee, gest. 1940 in Muralto): Blühendes, 1934. Ölfarben auf Leinwand, H: 81.5, B: 80 cm. Kunstmuseum Winterthur; verfügbar z.B. unter: www.kultur-online.net/?q=node/1084



# Besinnung zu dem Bild "Blühendes"

Paul Klee, Blühendes, 1934, Ölfarben auf Leinwand, 81,5 x 80 cm Kunstmuseum Winterthur,

Ich möchte das Bild von Paul Klee in Beziehung setzen zu einer Bibelstelle aus Markus 4, 26 f.: Und er sprach: Mit dem Reich Gottes ist es so, wie wenn ein Mensch Samen aufs Land wirft und schläft und aufsteht, Nacht und Tag; und der Same geht auf und wächst – er weiß nicht wie.

Wenn man von außen in das Bild hineintreten würde und sich zunächst einmal sehr am Rand bewegen würde, dann würde man sich ganz schön im Dunkeln befinden. Schwarz, grau, dunkelblau, dunkelgrün, dunkelbraun sind am Randbereich die bestimmenden Farben. Es gibt Zeiten in unserem Leben, da würde das so ähnlich aussehen, wenn wir das denn so mit Farbflächen ausdrücken könnten wie Paul Klee – dunkel, eintönig dunkel. Ständig will jemand etwas von mir, im Beruf, zu Hause, im Verein. Immer neue Forderungen kommen, kaum hat man sich an Strukturen gewöhnt, muss man schon wieder umdenken. Gerade in der Schule haben wir das Gefühl, ständig neuen Anforderungen ausgeliefert zu sein, denen wir uns fast nicht mehr gewachsen fühlen. Evaluation, Qualitätsanalyse, Dokumentation von Lernerfolg, Schülerverhalten und eigenen Maßnahmen, sonderpädagogische Kompetenzzentren, Inklusion. Mit immer neuen Anforderungen werden wir konfrontiert und keiner sagt uns genau, wie es gehen soll. Da kann einem das Leben schon mal Grau in Grau vorkommen.

Aber das Bild von Klee hört nicht am Rand auf. Wenn man weiter zur Mitte geht, nicht aufgibt, nicht stehen bleibt, sondern sich auf den Weg macht, dann ändert sich das Bild. Aus Dunkel wird Hell, aus Eintönigkeit Vielfarbigkeit. Oder um an unserem Bibeltext zu bleiben, Neues entsteht da, wo wir es gar nicht erwartet haben.

Etwas poetischer ausgedrückt: Im Alltag ausgebrannt vom Strudel der Zeit hin und her geworfen fassen die ersten Wurzeln wieder Halt sprießen aus der Asche grüne Blätter hervor.

Aber woher kommen die neuen Kräfte? Manchmal sind es andere Menschen, die uns Nähe und Wärme spüren lassen; Worte des Zuspruchs und der Solidarität könnten es sein, ein Händedruck, eine tröstende Berührung. Wenn wir dafür einen Sinn bekommen, kann das der Anfang neuen Lebens sein wie eine kleine Auferstehung. Wir werden wieder aufgerichtet, erleben neue Dynamik.

Der leere Blick fängt wieder Feuer, wird lebendig.

Unser Text sagt, dass es so mit dem Reich Gottes ist. Wenn wir ihm Raum geben, uns auf Gottes Wort, seine Regeln einlassen, ihn als Begleiter in unserem Leben annehmen, dann werden wir immer wieder solche hellen Momente erleben. Auch wenn wir wissen, dass es in diesem Leben immer Leid und Schmerz geben wird.

Der Text fordert uns auf Vertrauen zu haben, Vertrauen in die Kraft des Reiches Gottes.

Andreas Nicht





### Manchmal tut es gut

Manchmal tut es gut sich etwas Gutes zu tun, zu entspannen, zu lesen,
Musik zu hören, etwas Schönes zu trinken, etwas Leckeres zu essen, etwas Schönes einzukaufen.

Manchmal tut es gut, sich etwas Gutes zu sagen, eine aufmunternde Geschichte, ein schönes Gedicht.

Manchmal tut es gut, sich zu vergewissern ich kann, ich kann gut.
Ich kann das, und das gut.

Manchmal tut es gut, dem anderen zu sagen du kannst, du kannst gut. Du kannst das, und das gut.

Manchmal tut es gut, von anderen zu hören du kannst, du kannst gut. Du kannst das, und das gut.

Manchmal tut es gut sich zuzusprechen:

Mit dem Reich Gottes ist es so, wie wenn ein Mensch Samen aufs Land wirft und schläft und aufsteht, Nacht und Tag; und der Same geht auf und wächst – er weiß nicht wie.

Im Bild von Paul Klee würde es heißen: Bleibt nicht am Rande stehen, lasst euch nicht von den dunklen Farben erdrücken, dringt in die Mitte zu den hellen Farben vor.

Andreas Nicht



### "Wenn einer tut, was er kann, kann er nicht mehr tun, als er tut." Wie finde ich zu einer angemessenen Balance zwischen inklusiver Schularbeit und Privatleben?

Zeit

2-4 Stunden

Gruppengröße

8–20 Teilnehmende

Raumbedarf

Ein Raum für die Gruppe

#### Material

- Moderationskarten und Stifte
- Schreibpapier
- M1, M2, M3 für alleTeilnehmenden

### Intention

Lehrkräfte gehören zu den am meisten durch Stress belasteten Berufsgruppen. Diese Belastungen können sich durch die flächendeckende Einführung der Inklusion noch erhöhen – je nach finanzieller und personeller Ausstattung, die für Inklusion zur Verfügung gestellt werden. Daher ist Stressprophylaxe eine zentrale Aufgabe von inklusiv unterrichtenden Lehrkräften. Zu den wichtigsten Faktoren zählt die Work-Life-Balance. Die Teilnehmenden verschaffen sich Klarheit über ihr empfundenes Gleichgewicht zwischen ihrer Arbeit für die Schule und ihrem Privatleben. Sie erforschen ihre Wünsche und Ziele für ihr Leben und was sie daran hindert, im Gleichgewicht zu leben und zu arbeiten. Die Teilnehmenden erfahren etwas über die Ursachen des Stresserlebens und erkennen ihre inneren Stress-Dialoge und Antreiber. Sie überlegen alternative Denk- und Verhaltensweisen.

