

Manola Kraus

Jetzt ist meine Zeit

Horizonte – Perspektive 50+ -
Ein biografisch und identitätsorientierter
Workshop zur persönlichen und beruflichen
Entwicklung in einem Versicherungsunternehmen

IHP Manuskript 1805 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Jetzt ist meine Zeit

Horizonte – Perspektive 50+

Ein biografisch und identitätsorientierter Workshop zur persönlichen und beruflichen Entwicklung in einem Versicherungsunternehmen



Bild 1: Spuren

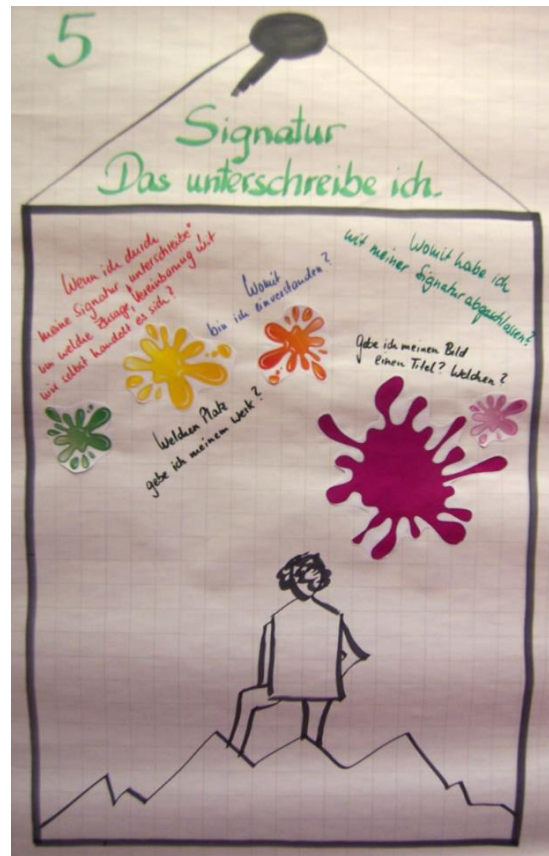


Bild 2: Signatur

Eine der letzten menschlichen Freiheiten ist, seine Einstellung unter welchen Umständen auch immer frei wählen zu können und einen eigenen Weg wählen zu können.

Viktor Frankl

Manola Kraus

Jetzt ist meine Zeit

Horizonte – Perspektive 50+

Ein biografisch und identitätsorientierter Workshop zur persönlichen und beruflichen Entwicklung in einem Versicherungsunternehmen

Gliederung:

1. Einleitung
2. Hintergründe
 - 2.1. Die Generation 50 Plus
 - 2.2. Mein eigener Weg
 - 2.3. Die Idee
3. Die Konzeption
 - 3.1. Ein systemischer Prozess
 - 3.2. Die Themenzentrierte Interaktion
 - 3.3. Counseling Kunst- und Gestaltungstherapie
 - 3.4. Die Gesamtschau
4. Der Ablauf und Prozess im Workshop
 - 4.1. Der erste Tag
 - 4.2. Der zweite Tag
5. Feedback
6. Erkenntnisse und Fazit
7. Nachtrag

Literatur

Anhang:

- Nr. 1 Grafik systemischer Prozess
- Nr. 2 Sparringpartnerschaften
- Nr. 3 Feedbacks
 - Nr. 3 a Unmittelbar an den Seminartagen
 - Nr. 3 b Nach einigen Tagen und Wochen
 - Nr. 3 c Rückmeldung nach längerer Zeit
- Nr. 4 Die Rechnung

1. Einleitung

Als Prozessbegleiterin für persönliche und berufliche Entwicklung arbeite ich für Einzelpersonen und Teams mit all den wunderbaren Möglichkeiten, die ich bisher erfahren und mir erarbeitet habe. Im Vordergrund meiner Arbeit steht der Mensch als Individuum und die jeweilige Persönlichkeit im Bewusstsein ihrer Autonomie. Es ist mir ein Herzensanliegen, Menschen und Organisationen in ihren komplexen Kontexten wahrzunehmen, sie bedarfs- und prozessorientiert zu begleiten, sie zu inspirieren und ihnen zu helfen, ihre Kompetenzen zu erkennen und zu aktivieren.

Wenn laut Victor Frankl jeder Mensch – unter welchen Umständen auch immer – seinen Weg frei wählen kann, dann kann ich ihn als frei gewählte Partnerin bei diesem Prozess begleiten und bei der Suche nach Antworten und Erkenntnissen sowie bei der Entscheidungsfindung unterstützen.

2. Hintergründe

2.1 Die Generation 50 Plus

Bei meinen Coachings ist Alter häufig ein Thema. In Aussagen wie „Ich befinde mich in einer beruflichen Sackgasse“, „Wohin kann und soll es mit über 50 noch gehen?“ und „Ich fürchte aussortiert zu werden“, äußern sich häufig Rat-, Mut- und Hilflosigkeit, aber auch Empfindungen wie Wut, Angst, Scham und Trauer. Bei vielen Klienten zeigt sich jedoch auch Lust auf einen Neuanfang und die Bereitschaft für Veränderungen.

Anstatt zunächst die Fragen zu klären „was? und wie?“ soll es zukünftig sein, zeigt sich, dass die Menschen in dieser Lebensphase besonders *Sinnhaftigkeit* („wozu?“) und *Verantwortung* in den Mittelpunkt von Entscheidungen stellen! Sie fragen sich: „Was bringe ich dafür mit? Was kann und will ich dafür tun! Welche Rahmenbedingungen brauche ich dafür? Und was bietet mir z.B. das Unternehmen für Möglichkeiten?“

Die Unternehmen wünschen sich und brauchen MitarbeiterInnen (MA) ab 50, die motiviert und engagiert, lernfähig und lernbereit, fit und belastbar sind. Sie können auf diese MA zukünftig nicht mehr verzichten. Gleichzeitig braucht es Unternehmen, die eine zielgerichtete und biografisch orientierte Laufbahngestaltung für ihre älter werdende Belegschaft anbieten ⁽¹⁾. In diese Richtung geht das vorliegende Projekt.

2.2 Mein eigener Weg

Im Grunde war ich immer auf der Suche nach Möglichkeiten, für mich und für interessierte Menschen Lernfelder und Wege zu entdecken, um persönliche wie berufliche Herausforderungen bewältigen zu können. Ich war beseelt von dem Gedanken, dass alle Menschen das Recht auf Lernen und Wissen, auf Erkenntnis und Entwicklung haben. Die Orientierung an defizitären, pessimistischen oder autoritären Haltungen war mir immer suspekt. Stattdessen standen mutige und ungewöhnliche Menschen, die resiliente, ressourcenorientierte und optimistische Denk- und Verhaltensweisen, Freiheit und Autonomie zeigen, in meinem Fokus. So war mein bisheriger Werdegang ein spannender.

Durch mein Studium der Sozialpädagogik und zahlreiche Weiterbildungen sind mir die wissenschaftlichen und interdisziplinären Grundlagen des Counseling Kunst- und Gestaltungstherapie, allen voran die Humanistische Psychologie mit ihren individual-psychologischen An-

sätzen wie auch System-, Kommunikations- und Gruppenarbeitstheorien vertraut. Ich befasse mich gerne mit der Resilienzforschung, gehirnbioologischen Erkenntnissen und der Trauma-Arbeit. Weiter spielen für mich betriebswirtschaftliches Grundwissen und Entwicklungsprozesse in Organisationen, Wirtschaft und Gesellschaft eine große Rolle. Eine neue Grundlage sind für mich die Erkenntnisse von Pamela Levin und die von ihr entwickelten „Cycles of Power“ in Verbindung mit der Kunst- und Gestaltungstherapie ⁽²⁾.

Mit 52 spannenden Lebensjahren sehe ich rückblickend auf mein persönliches und berufliches Werden und Sein:

- *-als in ein prekäres Umfeld Geborene mit ausländischen Wurzeln, im Kinderheim und SOS-Kinderdorf Aufgewachsene*
- *als schon in jungen Jahren an „Psychologie, Geschichte, Mensch“ Interessierte,*
- *als Heimat- und Sinnsuchende in Deutschland und anderen Ländern,*
- *als Erzieherin, Entwicklungshelferin, Sozialpädagogin, Lehrgangsheiterin, Dozentin, Personalentwicklerin, Trainerin, Beraterin, Coach, Mediatorin,*
- *als Inspiration für bildende Künstler wie Albin Sättler, Franz Fußeder (München) Hans und Ute Mayerholz (Worpswede), als von Herzen Kunstinteressierte*
- *als freie Unternehmensberaterin, Projektleiterin und angestellte Führungskraft*
- *als eigene Unternehmerin und Partnerin für Personal- und Organisationsentwicklung,*
- *als Lebensabschnittsbegleiterin, Ehefrau, Freundin, Gefährtin, Lebensbegleiterin, Sparringpartnerin und ganz aktuell und aus vollem Herzen*
- *als **Counselor Kunst- und Gestaltungstherapie, ein Berufsfeld, in dem all mein Sein, mein Wollen und auch Können sich vereinen.***

Für das Projekt, das ich in diesem Beitrag vorstelle, spielt dieser Entwicklungshintergrund eine wichtige Rolle. Die damit verbundenen Erfahrungen und Ressourcen helfen mir sehr, mich mit den Menschen der Generation 50+ und ihren Themen auseinanderzusetzen und mit ihnen mit den erworbenen Haltungen und Methoden zu arbeiten.

2.3 Die Idee

Im Sommer 2014 führte ich ein Gespräch mit einer Personalentwicklerin in einem Versicherungskonzern. Sie zeigte mir Bilder von MitarbeiterInnen, die während eines Demografie-Projektes im Rahmen eines Umstrukturierungsprozesses, für das sie die Verantwortung hatte, entstanden sind. Neben ihrem Beruf ist sie auch bildende Künstlerin. Dabei ist das Unternehmen auf ihre Kompetenz aufmerksam geworden. Sie sollte ein Format entwickeln, um auf die Ergebnisse des Demografie Projektes zu reagieren: In naher Zukunft können nicht genügend junge Leute rekrutiert werden; das liegt zum einen an der „Attraktivität“ der Stellen, zum anderen am Einstellungsstopp aufgrund des Umstrukturierungsprozesses. Hinzu kommt, dass die Belegschaft altert und das Rentenalter auf max. 67 Jahre heraufgesetzt wurde. Die Herausforderung lautete: Wie kann die Firma die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 50 plus halten und stärken?

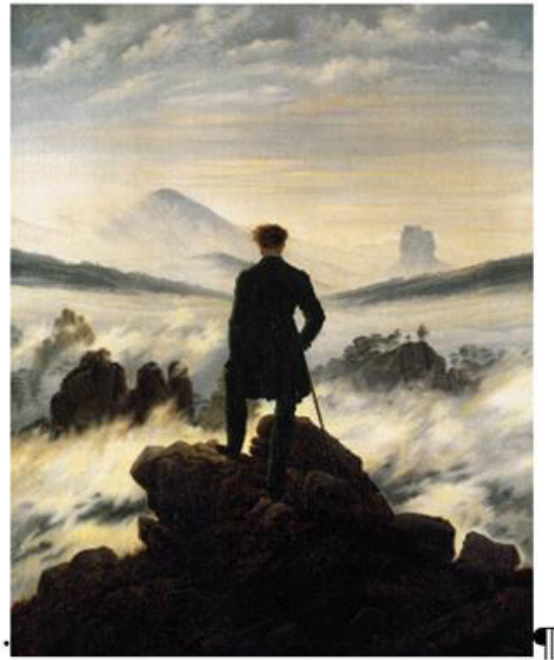
Dies war die Geburtsstunde unserer Idee, gemeinsam etwas zu entwickeln, was die Menschen ab 50 wie auch das Unternehmen weiterbringen kann. Die Idee zu dem Workshop „Horizonte“ - Perspektive 50+ war geboren.

Die Metapher „Horizonte“ erschien uns passend: denn was kann uns der Horizont bieten und was können wir tun? Wir können den Horizont erweitern, verschieben, verdunkeln, erhellen und manchmal einfach nur wahrnehmen... Gemeinsam fokussierten wir uns auf ihre Entwicklung. Daraus entstand ein Bild, wie sie sich selbst den Horizont als berufstätige Mutter und Künstlerin wieder erschloss. Dabei spielte die Geburt ihres Kindes, die Familienzeit, die Teil-

zeitbeschäftigung, die Karriereentwicklung, das immer deutlicher werdende Gefühl, ihre künstlerische Arbeit stärken zu wollen und diese nicht nur nebenberuflich (z.B. Malstunden zu geben) oder privat zu verfolgen, sondern in die berufliche Tätigkeit zu integrieren, eine große Rolle.



Bild 3: "Horizonte", 2014 Renate Ittlinger, Aquarell



Inspiziert von Caspar David Friedrich. Der Wanderer über dem Nebelmeer, 1818, Öl auf Leinwand

3. Die Konzeption

3.1 Ein systemischer Prozess

Ziel für diesen Workshop ist die prospektive Beschäftigung mit dem dritten beruflichen Drittel. Dies soll erreicht werden durch Reflexion in Form einer biografischen Standortorientierung, Klarheit in Bezug auf Rahmenbedingungen und eine aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen und Zielen. Darüber hinaus sollen neue Lern-Erfahrungen gemacht und durch das Gruppenerleben Stärkung und Unterstützung erfahren werden können.

Wir entwickeln ein Konzept, das Impulse und Wissen der internen Personalentwicklerin nutzt wie auch meine Kenntnisse und Erfahrungen als externe Trainerin, Beraterin und Coach. Hinzu kommt Energiearbeit und künstlerisches Wissen meiner Kollegin und mein neu erworbenes Wissen als Counselor Kunst- und Gestaltungstherapie.

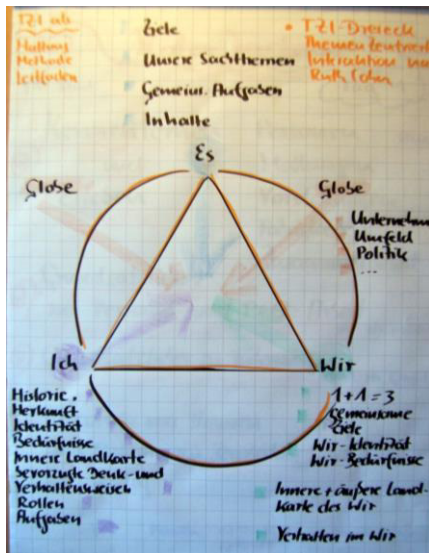
Für die Planung ist entscheidend, diesen Workshop in ein Gesamtkonzept einzubinden, der die systemische Perspektive berücksichtigt und einen beruflichen sowie persönlichen Entwicklungsprozess initiiert, der alle Beteiligten einbindet ^(Anhang Nr. 1)

3.2 Die Themenzentrierte Interaktion

Als Basis für die Arbeit mit der Gruppe bringe ich die Themenzentrierte Interaktion (TZI) ein. Ruth Cohn, eine der bedeutendsten Vertreterinnen der Humanistischen Psychologie und Begründerin der TZI, entwickelte für das Arbeiten in Gruppen wichtige Haltungen und Grundregeln, die sie in „Axiomen und Postulaten“ zum Ausdruck bringt. Werden diese nicht beachtet, kann es zu Störungen der psychischen und gruppalen Entwicklung kommen. Dabei geht die

TZI von der „Veränderungsfähigkeit und der Lernfähigkeit der Menschen sowie von der Möglichkeit aus, Arbeits- und Lernprozesse humanisierend zu gestalten.“ (3, S 120-123)

In der TZI werden Gruppeninteraktionen durch **4 Faktoren** bestimmt. Zentrales Prinzip der TZI ist die dynamische Balance zwischen den vier Eckpunkten „**Ich**“, „**Wir**“, „**Es**“ und „**Globe**“:



- Das „**Ich**“, meint die einzelne Person und ihr(e) Anliegen
- Das „**Wir**“ der Gruppe beschreibt die Interaktionen und Bedürfnisse,
- das „**Es**“ das Sachanliegen bzw. die Aufgabe der Gruppe.
- Der „**Globe**“ beschreibt das nahe und ferne Umfeld einer Gruppe.

Es gilt also, während des Entwicklungsprozesses immer danach zu schauen, welche der Faktoren gerade angesprochen werden sollen bzw. ggf. gerade stärker beachtet werden müssen, um die Ziele im Workshop zu erreichen.