### Möglicher Ablauf

### Phase 1: Erkunden der eigenen Ausgangssituation

- Die Kursleitung begrüßt die Teilnehmenden, stellt das Thema der Einheit vor.
- □ Die Teilnehmenden werden gebeten schriftlich einige Fragen zur Selbsterkundung bezüglich ihres Empfindens der Balance zwischen Berufs- und Privatleben, aber auch der Balance zwischen mit Freude ausgeführten Arbeiten und denen, die eher belasten und Energie rauben, zu beantworten (MI).
- ☐ In Murmelgruppen kann sich ein freiwilliger Austausch anschließen. Es besteht auch die Möglichkeit, ohne Austausch fortzufahren.
- □ Die Kursleitung gibt einen kleinen Input über Stress und Stressverarbeitung im Lehrerberuf (HMI).



im Lehrerberuf

Phase 2: Folgerungen aus den diagnostizierten Ungleichgewichten bzw. Belastungen

### Phase 4: Einen ersten Schritt festlegen

Die Teilnehmenden überlegen sich einzeln, welchen ersten Schritt sie sich zur Verände-
rung im Schulalltag vornehmen. Der Schritt soll konkret und positiv formuliert sein.

- Die Teilnehmenden stellen sich in einen Kreis mit dem Gesicht nach außen. Diejenigen, die möchten, gehen einen Schritt aus dem Kreis heraus und benennen dabei den ersten Schritt, den sie sich vornehmen. Beispiele: Ich werde Kollegen NN um Unterstützung beim Einschulungsgottesdienst bitten. Ich werde ein neues Arbeitsblatt nur noch 1 x überarbeiten. Ich werde jeden Dienstag eine Stunde joggen.
- ☐ Ggf. schließt sich eine Feedback-Runde zu der Einheit an.

### Literatur

Abel, Peter, Spirituelle Wege aus dem Burnout, Münsterscharzach 2009.

Frey, Dieter/ Graf Hoyos, Carl/ Stahlberg, Dagmar (Hg.), Angewandte Psychologie. Ein Lehrbuch, München 1988.

Hillert, Andreas, Das Anti-Burnout-Buch für Lehrer, München 2004.

Kretschmann, Rudolf, Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer, Weinheim 2006.

Rohnstock, Dagmar, Zeit- und Selbstmanagement für Lehrende, Berlin, 2012.

Rohnstock, Dagmar/Roller, Claudio, Schulkonflikte meistern, Baltmannsweiler 2013.

Stollreiter, Marc u.a., Stress-Management, Weinheim 2000.

### Selbsterkundung zur Balance von Beruf und Privatleben

Jeder Mensch hat ein ganz subjektives Empfinden von Balance in seinem Leben. Bitte beantworten Sie dazu mindestens drei der Fragen. Sie können das Ergebnis auch visualisieren. ☐ Wie empfinden Sie zurzeit die Balance zwischen Ihrem Beruf und Ihrem Privatleben? Wo gibt es Ungleichgewichte? ☐ Wie sieht es mit der Balance innerhalb Ihrer Arbeit aus? Welche Aufgaben erledigen Sie gerne und leicht, welche fallen Ihnen eher schwer? Wie ist das Verhältnis von Vorbereitungszeit zu Unterrichtszeit? ☐ Wie empfinden Sie die Balance innerhalb Ihres Privatlebens? Wie ist das Gleichgewicht von Pflicht und Freude? Wie ist das Verhältnis von gemeinsamer Zeit mit Familie/Freunden und einsamer Zeit nur für sich? □ Was sind Ihrer Meinung nach einige der Ursachen für die verschiedenen Ungleichgewichte in Ihrem Leben? □ Stellen Sie sich vor, eine gute Fee würde Ihnen drei Wünsche frei stellen. Was wären Ihre drei Wünsche? Selbsterkundung zur Balance von Beruf und Privatleben Jeder Mensch hat ein ganz subjektives Empfinden von Balance in seinem Leben. Bitte beantworten Sie dazu mindestens drei der Fragen. Sie können das Ergebnis auch visualisieren. ☐ Wie empfinden Sie zurzeit die Balance zwischen Ihrem Beruf und Ihrem Privatleben? Wo gibt es Ungleichgewichte? ☐ Wie sieht es mit der Balance innerhalb Ihrer Arbeit aus? Welche Aufgaben erledigen Sie gerne und leicht, welche fallen Ihnen eher schwer? Wie ist das Verhältnis von Vorbereitungszeit zu Unterrichtszeit? ☐ Wie empfinden Sie die Balance innerhalb Ihres Privatlebens? Wie ist das Gleichgewicht von Pflicht und Freude? Wie ist das Verhältnis von gemeinsamer Zeit mit Familie/Freunden und einsamer Zeit nur für sich? ☐ Was sind Ihrer Meinung nach einige der Ursachen für die verschiedenen Ungleichgewichte in Ihrem Leben? ☐ Stellen Sie sich vor, eine gute Fee würde Ihnen drei Wünsche frei stellen. Was wären Ihre



drei Wünsche?