Bild 4: TZI

3.3 Counseling Kunst- und Gestaltungstherapie (KGT)

Zum Verständnis möchte ich kurz erläutern, was Counseling bedeutet und was es bietet. Der Berufsverband für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie e.V. (BVPPT) hält fest: „Counseling ist eine pädagogisch-therapeutische Tätigkeit“ und bietet „lösungsorientiertes Lernen durch die Verbindung kognitiver, emotionaler und aktionaler Ebenen“. Counseling eignet sich u.a. für die „Analyse und Veränderung von persönlichen Lebensplänen und Lebenszielen“, „hilft beim Aufzeigen hinderlicher Lebenskonzepte“ und dabei, diese „im reflektierenden Lernprozess durch andere zu ersetzen“. Es unterstützt Gesunderhaltung (Prophylaxe) und hilft bei Krisenbewältigung ⁽¹¹⁾.

Die ethisch zentrale Grundhaltung der Counselor (ebd.) ist dabei von „Aufrichtigkeit, Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung und Unterstützung der Eigenständigkeit und Selbstverantwortung der Klienten“ geprägt ^(ebd.). Klaus Lummas Counselingprinzipien spiegeln diese Grundhaltung wieder: Persönlichkeits- und Strukturentwicklung, Verantwortlichkeit und Selbstverwirklichung, Bindungs- und Konfliktfähigkeit, Lebendiges Lernen und Kompetenzentwicklung, Stärken der Ressourcen und des Selbsthilfepotenzials, Lösungsorientiertes Denken und Handeln ⁽¹²⁾. Darauf aufbauend entsteht unsere Konzeption für den Workshop Horizonte – Perspektive 50 Plus.

Die Integration des transaktionsanalytischen Konzeptes der Cycles of Power nach Pamela Levin ⁽²⁾ bringe ich ebenfalls in die Konzeption mit ein. Die Cycles beschreiben, wie ein Mensch im Laufe des Lebens die entwicklungspsychologischen Phasen spiralförmig durchläuft und die Gelegenheit erhält, ungelöste Lebensthemen zu heilen und zu verändern, als auch insgesamt Macht über das eigene Leben zu erhalten, um kontinuierliche Entwicklung im Erwachsenenalter zu ermöglichen: „By acting in accord with our cyclic needs, we can maximize this privilege of increased personal life.“ ^(2, Introduction cover) .

Hier helfen auch sogenannte „Erlaubnisse“ („affirmations“), die uns „stärken“ bei der Lösung unserer Lebensthemen (2, S. 28 ff.).

In Bezug auf die Arbeit im Workshop bedeutet dies, dass jeder Cycle und seine Erlaubnisse für die TN eine Bedeutung haben und die damit verbundenen Erlaubnisse hilfreich sein können (Vgl. 4, S. 4):

1. Kraft des **Seins** stärken: Sicherung der Existenz, Reflexion der eigenen Existenz in Beruf und Persönlichkeit – Gestern/Heute (*Es ist gut, dass es dich gibt. Du bist richtig, so wie du bist. Du darfst Bedürfnisse haben und zulassen. Du darfst dir Zeit nehmen.*)
2. Kraft des **Tuns** stärken: Handeln und Initiative ergreifen; Die Fähigkeit, Neues zu probieren (*Du darfst die Initiative ergreifen. Du darfst dir Unterstützung holen.*)
3. Kraft des **Denkens**: Analytische und emotionale Intelligenz gestalten (*Es ist in Ordnung nein zu sagen. Es ist in Ordnung, wenn du Grenzen ausprobierst. Du kannst Gedanken zu deinen Gefühlen haben und Gefühle zu deinen Gedanken.*)
4. Kraft der **Identität** stärken: Sich verbinden mit der Biografie – Akzeptieren der persönlichen Eigenart (*Du darfst wissen, wer du bist. Du darfst die Konsequenzen deines Handelns herausfinden.*)
5. Kraft der **Geschicklichkeit** stärken: Gelingen ermöglichen (*Du darfst es auf deine Art und Weise tun. Du kannst überlegen, bevor du handelst. Du darfst lernen und dabei deine eigenen Werte und Handlungsweisen entwickeln.*)
6. **Erneuerung** stärken: Loslösen von Altem – Verankern des Neuen (*Es ist in Ordnung, für deine eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Verhaltensweisen in Ordnung zu sein.*)
7. **Recycling**: Lernen sich Herausforderungen zu stellen – beruflich, privat (*Du darfst erwachsen sein und alle unterstützenden Botschaften nutzen, immer wieder. Jetzt ist Deine Zeit!*)

3.4 Gesamtschau

Jetzt ist Deine Zeit, so lautet die zentrale Erlaubnis im Cycle Recycling (ab 19 Jahren lebenslang). Die TN haben entschieden, dabei zu sein. Jetzt. Aus irgendeinem, für sie guten Grund! Dies wollen wir bestmöglich unterstützen:

Die TZI gibt dabei den roten Faden vor und die Kunst- und GestaltungsTherapie gibt uns die Möglichkeit, dem intuitiven und schöpferischen Potenzial wie auch individuellen Entwicklungsthemen Raum zu geben. Wir konzipieren unseren Workshop so, dass „malend und gestaltend Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit persönlichen und beruflichen Themen“, „das Vergnügen der künstlerischen Gestaltung mit anderen“⁽⁵⁾, Aha-Erlebnisse und die Erweiterung von Perspektiven möglich sind. Bei der im Workshop verwendeten Technik sind keine Malkenntnisse erforderlich. Vielmehr ist ein Einlassen auf "Zufälliges" gewünscht, kein Planen und Verfahren nach Bekanntem/Bewährtem. In diesem Sinne wollen wir das vorhandene Potenzial fördern und das Vertrauen in die eigene Ausdruckskraft stärken. „Ich kann mir selbst ein Bild machen“ von meiner Situation oder „ausmalen“, wie es weitergehen wird, sagt Elisabeth Tomalin in einem Interview mit Klaus Lumma im Jahre 2011⁽⁵⁾.

Die Cycles of Power werden implizit im Workshop angeregt: Die Persönlichkeit des TN und seine individuelle Geschichte (*Sein, Identität*) sind Ausgangsbasis für die Gestaltung der Tage. Wir setzen theoretische Lern-Impulse, diskutieren (*Denken*) und können diese in hilfreichen Einzel- und Gruppenübungen (*Tun*) festigen. Die TN erlernen auf „ungewöhnliche“ Weise etwas „Neues“ (*Geschicklichkeit*) und setzen dieses aktiv um (*Tun*). Der Entstehungsprozess und das Ergebnis sollen gleichermaßen identitätsstiftend (*Identität*) wie inspirierend für die weitere Entwicklung sein (*Erneuerung*). Ressourcenorientierte Reflexionsprozesse in Einzel- und Gruppenarbeit unterstützen dabei den "Blick auf den jeweiligen Stand“ sowie Perspek-

tivwechsel (*Recycling*). Die „Erlaubnisse“ werden über positive Affirmationen während des folgenden Gestaltungsprozesses gestärkt.

Ich denke, bei der Beschreibung des Ablaufes werden diese deutlich, so dass ich hier auf einen extra Hinweis verzichte.

4. Der Ablauf und Prozess

Im Folgenden beschreibe ich vorwiegend Teile des Ablaufs, die die kunst- und gestalttherapeutischen Aspekte betreffen, sowie einige Prozessbeobachtungen bzw. Reaktionen der TN im Workshop.

4.1 Der erste Tag

Nach einem *informellen Kennenlernen* (Ankommenszeit) starten wir in den Tag mit der *Vorstellung der Agenda, der geplanten Inhalte, Rollen und Verantwortlichkeiten* während des Seminars. Ich führe in das *TZI – Modell* ^(Bild 3) und die damit verbundene *Arbeitsweise* ein. Ein *Kennenlernen* starten wir als Aufstellung und wir klären die *Frage der Motivation* für den Workshop. Der erste thematische Impuls gilt der *gesetzlichen und betrieblichen Ausgangslage, den Rahmen, Grenzen und Möglichkeiten* des Workshops. Wir sichern uns das OK der TN, mit ihnen auf die beschriebene Art und Weise zu arbeiten. Laut Fanita English sind *Erlaubnis, Ermutigung, Einfluss und Schutz die vier Grundpfeiler konstruktiver Struktur- und Persönlichkeitsentwicklung* ⁽⁶⁾.

Die Klärung „*Mein guter Grund hier zu sein*“ erfolgt dann bereits schon in frei gewählten Partner- und Gruppenkonstellationen. Wir kontrollieren nicht, worüber gesprochen wird, achten auf die *Autonomie* und *vertrauen auf den Prozess*. Wir machen Pause und setzen im Plenum mit *theoretischen Impulsen* zu „*Mensch und Gehirn*“ fort. Zwischendurch praktizieren wir *kinesiologische Übungen*, sprechen über *eigene „Gehirn“-Erfahrungen* und *Herausforderungen* im Arbeitsalltag. Nach einer gemeinsamen Mittagspause laden wir die TN zu einem 30-minütigen „*Gedankengänge*“-*Spaziergang* mit frei gewähltem Thema und Partner/in ein. Die TN kehren - wie sie sagen - „erfrischt“ und „neugierig auf die nächsten Schritte“ zurück.

Dann startet **Teil 1 der Gestaltungsarbeit**. Es geht um „**Meine Spuren**“, die Beschäftigung mit eigenen und vorgefundenen Spuren (*Ich-Wir-Es-Globe*): *Urheber der eigenen Geschichte! Meine Geschichte bis hierher – was bisher geschah: Ich als Fährtenleser. Welche Spuren habe ich bisher hinterlassen im Privaten, im Beruflichen, in meinem Innern? Bei anderen? Bei mir? Welche Spuren habe ich vorgefunden? Im Privaten, im Beruflichen? Welchen Spuren bin ich gefolgt? Wurde meinen Spuren gefolgt?*



Bild 5: Persönliche Spuren

Die TN erhalten Informationen und eine Anleitung zu Materialien und den möglichen Umgang damit. Auf dem von den TN mit Wasser angefeuchteten Aquarellpapier „hinterlassen“ die TN mit der Rückseite von Pinsel oder Bleistift ihre Spuren auf dem Papier – angeregt durch o.g. Leitgedanken.

Hier ist interessant zu sehen, wie einige TN in tiefe Nachdenklichkeit gehen, andere sehr schnell ihre Spuren gestalten (Bild 5). Manche holen sich sogar ihr Büchlein, um erst einmal Notizen zu machen. Mit positiven Affirmationen („*Alles ist richtig*“, „*Das was wichtig ist, ist da*“, „*Es geht nicht um Vollständigkeit, sondern um das, was sich gerade ausdrücken will*“) und der Wiederholung der Leitfragen unterstützen wir den Gestaltungsprozess.

Ohne es anzuleiten, gehen die TN interessiert mit ihren Blicken zu Nachbarn und Gegenüber. Sie beginnen sich auszutauschen. Wir bitten die TN nach ein paar Minuten jedoch zurück in den Stuhlkreis und informieren sie, dass die Spuren nun „trocknen“ und wir später an die weitere Gestaltung zurückgehen werden.

Der versuchte Austausch zeigt, dass die TN bereits Vertrauen zueinander, ein erstes Wir-Gefühl aufgebaut haben und bereit sind, auch sehr Persönliches von sich preiszugeben. Dies ist erfreulich und auch hilfreich für unsere weitere Gestaltung. Hinzu kommt ein Arbeitsprinzip aus der Kunst- und Gestaltungstherapie: Das sogenannte „Asco Mentalita“ Prinzip! Eine Wortprägung von Klaus und Dagmar Lumma, die sie bei ihrer Arbeit in Ascona erfunden haben und demnach ein Thema, ein Bild, eine Gestaltung ruhen darf, bevor man es wieder aufgreift. Das Thema arbeitet in dieser Zeit im Unterbewusstsein weiter und oft kommen später neue Aspekte an die Oberfläche. Zu dem Prinzip gehört auch, mit einem völlig neuen Thema oder Auftrag erst einmal weiter zu arbeiten: **Konzentration * Entspannung * Unternehmung** ⁽¹²⁾.

So machen wir mit den TN einen Ausflug in die **Psychologie**. Es geht um das Thema **Bedürfnisse** und was passiert, wenn Bedürfnisse nicht oder nicht ausreichend erfüllt werden. Hier nutze ich Erkenntnisse aus der konflikttheoretischen Forschung ⁽⁷⁾ und ein Modell, das daraus entwickelt wurde. Mit Hilfe eines „**Gefühlsinventars**“ können die TN für sich selbst reflektieren, welche Gefühle sich in einer bestimmten Situation bei Ihnen zeigen und welches Bedürfnis dem zugrunde liegt ^(**Bild 6**). Es ist ein sehr nachdenklicher und bewegender Prozess. In der abschließenden Plenumsrunde vor dem Mittagessen wird dieser Impuls als für sie sehr erkenntnisreich und nützlich bezeichnet.

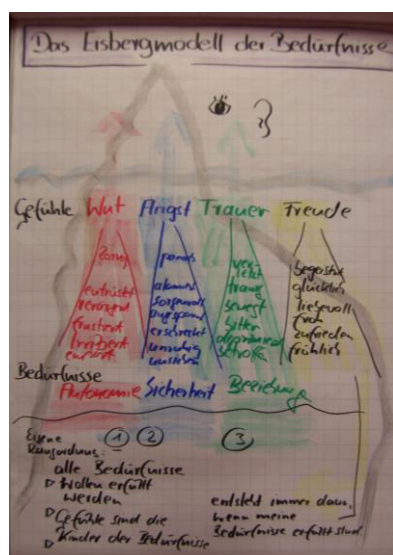


Bild 6: Eisberg

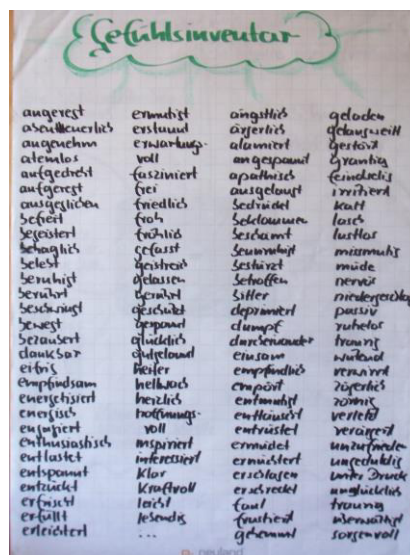


Bild 7: Gefühlsinventar

Nun werden die TN an die Maltische für den **zweiten Teil der Gestaltungsarbeit** gebeten: Der Auftrag lautet: „**Meine Farbe ins Spiel bringen**“. Die TN betrachten zunächst ihr Blatt mit den Spuren: *Was ist wie sichtbar, was kaum oder gar nicht mehr?* Ein Bezug zum persönlichen Erleben wird hergestellt. Dann folgt eine Erläuterung zum möglichen Vorgehen, um die Spuren mit Farben „einzufärben“. Für den Prozess haben wir wieder Fragen und Impulse: *„Welche Farbe spricht mich an? „Braucht es für mich viel oder wenig Farbe? Brauche ich alle Farben? Welche Farbe ist wichtig? Wie geht es mir, wenn Farbe weggedrückt, verdrängt wird? Wo lege ich etwas fest, wo lasse ich etwas frei? Wie geht es mir damit zu beobachten, abzuwarten? Was kann ich bei mir selbst beobachten? Werde ich ruhig/unruhig? Möchte ich, dass es schneller geht? Möchte ich eingreifen?“*

Diese Aktivität erweist sich als Herzaktivität in diesem Gestaltungsprozess (**Bild 9**)! So unterschiedlich die TN auch herangehen, sie sind zu Beginn ganz bei sich und lassen sich gleichzeitig inspirieren. Sie schauen, bewundern die Farben und Effekte auf den Nachbarbildern, überlegen und entscheiden für das eigene Bild. Es sind keine Affirmationen nötig, die TN schauen selbst auf das Impulsplakat und sind vollkommen vertieft in ihrer Arbeit.



Bild 8: Farbe

Wir geben hier keine Zeit vor und doch enden die TN fast gleichzeitig. Nun beginnt ein gegenseitiges Besuchen, Bewundern, Fragen und Erzählen. Wir lassen diesen Austausch zu, obwohl er so zunächst gar nicht geplant war. Es wird Zufriedenheit geäußert *„Wow, hätte nie gedacht, dass...“*, *„sieht echt cool aus“*, *„ist so ganz anders geworden, als ich vorhatte aber es gefällt mir“*, *„passt total zu mir“* und auch Unzufriedenheit geäußert: *„Meines ist gar nicht so schön“*, *„viel zu kräftig“*, *„ich hätte mich mehr trauen sollen“*. Und wir hören kein einziges kritisches Wort über die Werke (**Bild 9, 10**) der Anderen, kein Niedermachen, keine verletzende Bemerkung, stattdessen nur positiv Stärkendes für den jeweilig anderen und überraschte Äußerungen, wie ungewöhnlich, anders und spannend das Werk des Anderen sei. Wir als Leitende sind sehr berührt von diesem wertschätzenden Prozess und äußern dieses auch beim Tagesfeedback am Ende des Tages in die Gruppe.