### Erstellen Sie eine Kurzdiagnose, auch unter Berücksichtigung der zu Beginn beantworteten Fragen zur Balance in Ihrem Leben

	Was macht Sie unzufrieden?			
	Was sind die Haupthindernisse für ein Gefühl von Gleichgewicht?			
	Welche Hindernisse sind nicht zu beheben, welche kurz- und welche mittelfristig?			
	Was ist in meinem Leben am wichtigsten?			
	Was will ich in meinem Leben sein und tun?			
	stellen Sie eine Kurzdiagnose, auch unter Berücksichtigung der zu eginn beantworteten Fragen zur Balance in Ihrem Leben			
	Was macht Sie unzufrieden?			
	Was sind die Haupthindernisse für ein Gefühl von Gleichgewicht?			
	Welche Hindernisse sind nicht zu beheben, welche kurz- und welche mittelfristig?			
	Was ist in meinem Leben am wichtigsten?			
	Was will ich in meinem Leben sein und tun?			
Erstellen Sie eine Kurzdiagnose, auch unter Berücksichtigung der zu Beginn beantworteten Fragen zur Balance in Ihrem Leben				
	Was macht Sie unzufrieden?			
	Was sind die Haupthindernisse für ein Gefühl von Gleichgewicht?			
	Welche Hindernisse sind nicht zu beheben, welche kurz- und welche mittelfristig?			
	Was ist in meinem Leben am wichtigsten?			
	Was will ich in meinem Leben sein und tun?			



# Reflexion zu Ihren Glaubenssätzen (Antreibern)

Kopiervorlage

### Reflexionen zu Ihren Glaubenssätzen (Antreibern)

**1.** Sie finden nachfolgend zu fünf Hauptanspruchsthemen jeweils ein Kontinuum. Bitte markieren Sie Ihre typischen Einstellungen mit einer Wertung in Form eines Striches auf dieser gedachten Skala.

a) Perfektion			
übergenau im Detail	oberflächlich, ungefähr		
b) Gefälligkeit			
es immer allen recht machen stets für alle da sein	für mich recht machen nur für mich da sein		
c) Schnelligkeit			
alles immer schnell, effizient	Zeit lassen, die es braucht		
d) Stärke			
alles immer allein schaffen	gleich um Hilfe anderer bitten		

e) Anstrengung

immer voller Einsatz, keine Pausen

Erholung gut möglich

- 2. Reflektieren Sie nun ihr Ergebnis.
- **a)** Bei welcher Anspruchdimension haben Sie starke Ausprägungen? In welchen Situationen zeigen sich diese hohen Ansprüche besonders?
- **b)** Sind diese hohen Ansprüche tatsächlich angemessen für diese Anlässe? Wo genau muten Sie sich regelmäßig zu viel zu?

muten Sie sich regel

118 Die Neudefinition eigener Erwartungen

Webcode: ZM233960-023

© Cornelsen Verlag, Berlin • Zeit- und Selbstmanagement für Lehrende

0	
0	
ŏ	
ĭ	
E	
0	
Ξ	
(1)	
- 5	
$\overline{}$	
,=	
æ	
$\equiv$	
77	
nen	
Ξ	
$\vdash$	
(D)	
50	
ਲੌ	
2	
Ξ	
=	
200	
6	
=	
S	
р	
Ĕ	
$\equiv$	
=	
$\equiv$	
n-	
it- u	
it- u	
eit- u	
it- u	
Zeit- u	
eit- u	
• Zeit- u	
n • Zeit- u	
in • Zeit- u	
rlin • Zeit- u	
erlin • Zeit- u	
erlin • Zeit- u	
erlin • Zeit- u	
rlin • Zeit- u	
, Berlin • Zeit- u	
g, Berlin • Zeit- u	
ag, Berlin • Zeit- u	
lag, Berlin • Zeit- u	
rlag, Berlin • Zeit- u	
erlag, Berlin • Zeit- u	
/erlag, Berlin • Zeit- u	
Verlag, Berlin • Zeit- u	
Verlag, Berlin • Zeit- u	
n Verlag, Berlin • Zeit- u	
en Verlag, Berlin • Zeit- u	
sen Verlag, Berlin • Zeit- u	
Isen Verlag, Berlin • Zeit- u	
elsen Verlag, Berlin • Zeit- u	
elsen Verlag, Berlin • Zeit- u	
elsen Verlag, Berlin • Zeit- u	
rnelsen Verlag, Berlin • Zeit- u	
ornelsen Verlag, Berlin • Zeit- u	
ornelsen Verlag, Berlin • Zeit- u	
Cornelsen Verlag, Berlin • Zeit- u	
ornelsen Verlag, Berlin • Zeit- u	

c) Sind es Muster, die Sie schon lange begleiten und die Sie gern verändern würden? Ahnen Sie, woher sie stammen?

d) Wie könnten Sie angemessener Ansprüche setzen? In welcher Hinsicht möchten Sie diese zuerst erproben? Was ist dafür nötig?

Webcode: ZM233960-023

Aufbauender innerer Dialog und relativierte Einstellungsmuster 119

Quelle: Rohnstock, Dagmar, Zeit- und Selbstmanagement für Lehrende, Berlin 2012, 118f. Cornelsen-Verlag Webcode: ZM233960-023. Verfügbar unter https://www.cornelsen.de/fm/1272/ZM233960-023. pdf (Download 25.04.2017)





# Stress und Stressreduktion - Einführung

"Eine nicht unbeträchtliche Zahl von Lehrerinnen und Lehrern fühlt sich durch ihre Arbeit gestresst bzw. durch die Bedingungen, unter denen die pädagogische Arbeit zu erbringen ist. Bei nicht wenigen führen diese Belastungen zu vorzeitigem Ausscheiden aus dem Berufsleben - wegen Dienst- oder Berufsunfähigkeit. Andere "überleben" nur durch die Reduzierung ihrer Unterrichtsdeputate oder sie nehmen einen übermäßigen Verlust an Lebensqualität in Kauf" (Kretschmann, 2006, 7).