Bild 9: TN



Bild 10: TN

Im nächsten Schritt werden die TN gebeten, sich auf einen **das Werk verändernden Gestaltungsschritt** einzulassen. Es geht um *Experimentieren und Loslassen*, Loslösen von dem, was eben noch (gut) war. *Neues probieren* und die entstehenden *Gefühle zu reflektieren*: wir laden die TN ein, Klarsichtfolie, die willkürlich geknüllt wird, auf die nassen Farben zu legen, nicht wissend, welche „Spuren“ hier erneut hinterlassen und wie sich diese auf das Gesamtgemälde auswirken werden. Das Ergebnis wird erst am nächsten Morgen zu sehen sein, wenn die Farben getrocknet sind und die Folie vorsichtig entfernt wird. Die Einheit wird ebenso wie zuvor mit viel Staunen, teils vorsichtigem, teils mutigem Tun, angeregten Gesprächen, gegenseitigem Lob und Nachfragen beendet.



Bild 11: Folie



Bild 12: Folie

Nach dieser aufregenden, 90 Minuten dauernden Einheit beschließen wir den Tag mit einer **Abschlussrunde** und dem Hinweis zu möglichen „**Sparring-Partnerschaften**“ (Anhang Nr.3), die sich bereits abzeichnen oder die die TN gerne eingehen wollen.

Unser Zwischenresümee: der Tag ist gelungen, die Tagesziele sind erreicht. Die Arbeitsfähigkeit und auch Bereitschaft sowohl des Einzelnen als auch der Gruppe sind hergestellt und geblieben, wesentliche Schritte zur Standortbestimmung sind gegangen, Denken und Tun initiiert, Lust und der Mut, sich auf Neues einzulassen spürbar und sichtbar. Und es wurde nebenbei viel gelacht und ausgetauscht! Die Stimmung nehmen wir mit in ein gemeinsames Abendessen.

4.2 Der zweite Tag

In der gemeinsamen **Morgenrunde** werden Befindlichkeiten, Gedanken und Wünsche für den zweiten Tag geäußert. Einige TN berichten von „spürbaren Nachwirkungen“ aus dem Vortag, äußern ihre positives Befinden in der Gruppe und freuen sich über die abwechslungsreichen Inhalte und Methoden im Workshop. Alle sind sehr gespannt, wie es weitergeht.

Nach ca. 15 Minuten schreiten wir feierlich zur „**Enthüllung**“, dem **dritten Teil der Bild- bzw. Gestaltungsarbeit**. Jetzt geht es um „Enthüllen - Wirken lassen – Sehen – Hören - Zuhören“. Die TN haben Gelegenheit, ihr Bild wiederum mit Hilfe von Leitgedanken („*Ich packe aus, wie wirkt es auf mich? Sind die Spuren noch erkennbar? Welche? Was löst das aus? Welche Empfindungen habe ich?*“) zu betrachten. Mit Hilfe des bereits bekannten Gefühlsinventars drücken die TN ihre Empfindungen aus. Auffällig ist, wieviel Offenheit dabei geäußert wird und dies in diesem „beruflichen“ Rahmen, wo anfangs die Sorge bestand, zu viel Persönliches preiszugeben.



Bild 13: Enthüllung



Bild 14: Enthüllung

Die Bilder werden **ins Licht** gehalten, es wird nach noch sichtbaren Spuren geforscht, Formen und Parallelen zum Leben entdeckt, verschiedenste **Perspektiven** ausgelotet – das Bild gedreht und gewendet. Dieser Teil der Arbeit nimmt mehr Zeit in Anspruch als wir geplant haben, scheint uns aber so wichtig, dass wir den Raum dazu geben.



Bild 15: Licht



Bild 16: Perspektiven

Gleich danach leiten wir zu **Schritt 4 der Gestaltungsarbeit** an. Es geht jetzt darum, ggf. **Akzente** zu setzen, das Bild zu vollenden. Wiederum gibt es eine Einführung mit den Leitgedanken „Betonen – Akzente setzen – Hervorheben – Verdeutlichen – Zeichen setzen: „*Wenn ich ein Zeichen setzen sollte, was würde das sein?*“ „*Braucht es für mich von irgendetwas noch mehr oder vielleicht weniger?*“



Bild 17

Für die TN ist es wie eine **Entdeckungsreise** durch ihr eigenes Bild. Sie sind überrascht, welche (neuen) Formen sie in ihrem Bild entdecken. Sie kreieren „neue“ **Bedeutungen** im Bild und sie entscheiden, was herausgearbeitet oder verstärkt werden soll. Wiederum findet ein lebhafter Austausch, zunächst mit den jeweiligen NachbarInnen, dann um den ganzen Tisch herum, statt. Erst die Ankündigung, dass nun aber wirklich die Pause und danach noch ein neues Thema wartet, bringt die TN dazu, den Raum für eine Pause zu verlassen.



Bild 18: Akzente



Bild 19: Akzente

*Erfahrung ist nicht etwas, das Dir passiert,
sie ist vielmehr das, wie du mit dem umgehst, was dir passiert.* **Aldous Huxley.**

Mit diesem Zitat führe ich den Begriff der **Resilienz** ein. Resilienz kann als ein Bündel von Fähigkeiten definiert werden, Krisen und schwierige Situationen nicht nur zu überstehen, sondern durch deren Bewältigung die eigene Persönlichkeit zu stärken. Resilienz beschreibt einen Entwicklungsprozess, ist lernbar, verlernbar und neu erlernbar, basiert auf Lebenserfahrungen und Verhalten^(8,9). Wir betonen ausdrücklich die Besonderheit, dass jeder von uns bereits über eine Reihe von Resilienzfaktoren⁽⁹⁾ verfügt, „Die Wahrscheinlichkeit sei hoch, dass sie in ihrem Leben schon sehr viele Erfahrungen gemacht haben, die Stärke und Widerstandskraft erforderten, das eigene Kräfte genutzt wurden und sie vielleicht auch Unterstützung durch andere Menschen in Ihrem Umfeld erfahren haben“, referieren wir weiter. Die TN bestätigen dies umgehend und wir bekommen persönliche Beispiele erzählt.

Dann erhalten die TN die Gelegenheit, ein **eigenes Resilienz-Profil** ⁽⁹⁾ zu erstellen. Die Ergebnisse werden in der sog. **Lern- bzw. Sparringpartnerschaft** besprochen, die sich mittlerweile en passant (mit gelegentlichen Hinweisen, dass diese bis zur Mittagspause des zweiten Tages gewünscht ist) gegründet haben. Wir ermuntern die TN, etwaige Erkenntnisse und Ideen etc. in ihr Büchlein zu notieren. Eine den Vormittag abschließende Frage- und **Erkenntnisrunde im Plenum** folgt.

Angeregt geht es nun in die gemeinsame Mittagspause, die fast durchgehend für weitere Gespräche genutzt wird. (Nach dem Mittagessen gibt es Tipps für Körper, Geist und Seele. Umsetzungshilfen aus Gehirntraining und kinesiologische Übungen für den Alltag. Auch diese Arbeit wird am Ende des Tages noch einmal ausdrücklich lobend erwähnt.)

Nun folgt der **fünfte Teil der Gestaltungsarbeit:**

Die **Signatur**: Unterschreiben – Abschließen: „*Wo setze ich meine Signatur? Wie? Wenn ich durch meine Signatur „unterschreibe“, um welche Zusage, Vereinbarung mit mir selbst handelt es sich? Wenn ich das so stehen lasse, welche Aspekte sehe ich, die mich zu weiterem leiten? Womit bin ich einverstanden? Gebe ich meinem Bild einen Titel? Wenn ja, welchen? Welchen Platz gebe ich meinem Werk?*“ Mit Signierstiften gehen die TN ans Werk.

Die künstlerische Arbeit ist nun beendet. Nach einer Minipause bitten wir die TN, ihr „Gemälde“ vorzustellen. Nun steht jeder Einzelne für die Dauer der **Präsentation** im Fokus, die Gruppe bildet den vertrauensvollen Rahmen und wir als Leitende ermutigen den TN zu erzählen, vom Bild, den Fragen, den Gedanken, den Gefühlen – was immer er oder sie sagen will.



Bild 20: Präsentation

Wir verzichten bewusst auf explizite Rückmeldungen der TN, da diese ja während des Vormittags reichlich stattgefunden haben und die Zeit knapp wird. Stattdessen bitten wir die TN in Resonanz zu ihren eigenen Gedanken und Gefühlen zu gehen („*was geht mir durch Kopf und Bauch, wenn ich das sehe, höre?*“) und diese für sich zu notieren. Wir erklären, dass sie von Gedanken und Erleben anderer für sich selbst Erkenntnisse gewinnen können.