Diese Probleme könnten sich verschärfen durch die flächenmäßige Einführung inklusiven Unterrichts, je nachdem, unter welchen Bedingungen und mit welchen finanziellen und personellen Mitteln die Inklusion in den jeweiligen Bundesländern umgesetzt wird. Häufig dienen mangelhafte Ausstattung und fehlende finanzielle Unterstützung als Argument, mit der Inklusion gar nicht erst ernsthaft zu beginnen. Für den inklusiven RU potenzieren sich die zu bewältigenden Schwierigkeiten oftmals dadurch, dass die Lehrkräfte in den inklusiven Gruppen alleine arbeiten müssen, also ohne Schulhelfer\_innen, pädagogische Unterrichtshilfen etc. Doch was genau ist eigentlich "Stress"?

"Stress ist die unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Anforderung, die an ihn gestellt wird" (Selye zit.n. Frey u.a. 1988, 429). Während wir sog. positiven Stress oder Eustress brauchen, um überhaupt Aufgaben in Angriff nehmen zu können, macht uns negativer Stress auf lange Sicht krank. Negativer Stress entsteht durch Über- oder Unterforderung und beginnt, abgesehen von objektiven negativen Bedingungen, vor allem im Kopf. Beim Zustandekommen von psychischem Stress sind wir durch das entscheidende Moment der Interpretation, dass wir etwas als unangenehm oder angenehm empfinden, wesentlich mit beteiligt. Ein weiterer wichtiger Faktor ist die Kontrollierbarkeit einer Situation. Wird eine Situation als Gefahr interpretiert und fehlt es an Kontrollmöglichkeit, kommt automatisch ein Notfallprogramm des Organismus in Gang, durch das unser Gehirn auf Minimalfunktion heruntergefahren wird. Der Körper ist auf "Kampf oder Flucht" eingestellt, der Informationsfluss von Nervenzelle zu Nervenzelle wird gebremst, was uns subjektiv als "Denkblockade" zu Bewusstsein kommt. Unser Denken, Fühlen und Handeln werden durch die Ausschüttung eines Hormoncocktails förmlich vergiftet. Dauert eine solche Extremsituation länger an, bewirkt diese Belastung eine Verringerung der Abwehrkräfte. Da wir nur noch in den seltensten Fällen die Möglichkeit haben, die ausgeschütteten Stresshormone abzubauen, kreisen sie weiterhin in unserem System und halten uns innerlich in Unruhe und Anspannung. Auch für unser Wohlbefinden spielt unsere Bewertung oder Interpretation eine entscheidende Rolle. Vor allem Erfolg, Freude und Humor ziehen eine positive Reaktion nach sich. In diesem Fall werden ebenfalls Hormone ausgeschüttet, aber nun Glückshormone ("Endorphine").

Sowohl Stress als auch Wohlbefinden machen sich auf drei Ebenen bemerkbar: ☐ Gedanken ☐ Gefühle ■ Handlungen Daher sind auch die Maßnahmen zum Stressabbau an Veränderungen der Gefühle, Gedan-

ken und Handlungen gekoppelt (nach Stollreiter 2000, 28/29). Eine besonders wichtige Rolle kommt dabei den Gedanken zu, da diese in der Regel den Gefühlen vorausgehen, auch wenn dies häufig so blitzschnell geschieht, dass wir es nicht merken.





# Beispiele für Erlaubnissätze in Problemsituationen

In: Rohnstock, Dagmar, Zeit- und Selbstmanagement für Lehrende, Berlin 2012, 119f.

Perfektion Ich muss immer bestens vorbereitet sein. Wenn der Direktor reinkäme, müsste es laufen wie am Schnürchen. Auf meinen Arbeitsbögen darf es keine Fehler geben.

Innere Erlaubnis Es ist nicht tragisch, wenn ich Fehler mache. Daraus kann ich lernen. – Ich erledige meine Arbeiten zügig und entscheide mich rasch. – Ich überleg mir nur den roten Faden, der Rest ergibt sich von selbst. – Bei Unwichtigem erlaube ich es mir, locker zu lassen und herumzuschludern. – Ich stürze mich einfach in meine Arbeit hinein, ohne lange nachzugrübeln.

Gefälligkeit Ich muss bei allen meinen Schülerinnen und Schülern gut ankommen. Mein Unterricht muss allen Spaß machen. Ich muss stets für Eltern und Kollegen erreichbar sein. Ich muss meinen Kollegen stets helfen, wenn sie Hilfe brauchen. Ich darf niemandem weh tun.

Innere Erlaubnis Andere dürfen mit mir auch mal unzufrieden sein. Davon geht die Welt nicht unter. – Wenn ich Nein sage, dann sage ich Ja zu meinen Zielen. – Ich akzeptiere es, wenn ich auch mal schlecht drauf bin und nicht mehr kann. – Es ist in Ordnung, wenn ich mit den meisten Klassen/Schülerinnen und Schülern ordentlich auskomme.

Schnelligkeit Nur unter Druck kann ich gut arbeiten. Bei mir muss es immer ruck, zuck gehen. Ich muss immer effizient pro Zeiteinheit sein. Ich muss mit meinem Stoff schnell vorankommen.

Innere Erlaubnis Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich für die Aufgabe brauche. – Alles hat und braucht seine Zeit. – Wichtiges erledige ich bewusst ruhig und langsam. – Ich gönne mir jeden Tag eine Auszeit, in der ich nichts mache. – Ich gebe anderen die Zeit, die sie für die Aufgaben brauchen.

Stärke Schwächen zeigt man nicht. Ich muss es möglichst allein schaffen. Alle Lehrertätigkeiten muss ich unter einen Hut bekommen. Ich muss besser sein als meine Schülerinnen und Schüler. Ich muss sie immer alle gut im Griff haben. Ich lasse mir nichts gefallen.