Es ist nochmal ein besonders sensibler Prozess, in dem wir sehr auf Stärkung achten. Die TN sind sehr berührt und mancher wischt sich eine Träne aus den Augen. Gleichzeitig wird auch ein Staunen und Stolz über das „Werk“, geäußert. Wir bedanken uns nach jeder einzelnen Präsentation. Bevor es zur Nachmittagspause geht, lassen wir die Bilder in die Mitte des Stuhlkreises legen.

Während die vorangegangenen Aktivitäten „Vergangenheit und das Hier & Jetzt“ im Fokus hatten, führe ich die TN mit einer individuellen **Ziel- und Visionsarbeit** nun in die Zukunft. Die Bilder liegen in der Mitte des Kreises. Die Reise führt sie vom Inneren (*Stell dir vor, dass alles*

da ist, was du brauchst...) zum äußeren Rand des Raumes (da ist das Ziel erreicht...). In mehreren Schritten gehen die TN immer weiter und notieren auf Karten konkrete Aspekte der Vision (*mein Wunsch, mein Ziel dazu, was ich dafür schon habe, was ich noch brauche, mein erster Schritt, was ich konkret dazu tun werde*). Zum Abschluss bitte ich die TN, nochmal den gesamten Weg mit ihren hilfreichen Notizen zu betrachten und diese zu sichern.

Jetzt ist meine Zeit. Wir laden die TN ein, einen **Brief an sich selbst** schreiben: Stärkendes, Motivierendes für die geplanten Schritte und die persönlichen Ziele sowie Erinnerungen an Gedachtes, Gefühltes, Gewolltes. Nach ca. 3 Monaten bekommen sie diesen von uns zugesendet. Schönes Briefpapier und voradressierte Umschläge liegen bereit.



Bild 21: Brief

Nachdem wir unmittelbar und immer wieder **Feedback** von den TN erhalten haben, bitten wir die TN, in den nächsten Tagen gerne schriftlich Feedback zu geben, was immer ihnen wichtig erscheint, zu eigenem Erleben, zu dem Erleben mit der Gruppe, mit den Inhalten, der Vorgehensweise, uns als Prozessbegleiterinnen, zu dem Umfeld. Hier geben wir nochmal einen Hinweis auf das TZI-Modell als Reflexionshilfe.

Am Schluss erfolgt die **Rechnung**. Die TN erhalten in einem künstlerisch gestalteten Papier das Gedicht „Am Ende die Rechnung“ von Lothar Zanetti ^(Anhang Nr. 3).

5. Feedbacks

Die Feedbacks der Teilnehmenden sind mit einer Ausnahme positiv. Die TN äußern Zufriedenheit, heben das Vertrauensverhältnis untereinander sowie die gute Verbindung zwischen Theorie und Handlungspraxis besonders hervor. Die neuen Erfahrungen werden wertgeschätzt, das entstandene „Bild“ von sich selbst und dem „Ergebnis“ bestaunt und bewundert. Die Freude und der Spaß am Tun werden mehrfach erwähnt, insgesamt ist eine optimistische Haltung als zu Beginn der Workshops spürbar ^(siehe Feedbacks Anhang 2).

6. Erkenntnisse und Fazit

Der Spagat zwischen Training und Counseling, klassischen Theorieimpulsen, kunst- und gestaltungstherapeutischen Interventionen ist gelungen. Es gilt, den Bedürfnissen, Interessen und Absichten der zum System gehörenden Menschen und Aspekten Rechnung zu tragen. Die Begegnung auf Augenhöhe zwischen TN und Prozessbegleiterinnen wie auch das Bemühen, die Menschen in ihrer Gesamtheit wahrzunehmen und sie sein lassen zu können, lohnen sich. Die TN haben durch die Reflexionen der anderen Personen Anregungen und Unterstützung für sich erhalten. Wir haben die TN in einer aktiven und rezeptiven Haltung und in einem neuen Vertrauensverhältnis untereinander erleben.

Es hat sich gezeigt, dass kunst- und gestaltungstherapeutisches Arbeiten unter Berücksichtigung der Cycles of Power die schöpferischen und kreativen Ressourcen der Teilnehmenden

aktiviert, biografisches Lernen ermöglicht und Menschen in ihren positiven Orientierungen bestärkt. Für die Bearbeitung der persönlichen und beruflichen Anliegen wurde die Selbstwirksamkeit (re)aktiviert und das Selbstwertgefühl gestärkt ^(siehe Feedbacks Anhang 2)

Elisabeth Tomalin, Mitbegründerin der KGT schreibt: „Kunst- und Gestaltungstherapie ist eine Möglichkeit, spontane und schöpferische Energien zu beleben und die eigene Seelenmitte – das Selbst – zu finden, ^(4; S. 7). „Indem wir uns malend und gestaltend mit persönlichen und beruflichen Themen beschäftigen - sie sind oft eng miteinander verbunden -, indem wir den Prozess des Malens und Gestaltens reflektieren, erweitern wir die Bewusstheit über uns selbst, unsere Fähigkeiten und Blockaden und unsere Beziehungen zu anderen“ „...wir erweitern unsere Reflexionsfähigkeiten und genießen „das Vergnügen der künstlerischen Gestaltung unserer Lebens- und Berufsthemen mit anderen“ ^(ebd.). Das haben wir tatsächlich im Workshop mit den TN erlebt und in Rückmeldungen erfahren.

Einschränkend ist festzuhalten, dass persönlichste Anliegen und tieferliegende Themen in einem solchen Workshop nicht aufzuarbeiten sind. Hier wäre ein individuelles kunst- und gestaltungstherapeutisches Arbeiten eine wunderbare Möglichkeit, an den Ergebnissen im Workshop anzuknüpfen und die weitere Entwicklung zu unterstützen.

Freilich kann auch ein anders gestalteter Workshop zur beruflichen Orientierung erfolgreich sein. Ich bin jedoch der Überzeugung, dass sich durch die von uns gewählte Ausrichtung eine tiefere und nachhaltigere Wirkung erzielen lässt. Viele Qualifizierungsangebote sind vorwiegend an kognitive Kompetenzen der TN gebunden. Die kunst- und gestaltungstherapeutischen Interventionen ergänzen diese Methoden durch ihren stärker erfahrungsorientierten Charakter und lösen gerade dadurch spürbaren Erkenntnisgewinn aus. Ich kann als Counselor Kunst- und Gestaltungstherapie mit einem solchermaßen gestalteten Workshop die Menschen der Generation 50 Plus, selbstbestimmt und verantwortungsbewusst für die Herausforderungen und weiteren Planungen hinsichtlich ihres beruflichen Seins stärken.

Nachtrag:

Nach Befragungen der TN seitens des Betriebsrates wird weiteres Budget für dieses „Angebot“ eingeplant. Von Okt 2014 – Frühjahr 2017 führen wir 6 Workshops mit 43 Teilnehmenden durch. Die von mir eingeleitete Evaluation im Januar 2018 und die daraus erfolgten Rückmeldungen zeigen deutlich, wie handlungsleitend die Erkenntnisse und Ziele des WS wirken und in Umbruchsituationen als hilfreich empfunden werden. Die Aussagen der TN im Hinblick auf die weitere berufliche Zeit, waren - im Gegensatz zu den Erstgesprächen zur Anmeldung im Workshop-, sehr viel stärker von Autonomie und freiheitlicher Einstellung, von Optimismus und Handlungsfähigkeit geprägt ^(siehe Anhang Nr. 2).

Jetzt ist meine Zeit. Wir können uns jederzeit weiterentwickeln (Power of Recycling), unsere Einstellungen neu überdenken und wählen und entscheiden, welchen Weg wir zukünftig gehen möchten.