Innere Erlaubnis Ich darf mir Hilfe holen und meine Gefühle zeigen. – Ich höre meine eigenen Wünsche und formuliere sie als Bitten. – Ich nehme Hilfe an, die ich brauche. – Ich darf mir Lücken und Ausrutscher auch gegenüber meinen Schülerinnen und Schülern mal leisten.

Anstrengung Reiß dich zusammen! Nur wenn ich mich anstrenge und etwas leiste, dann bin ich wer. Nur mit vollem Einsatz kann man als Lehrer/in wirklich gut sein. Man muss immer auf der Höhe der Ereignisse sein. Pausen kann ich mir bei der Fülle der Aufgaben kaum leisten.

Innere Erlaubnis Weniger ist mehr. Ich entspanne mich, wenn ich müde bin. – Für Unwichtiges arbeite ich im Energiesparmodus; nur für Wichtiges arbeite ich intensiv.- Ich sehe meine Stärken als Lehrer/als Lehrerin, akzeptiere aber auch meine Schwächen.



# Ich lasse meine Seele ruhig werden und still (Ps 131,2)

#### Zeit

1,5–3 Std., je nach Vorbildung und Umfang

### Gruppengröße

variabel

#### Raumbedarf

Ein großer Raum mit so viel Platz, dass alle Teilnehmende liegen und auf Stühlen sitzen können. (Es können ggf. auch alle Übungen im Sitzen durchgeführt werden.)

#### Material

- Stühle
- Matten oder Meditationsbänkchen
- evtl. CD-Player und ruhige Musik (Falls es anfangs leichter ist, mit ruhiger Meditationsmusik zu üben.)
- MI, M2, HM2 und HM für alle Teilnehmenden

### Intention

Die Teilnehmenden lernen verschiedene Methoden und Übungen zur Steigerung der Selbstwahrnehmung und Entspannung kennen und üben sie ein. Sie erkennen die Wichtigkeit ständig zunehmender und geübter Achtsamkeit in ihrem beruflichen und privaten Leben, um eine förderliche Distanz zu Personen und Geschehnissen ihres Lebens zu bekommen bzw. zu halten und auf diese Weise gesund zu bleiben. (Christliche) Meditationsübungen verhelfen zu vertiefter Selbstwahrnehmung und gestärktem Gott- und Selbstvertrauen. Auch wenn inklusiver Religionsunterricht besonders hohe Anforderungen an die Lehrkräfte stellt, weil häufig keine pädagogischen Unterrichtshilfen zur Verfügung stehen, können Menschen in religiösen Traditionen einen reichen Schatz an Möglichkeiten finden, sich jenseits der realen Gegebenheiten zu verankern und sich Hilfe zu holen.

### Möglicher Ablauf

### Phase 1: Achtsamkeit - das Mittel gegen Alltagsstress

- □ Die Kursleitung gibt zu Beginn der Fortbildung einen kurzen Input zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge (HM1).
- □ Die Kursleitung führt mit den Teilnehmenden eine oder zwei Achtsamkeitsübungen (nach Jon Kabat-Zinn) durch:
  - Anspannung und Entspannung wahrnehmen (HM2)
  - Übung in Achtsamkeit (HM2)
- □ Nach jeder Übung kann ein Austausch in Zweiergruppen erfolgen.



	Als weitere Vertiefung kann die Kursleitung die Übung "Energiequelle" (MI) anleiten, die jederzeit kurz vor oder sogar im Unterricht geübt werden kann. Anstelle des "Zauberwortes" kann auch das Herzensgebetswort (s. Phase 2, M2) genommen werden. Evtl. Austausch.			
Phase 2: Das "Herzensgebet" als christliche Meditationsübung				
	Die Kursleitung gibt einen kurzen Input zur Übung christlicher Worte und Gebete, die hier exemplarisch in Form des christlichen Herzensgebetes und der Meditation mit einem Wort oder Psalmvers vorgestellt werden (HM 3). Die Teilnehmenden können sich ggf. an dieser Stelle oder zu einem späteren Zeitpunkt eigene Worte, Texte oder Mantren – auch aus unterschiedlichen Religionen und spirituellen Traditionen – suchen. Die Kursleitung leitet eine Übung an, bei der Worte oder ein Psalmvers (z.B. "Ich lasse meine Seele ruhig werden und still") erst leise gesprochen, dann nur innerlich gesprochen und dann nur noch gedacht werden (HM 3 und M2).			
Phase 3: Stilleübungen im persönlichen und schulischen Alltag				
	Die Teilnehmenden tauschen ihre Eindrücke aus und überlegen, ob und wie sie die Übungen in den persönlichen Schulalltag integrieren wollen.			

### Literatur

Abel, Peter, Spirituelle Wege aus dem Burnout, Münsterschwarzach 2009.

Abel, Peter, Keine Zeit für Burnout, Münsterschwarzach 2012.

Geuter, Ulfried, Achtsamkeit – das Mittel gegen den Alltagsstress, in: Psychologie Heute 35 (2008), H.8, 21-25.

Kabat-Zinn, Jon, Gesund durch Meditation, Frankfurt a. M. 1990 (2009).

Kabat-Zinn, Jon, Im Alltag Ruhe finden, Frankfurt a. M. 1994 (2009).

Maschwitz, Rüdiger, Das Herzensgebet, München 1999.

Seeger, Norbert/ Seeger, Rita, Was Lehrer stark macht, Donauwörth 2007.

# Übung: Die Energiequelle

Die folgenden Übungen in: Seeger, Norbert/ Seeger, Rita, Was Lehrer stark macht, Donauwörth 2007, 31f. Dort finden sich auch weitere gut praktizierbare Übungen.

Ruhig zu lesen, Pause bei den Pünktchen

"Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie einige Momente ungestört sind … Setzen Sie sich bequem hin ... Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem ... Lassen Sie ihn kommen und gehen

Spüren Sie Ihren ganzen Körper, von oben bis unten ... Nehmen Sie Ihre Körperhaltung wahr... Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen ... Spüren Sie, ob Sie irgendwo in Ihrem Körper verspannt sind ... und stellen Sie sich diese Körperteile vor ...

Beginnen Sie nun, diese Verspannungen nacheinander mit dem Atem an irgendeiner Stelle hinauszuatmen ... Stellen Sie sich nun vor, dass über Ihrem Kopf eine Energiequelle hängt, aus der Sie Lebenskraft und Lebenslust holen können ... Sie können sich so viel holen, wie Sie brauchen ...

Stellen Sie sich Ihre Energiequelle etwas genauer vor, geben Sie ihr eine Form, eine Farbe ... Suchen Sie jetzt für sich ein Zauberwort, das die Energiequelle öffnet ... Denken Sie jetzt dieses Zauberwort und stellen Sie sich vor, wie die Lebenskraft über Sie strömt, von oben nach unten den ganzen Körper überströmt ... Wenn Sie wollen, lassen Sie die Energie auch in den Körper hineinströmen ... Beobachten Sie, was sich in Ihrem Körper verändert ...

Sie können sich mithilfe des Zauberwortes jederzeit wieder Kraft, Energie und Lebenslust holen ...

Machen Sie zum Schluss einige tiefe Atemzüge ...".

### Die Energiequelle (Kurzversion)

"Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem ... Spüren Sie Ihren ganzen Körper von oben bis

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen ...

Stellen Sie sich nun vor, dass über Ihrem Kopf eine Energiequelle hängt, aus der Sie Lebenskraft und Lebenslust holen können ... Lassen Sie nun spontan ein (Zauber-)Wort in Ihnen entstehen ... Probieren Sie es kurz noch einmal aus, indem Sie es denken ... Stellen Sie sich vor, wie die Lebenskraft über Sie strömt, von oben nach unten den ganzen Körper überströmt ...

Sie können sich mithilfe des Zauberwortes jederzeit wieder Kraft, Energie und Lebenslust holen ... Machen Sie zum Schluss einige tiefe Atemzüge ...".

Sie können sich nun vor jeder Unterrichtsstunde (bzw. nach Bedarf) Kraft und Energie mittels Ihres Zauberwortes herholen. Die Übung kann dadurch wesentlich verkürzt werden. Es reichen wenige Augenblicke (vgl. Kurzversion). Wenn Sie aber Zeit haben, machen Sie durchaus die Übung in Ihrer oben beschriebenen ausführlichen Form. Denn die biochemischen Prozesse sind dann intensiver.



# Anleitung zur Übung des Herzensgebetes

Die Übung geht zurück auf: Maschwitz, Rüdiger, Das Herzensgebet, München 1999. Sie ist hier zusammengefasst. Die Seitenzahlen in den Klammern beziehen sich auf das Buch von Maschwitz.

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ein Meditationskissen oder -bänkchen: Mit den Füßen (bzw. Knien) haben Sie Kontakt zum Boden, vom Becken werden Sie getragen, im Herzen ruht und verweilt die Aufmerksamkeit, der Kopf findet zur Ruhe, die Arme schließen den Kreis. (33)

Beginnen Sie, mit einem Einstiegswort zu üben. Lassen Sie sich im Laufe der Zeit von Ihrem Wort bzw. Klang finden und nehmen Sie sich Zeit und Geduld. "Warten Sie – es kommt zu Ihnen. Manche Menschen erkennen ihr Wort sofort, andere entdecken es irgendwann oder sie träumen es. In der Zwischenzeit nehmen Sie ein vorgeschlagenes Wort. Probieren Sie aber nicht dauernd ein neues, es wird dann leicht belanglos oder gleicht einem Angebot aus einem riesigen Supermarkt.

Sprechen Sie dieses Wort bzw. diesen Satz nun. Es gibt dazu mehrere Möglichkeiten:

- □ Sprechen Sie das Wort anfangs leise aus es ist eigentlich nur für Sie hörbar. Gerade diese Form fördert die Aufmerksamkeit, selbst in einer Gruppe ist es nicht störend. Genau wie bei den anderen Formen wandert das Wort nach innen.
- □ Sprechen Sie das Wort inwendig sprechen Sie es dabei lautlos und bewegen doch dabei die Zunge. Für den Anfang ist dies eine hilfreiche Übung, vom Bewegen der Zunge wandert das Wort selbsttätig in den weiteren Innenraum. Die Konzentration ist bei dieser Übungsform für viele leichter.
- ☐ Sprechen Sie das Wort inwendig in den Gedanken, aber denken und bedenken Sie es nicht. Während des Sprechens bleiben Sie mit Ihrer Bewusstheit in Ihrem Wort, es trägt Sie nicht fort, es entsteht keine Trance oder fromme Schwelgerei und keine Betrachtung des Wortes. Alles in Ihnen schweigt, nur das Wort entfaltet sich." (36)

Die Aufmerksamkeit ruht die ganze Übung über im Herz-Brust-Raum. Der Atem wird nicht beeinflusst, er fließt bis ins Becken. Achten Sie auf die natürliche Pause zwischen Aus- und Einatem.

Nehmen Sie – immer öfter – das Sprechen des Wortes in den Alltag hinein. (37)

Gehen Sie liebevoll und gelassen mit sich um, ohne nachlässig oder ungeduldig zu sein. (37)



# Achtsamkeit und Selbstfürsorge – Einführung

"Animam suam custodiat" – "Er achte auf seine Seele" schreibt der Abt Benedikt von Nursia dem Verwalter eines Klosters ins Stammbuch (Regel Benedikts 31,8).