Literatur

- (1) Bundesverband Initiative 50Plus (www.bvi50plus.de/initiative-arbeit-50plus/).
- (2) Pamela Levin (1988) Cycles of Power, A Users Guide To The Seven Seasons of Life, Health Communications, Inc, Florida, California.
- (3) Ruth Cohn. (17.Auflage 2013 – Ersterscheinung 1975): Von der Psychoanalyse zur themenzentrierten Interaktion, Stuttgart, Klett Cotta.
- (4) Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma (2009): Quellen der Gestaltungskraft. Windmühle Verlag, Hamburg.
- (5) Art THERAPIE GESTALTEN & LERNEN, Wege der Kunst- und Gestaltungstherapie, Übergangsjahrbuch 2/2000 & 2001.
- (6) Fanita English (1987): Der Dreiecksvertrag. Zeitschrift für Transaktionsanalyse in Theorie und Praxis.
- (7) Marshall Rosenberg (2002): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und ihre Welt in Übereinstimmung mit ihren Werten, S. 60-64, Junfermann, Paderborn.
- (8) EmmyWerner, Langzeitstudie (1955-1999), Universität California.
- (9) Jutta Heller (2013): Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke, GU Verlag, München.
- (10) Jochen Spielmann u.a (2014): Was ist TZI, Handbuch der Themenzentrierten Interaktion (TZI), Göttingen, S. 15-17.
- (11) Berufsverband für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie e.V. : www.bvppt.de (Beratung/Counseling, Unser Grundverständnis von Beratung).
- (12) Klaus Lumma (1999): COUNSELING. Theorie und Praxis der Beratungspädagogik. Halbjahresbilanz, Eschweiler.
- (13) www.business-wissen.de (2017): Business Wissen – Management-Handbuch.
- (14) www.handelsblatt.com (2018): „Auf der Suche nach dem Sparringspartner“.

Zitat vom Titelblatt der Graduierung

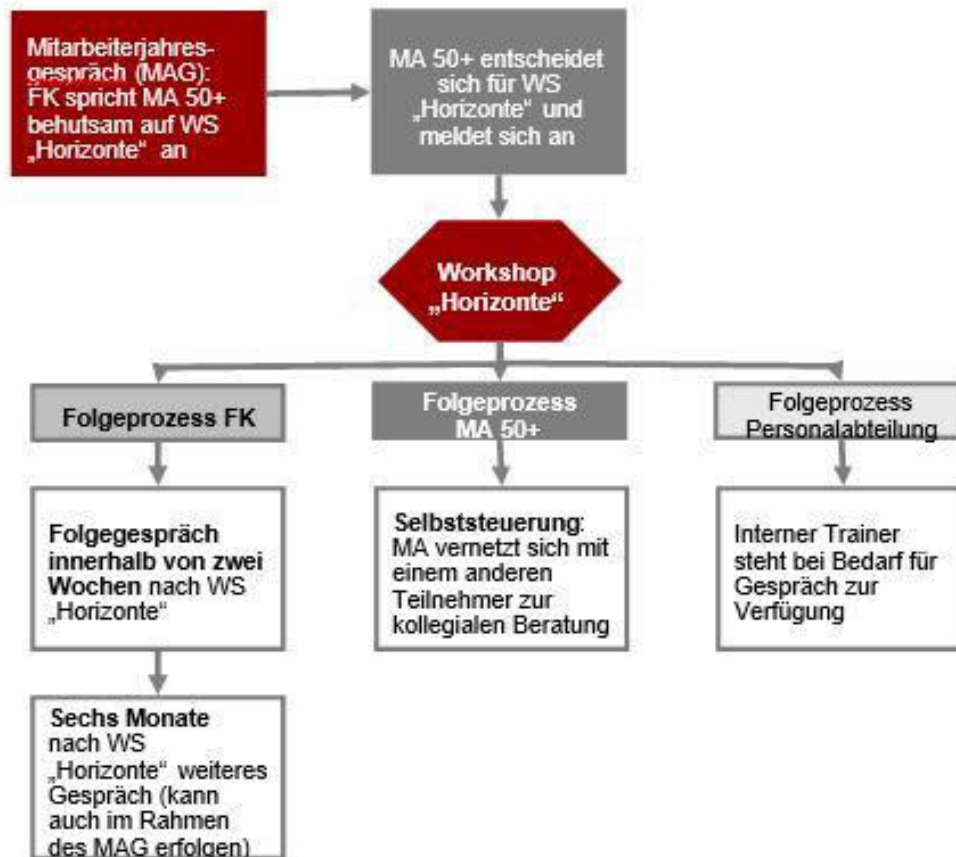
Viktor E. Frankl, (2009): ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Köselverlag.

Anhang

Anhang Nr. 1 Grafik systemischer Prozess

Workshop „Horizonte“ ist in systematischen Prozess eingebettet und erfordert starke Beteiligung der Führungskraft

Prozessbeschreibung



FK = Führungskraft

Anhang Nr. 2 Sparringpartnerschaften

Wir führen am ersten Tag des Workshops den Begriff „Sparring-Partnerschaft“ ein. Sparring leitet sich vom englischen Ausdruck „to spar with someone about“ ab, was so viel bedeutet wie „sich mit jemanden über etwas auseinandersetzen“⁽¹³⁾ In Anlehnung an erfolgreiche Modelle der Sparring-Partnerschaft in der Wirtschaft⁽¹⁴⁾ ist die Sparringpartnerin oder der Sparringpartner jemand, der eine neutrale Position einnehmen kann, da er oder sie nicht unmittelbar im beruflichen oder persönlichen Alltagsgeschehen der GesprächspartnerInnen agiert. Mit ihm oder ihr bin ich regelmäßig im Austausch, so dass ich an Zielen konsequent festhalte und die Umsetzung nicht im Alltag aus den Augen verliere. Eine solches Sparring ist daher auch nach dem Seminarende hilfreich. Gegenseitig unterstützende Gespräche werden weitergeführt und können hilfreicher Katalysator für die weitere Entwicklung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer sein. Natürlich muss da auch die Chemie zwischen den GesprächspartnerInnen stimmen.

Anhang Nr. 3 Feedbacks

Nr. 3 a Unmittelbar an den Seminartagen

- „Unglaublich, wie vertraut wir jetzt schon miteinander sind und wie wir uns gegenseitig inspirieren“
- „Ich finde es super, dass Ihr zu zweit seid. Ihr habt ein gutes Zusammenspiel und ich finde, man profitiert so von Euch beiden“
- *Das ist ein super Mix, für jeden was dabei... Klasse“
- „Da waren so viele spannende Themen, ich muss mich noch mit den Unterlagen beschäftigen, „So eine Verbindung zwischen Theorie, Praxis und Kunst, das ist wunderbar“
- „Ich würde gerne noch einen Tag mehr haben... jetzt habe ich das Gefühl mich noch viel mehr zu diesen Themen austauschen zu müssen, hoffentlich habe ich die Zeit dazu“
- „Ich hätte nie gedacht, dass ich sowas schaffen würde“ (Anmerk. der Autorin: Der TN meinte das Bild)
- Es hat mir wahnsinnig viel Spaß gemacht, das hätte ich vorher echt nicht gedacht“
- „Ich werde mein Bild rahmen lassen, es wird mich immer an diese Tage und was ich mir vorgenommen habe, erinnern“

Nr. 3 b Nach einigen Tagen und Wochen

„... Dank euch Beiden war der 50+ Workshop einfach nur super. Ich habe ganz deutlich gespürt, wie sehr euch Menschen an Herzen liegen und wie sehr ihr eure Arbeit mögt. Jedes Thema war verständlich und nicht eine Minute langweilig. Die Unterlagen sind gut ausgearbeitet und helfen mir für die Zukunft mich weiterhin orientieren zu können. Die Agenda und Vorgehensweise war super ausgearbeitet und toll erklärt (ich habe noch nie so liebevolle Flipcharts gesehen, wie von euch). Der ganze zeitliche Ablauf war super durchdacht und organisiert. Einfach perfekt. Ich danke euch beiden für die tolle Zeit und hoffe, dass dieser Workshop für meine Kolleginnen und Kollegen, die noch nicht dort waren, erhalten bleibt“. (Silvia)

„... sorry, aber ich bin schon wieder sooo im Trott, ich wollte euch die ganze Zeit schon schreiben. Ich bin und war total begeistert von diesem Seminar! Ich habe allen über 50jährigen empfohlen, unbedingt zu euch zu kommen und das Seminar mitzumachen! Es hat mich sehr weitergebracht! Am besten war die Resilienz Geschichte und die Änderung der Perspektive!!! Ich habe mich auch mit euch sehr wohl gefühlt! Ganz liebe Grüße und ich würde euch liebend gern wiedersehen!“ (Andrea)

Der Workshop hat seine Wirkung bei mir nicht verfehlt. Ich habe den einen oder anderen Impuls bekommen über vieles nachzudenken und bin motiviert worden Dinge die mir wichtig sind wieder zu aktivieren. Vielen Dank auch für die tolle Arbeit von Dir und Manola. Ich habe auf Rückfragen von Kollegen und Vorgesetzten nur positives berichten können. (Monika)