"Selbstaufmerksamkeit, die nicht bewertet, ist ein erster Schritt der Selbstsorge: Ich nehme die Regungen meines Herzens wahr. Ich versuche, meinen Wahrnehmungen und Gefühlen zu trauen. Ich prüfe meine Wunschvorstellungen. Ich beobachte meine Reaktionen und mein Verhalten, beziehe die Umstände in meine Überlegungen mit ein. (…) Es geht demnach in der Selbstbeobachtung nicht nur um Selbsterfahrung, sondern es geht auch um Verantwortung für mich selbst, um jene Verantwortung, in der der Mensch wirklich zu sich kommt und in seinem Herzen Ruhe findet." (Abel 2012, 124f.)

Wenn es stimmt, dass Stress im Kopf entsteht, und zwar aus Mangel an mentaler Präsenz, ist die Frage: Wie kann man lernen, in zumindest den meisten Momenten seines Lebens mental präsent, also im Hier und Jetzt zu sein?

Ein spezielles Achtsamkeitstraining (Mindfulness Based Stress Reduction) wurde von dem Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn (1990) auf der Basis der Lehren des Buddhismus, die an die westliche Welt angepasst wurden, als Programm zur Stressbewältigung entwickelt. Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit (mindfulness) als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, wobei die Aufmerksamkeit absichtsvoll und nicht-bewertend auf das bewusste Erleben des gegenwärtigen Augenblicks gerichtet ist. Achtsamkeit bedeutet, sich dem zuzuwenden, was im Hier und Jetzt gegeben ist, den gegenwärtigen Moment also in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken: Ich esse, wenn ich esse, ich gehe, wenn ich gehe, ich schlafe, wenn ich schlafe ... (Kabat-Zinn 1990, 21).

In der achtsamkeitsbasierten Stressminderung lässt Kabat-Zinn seine Patientinnen und Patienten auf vier Arten Achtsamkeit üben: Im Liegen durchwandern sie aufmerksam ihren ganzen Körper, von den Zehenspitzen bis zum Scheitel, um alles wahrzunehmen, was sie spüren können (body-scan). Das zweite Element seines Programms sind Übungen aus dem Hatha-Yoga. Das dritte Element ist die Achtsamkeitsmeditation, in der die Patientinnen und Patienten ihre Empfindungen, Gefühle und Gedanken aufmerksam betrachten sollen – wie einen vorbeiströmenden Fluss, an dessen Ufer man sitzt und den man genau beobachtet. Schließlich bekommen sie die Aufgabe, in ihrem Alltag einzelne Handlungen langsam und achtsam auszuführen. Durch diese Übungen werden automatische Gedanken- und Gefühlsabläufe unterbrochen. Das unterbricht auch das eingeschliffene Reagieren auf äußere Reize oder innere Gefühle (De-Automatisierung). "So kommt es zu einer Auftrennung des Ich in denjenigen Teil, der denkt und fühlt, und denjenigen, der sich dessen gewahr ist, dass da gerade Gedanken und Gefühle sind. Achtsamkeit bedeutet, immer diese Position des Beobachtens zu wahren. Das heißt aber nicht, etwas auszublenden. Im Gegenteil. In der Achtsamkeit bleibt der innere Beobachter eng mit dem verbunden, was er beobachtet, auch wenn er sich nicht damit identifiziert." (Geuter 2008, 20) Martin Bohus spricht – so Geuter weiter – von einem "metakognitiven Gewahrsein", das durch Achtsamkeitsmeditation erzeugt werde. Nehme man den "umherstreifenden Geist" selbst in die Beobachtung, könne man "gelassen dem eitlen Treiben der je eigenen Emotionen, Nöte und Lüste zusehen" (Geuter 2008, 20).

In der christlichen Tradition der Meditation ist es üblich, den Atem zu konzentrieren auf ein heiliges Wort wie "Jesus", "Christus", "Abba" oder ein Psalmwort.





### Geführte Übung: Anspannung und Entspannung wahrnehmen

In: Seeger, Norbert/ Seeger, Rita, Was Lehrer stark macht, Donauwörth 2007, 19f. Der folgende Text ist ruhig zu lesen, Pause bei den Pünktchen.

"Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihren Einatem und Ausatem gezielt in einzelne Körperbereiche lenken … Schließen Sie Ihre Augen, wenn das möglich ist … Lassen Sie ihren Einatem in Ihre beiden Füße fließen … und den Ausatem wieder aus Ihren Füßen hinaus … Dabei bringt der Einatem frische Energie in Ihre Füße und der Ausatem nimmt Anspannungen aus den Füßen hinaus … So gehen Sie nun in Ihrem Tempo weiter durch Ihren Körper, bewusst ein- und ausatmend: Sie atmen in Ihre Unterschenkel und Knie …, in Ihre Oberschenkel …, in Ihr Becken … Hilfreich ist es, sich das Becken als eine Schüssel vorzustellen, in die der Atem hineinfließt … und wieder hinaus …Nun atmen Sie in Ihren Bauchraum …, in den Brustbereich …, den Rücken … und die Schultern …, in Ihre Arme …, Hände … und die einzelnen Finger …, in Hals und Kopf …Lassen Sie nun Ihren Einatem von den Füßen aus bis zu Ihrem Kopf hinauf durch den ganzen Körper fließen … Der Einatem bringt Energie und Kraft in Ihren gesamten Körper …, der Ausatem nimmt alles körperliche Unwohlsein mit nach draußen … Atmen Sie noch einige Male in dieser Art … Nehmen Sie wahr, wie Sie sich jetzt in Ihrem Körper spüren …

Kehren Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in die Außenwelt zurück ... Dies können Sie auf verschiedenen Weise tun ... Sie machen einige langsame, aber intensive Atemzüge ... und öffnen danach wieder Ihre Augen, falls Sie diese geschlossen hatten...

Oder Sie atmen tief ein, halten einige Sekunden Ihren Atem an und spannen dabei möglichst Ihre ganze Muskulatur an ... und lassen beim Ausatem Ihre Muskeln wieder los (dreimal hintereinander) ..."

Diese Übung ist während einer Schulpause gut zu machen. Man sucht sich dazu möglichst einen Platz, an dem man alleine ist.



### Geführte Übung: Übung in Achtsamkeit (nach Jon Kabat-Zinn)

In: Geuter, Ulfried, Achtsamkeit – das Mittel gegen den Alltagsstress, in: Psychologie Heute (2008), H.8, 22. Der folgende Text ist ruhig zu lesen, Pause bei den Pünktchen.

"Nimm eine angenehme Stellung im Liegen oder Sitzen ein, halte die Wirbelsäule gerade, lass die Schultern fallen … Schließe deine Augen, wenn es angenehm ist ….

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Bauch, spüre, wie er sich mit dem Einatem hebt oder leicht ausdehnt, mit dem Ausatmen senkt oder zurückzieht ... Bleib bei deiner Atmung, sei bei jedem Einatmen für seine ganze Dauer und bei jedem Ausatmen für seine ganze Dauer, als würdest du von den Wellen deines Atems getragen ... Jedes Mal, wenn du bemerkst, wie sich dein Geist von deinem Atem entfernt, bemerke, was dich weggebracht hat, und dann bringe deine Aufmerksamkeit freundlich zu deinem Bauch und dem Gefühl des ein- und ausströmenden Atems zurück.

Wenn sich dein Geist tausendmal von deinem Atem entfernt, ist deine Aufgabe nur, ihn jedes Mal zu deinem Atem zurückzubringen, womit er auch beschäftigt ist ...

Mache diese Übung jeden Tag 15 Minuten zu einer geeigneten Zeit, ob dir danach ist oder nicht, für eine Woche, und schaue, wie es ist, eine disziplinierte Meditationspraxis in dein Leben einzubauen. Sei bewusst, wie es sich anfühlt, jeden Tag eine Zeit zu verbringen, in der du nur bei deinem Atem bist, ohne irgendetwas tun zu müssen."

### Anmerkung:

Die beiden Übungen variieren zwischen Du und Sie als Ansprache. Was für die jeweilige Gruppe passt, muss die Kursleitung entscheiden.



# Christliches Herzensgebet – Einführung

"Wer Gott erkennen will, wird auch sich selbst erkennen. Eins kommt nicht ohne das andere aus." Vater Johannes (Maschwitz 1999, 11)

Das Jesusgebet, auch Herzensgebet oder immerwährendes Gebet, ist besonders in den orthodoxen Kirchen weit verbreitet. In diesem Gebet wird ununterbrochen der Name Jesu Christi angerufen. Es steht in der Tradition der paulinischen Aufforderung: "Betet ohne Unterlass" (I Thess 5,17).

Nach Rüdiger Maschwitz gehört das Herzensgebet im Gegensatz zur gegenstandsbezogenen Meditation zur gegenstandsfreien Meditation. "Wieso kann ein Weg, der ein Wort zur Ausrichtung der Aufmerksamkeit immer wieder klingen lässt, gegenstandsfrei sein? In Kursen pflege ich halb scherzhaft zu sagen, dass das Herzensgebet ein Weg ins Schweigen mit Geländer ist. Am Wort können Sie sich innerlich ausrichten, aufrichten, orientieren und manchmal wie bei einem Geländer Stütze finden. Mit der Zeit führt das immerwährende Wort ganz ins Schweigen hinein. Es taucht zwar aus sich heraus oder bewusst ab und zu wieder auf, um die Sammlung zu erleichtern bzw. wiederherzustellen, aber der Übende begibt sich mit seinem Wort ins absolute Schweigen: Alles in mir schweige." (Maschwitz 1999, 26)

In der ältesten christlichen Tradition lautet das zu wiederholende Wort: "Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner". Oder einfacher: "Jesus Christus" oder "Jesus Christus, erbarme dich". Man muss aber nicht diese Worte wählen, sondern kann andere Worte nehmen und variieren: "Jesus, mein Leben", "Jesus, sei mir gnädig" oder "Jesus, schenke mir deine Liebe" (ebd., 34).

Nicht alle Worte haben die gleiche Qualität. "Das Wort sollte, auch wenn es nicht bedacht wird, Sie mit dem Urgrund des Lebens verbinden, und Sie selbst sollten das Wort bzw. den Satz mögen und respektieren" (ebd., 35). Maschwitz macht weitere Vorschläge für zu wiederholende Worte: Schalom, Du bist Liebe, Du, Jeschua, Ich in dir und du in mir, Du in mir und ich in dir, Gott, hilf mir vertrauen, Amen …

Es ist auch möglich, einen Klang mit dem Wort zu verbinden: z.B. die Liedzeile: "Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden" oder einen Psalmvers zu wählen, z.B. "Du, mein Licht und mein Heil" (ebd.).

Weitere mögliche Psalmverse: Ich lasse meine Seele ruhig werden und still (Ps 131,2); Von allen Seiten umgibst du mich (139,5.1); Nur bei Gott komme ich zur Ruhe (Ps 62,6.1); Mein Herz ist zufrieden und still (Ps 132,2.1); Geh mit mir und führe mich, denn du bist mein Gott (Ps 31,4); Herr (Gott) zeig mir den Weg, den ich gehen soll (Ps 25,4); Meine Augen blicken zu dir, mein Gott (und Herr) (Ps 141,8).

Maschwitz hält es für sinnvoll, keine begleitende Atemtechnik einzuüben. "Der Atem verbindet sich in der Zeit der Übung mit dem Wort und wir bleiben in dem Dreiergrundrhythmus: Ausatmen – natürliche (!) Pause – Einatmen. Wesentlich ist die natürliche Pause, sie ist der absolute Ort der Stille – nichts geschieht. Wir verweilen. Das Wort legt sich in das Ein- und Ausatmen hinein. Bitte machen Sie dies nicht künstlich oder durchdacht, oft genug wird so der Atemrhythmus gestört." (Maschwitz 1999, 81)