„Vielen Dank für die Unterlagen und die schönen Fotos. Beim Betrachten kommen die positiven Erlebnisse unseres Seminar wieder in Erinnerung. Es sind bleibende Eindrücke und besondere Erfahrungen gewesen, vielen Dank dafür“ (Uli)

„..., mir hat der Workshop im Hinblick auf die Ziele ehrlich gesagt nicht viel gebracht. Momentan erfüllt es mich nur mit Zorn, wie mit Mitarbeitern umgesprungen wird und Anlässe sich auf die Schuler zu klopfen, finde ich beim Unternehmen überhaupt nicht. Aber das kann und ist ja auch nicht das Ziel des Workshops gewesen“. (Sabine)

Mir hat der Workshop sehr gut gefallen. Die Tage taten richtig gut. Man bekam neue Perspektiven und es wurde vor Augen geführt, dass man stets offen sein kann (auch im fortgeschrittenen Alter) für neue Dinge, mit denen man vorher nie zu tun hatte bzw. von denen man glaubte, man könne sie nicht oder hätte gar kein Talent dazu. Das gibt Mut und auch ein Stück weit Selbstbewusstsein, aber auch neuen Tatendrang. Ich hoffe, der Workshop läuft weiter und andere können auch in den Genuss kommen. (Gerhard)

Besonders berührend und aussagekräftig sind aus meiner Sicht auch die Rückmeldungen, welche uns ein paar Jahren nach meiner Abfrage im Januar 2017 zugegangen sind. Folgende Leitfragen enthielt das Evaluationsmail: Wie geht es Dir? Wie ist es Dir ergangen in der Zeit seit Deiner Teilnahme am Workshop? Der Workshop liegt nun doch schon einige Zeit zurück, vieles hat sich im Unternehmen verändert und verändert sich weiter... was geht Dir spontan durch Kopf und Bauch, wenn Du an diesen Workshop (zurück) denkst? Konntest Du etwas im Alltag, beruflich oder privat, umsetzen? In welcher/welchen Situation(en) profitierst Du heute noch davon? Woran merkst Du das konkret?

Nr. 3 c Rückmeldung nach längerer Zeit

Antworten (ohne Anrede):

„... schön, wieder etwas von euch zu hören...Ihr habt recht: bei uns im Unternehmen hat sich seit dem Workshop vieles verändert und noch gravierendere Veränderungen stehen kurz bevor - vieles, was ich in diesem Umfang nicht für möglich gehalten hätte. Mir persönlich ist es sehr gut gegangen seit dem Workshop (an den ich sehr gerne zurückdenke). Ich habe mich zum... nochmals beruflich verändert und habe eines meiner schönsten Jahre beim Unternehmen erlebt. ... Mein Fazit: ich bin rundum zufrieden und alles ist/wird gut. Ich wünsche euch und allen anderen Teilnehmern/Teilnehmerinnen, dass es euch/ihnen ähnlich gut geht.“ Klaus

„Ich denke noch öfters an den Workshop zurück...Er hat mir viele neue Denkanstöße gegeben, teilweise den Blick auf manche Dinge geschärft, aber auch gelehrt, so manches leichter zu nehmen. Unangenehmen Dingen weniger Raum zu geben und Positives leichter zu erkennen und auch zu schätzen...“ Claudia

„... schön von euch zu hören. Ich hatte sofort den Impuls, dass ich wieder gerne mit euch einen Kurs machen würde....Ich habe auf jeden Fall mitgenommen, dass ich ab und zu bei der Renate malen geh und das mir das total gut tut, auch wenn ich mich danach recht ausgepowert fühle. Was habe ich sonst noch mitgenommen???? einfach, dass Arbeit nicht alles ist.“ Gabriele

„... ein Erinnern in Gang zu setzen ist bei mir mehr als überflüssig :-)) Ich kann nicht sagen wie oft ich mit einem wohligen Gefühl im Bauch an unsere gemeinsamen Workshoptage denke. Oft erzähle ich im Freundes- und vor allen Dingen im Kollegenkreis von den Erfahrungen und neuen Ideen, die die Horizonte 50+ hervorbrachten. Es ist schon komisch, aber je näher das Ende meiner "Arbeitszeit" naht, desto weiter bin ich nach oben gekommen. Ich kann nur empfehlen: Jeder um die 50 sollte an Horizonte 50+ teilnehmen. Ihr Beiden habt eine so wunderbare emphatische Art das Seminar zu leiten und tolle Denkanstöße zu vermitteln, dass es eine Freude ist, Zeit mit Euch zu verbringen. Herzlichen Dank und schöne Grüße!“ Britta

„... gerne erinnere ich mich an das Seminar. Ich versuche die positive Sichtweise immer in meinen Alltag zu integrieren. Gerne erinnere ich mich an den tollen Workshop. Dies ist täglich, da mein Bild im Wohnzimmer steht und manchmal seine Perspektive wechselt. Leider fällt es mir zur Zeit sehr schwer alles positiv zu sehen. Zum einen hat mich im Januar ein privater Schicksalsschlag getroffen....und zum anderen bin ich vom Verkauf an die xxx betroffen, d.h. ich verliere meinen Arbeitsplatz zum 01.07.2019. Auch in dieser schweren Zeit hilft mir das Bild. Es erinnert mich daran, dass man seine Sichtweise ändern muss um sich nicht selbst im Weg zu stehen. Danke für Eure Nachfrage. Corinna

..., ganz spontan fällt mir unsere positive Truppe / Gruppe ein, das gemeinsame Bilder malen und die sehr interessante Analyse des jeweiligen Bildes. Ich habe jetzt schon seit längeren einen sehr guten Platz dafür gefunden und denke, wenn ich auf das Bild schaue, mit gutem Gefühl an den Workshop. Profitieren kann ich von den Kontakten der Kolleginnen und Kolle-

gen die dabei waren. Man kann sich über die gleichen "Probleme", gerade was die Veränderungen in unserer Firma angehen, sehr gut austauschen. Ich denke gerne an den Workshop zurück. Vielen Dank nochmal und alles Gute... hoffe wir sehen uns mal wieder. Lu

Anhang Nr. 4 Am Ende die Rechnung

Am Ende die Rechnung

Einmal wird uns gewiss
die Rechnung präsentiert
für den Sonnenschein
und das Rauschen der Blätter,
die sanften Maiglöckchen
und die dunklen Tannen,
für den Schnee und den Wind,
den Vogelflug und das Gras
und die Schmetterlinge,
für die Luft,
die wir geatmet haben,
und den Blick auf die Sterne
und für all die Tage,
die Abende und Nächte.

Einmal wird es Zeit,
dass wir aufbrechen und bezahlen.

Bitte die Rechnung.

Doch wir haben sie ohne den Wirt gemacht:

Ich habe euch eingeladen,
sagt der und lacht,
soweit die Erde reicht:
Es war mir ein Vergnügen!

Lothar Zanetti

Zusammenfassung

Die Arbeit beschreibt die Planung und Durchführung eines Workshops für MitarbeiterInnen 50 Plus im Rahmen eines demografischen Projektes mit dem Ziel, im letzten beruflichen Drittel weiterhin motiviert und wertschöpfend im Unternehmen tätig sein zu können. Der Konzeption liegen die Themenzentrierte Interaktion (TZI) und Haltungen und Methoden der Kunst- & Gestaltungstherapie (KGT) zugrunde. Damit wird es möglich, wertschätzende biografische und identitätsorientierte Erfahrungen der Teilnehmenden zu integrieren und in Einzel- und Gruppenarbeiten zu inspirierenden und perspektivenerweiternden Erkenntnissen und Ergebnissen zu kommen. Ferner ist es wichtig gewesen, ausreichend Raum zu schaffen, um individuelle Ressourcen und Lernfelder zu entdecken, Zukunftsvisionen zu gestalten und motivierende und lösungsorientierte Ansätze für die Realisierung im Alltag zu schaffen.

Die Feedbacks am Ende der Maßnahme liefern wertvolle Erkenntnisse für das Ergebnis der Maßnahme.

Biografische Notiz

Manola Kraus, 80538 München

Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Beraterin, Trainerin, Coach, Mediatorin (BM), Suggestopädin, Geschäftsführung vision + support, Partner für Personal- und Organisationsentwicklung, Counselor (IHP) Kunst- und Gestaltungstherapie

Lehrcounseling:

Lehrtrainer der Weiterbildung:

Doris Knauer, München; Daniela Liebich, München

Astrid Brehmer-Kreis, Lauf; Brigitte Michels, Mettmann

Dr. Klaus Lumma, Eschweiler; Hella Janssen-Hack,

Brüssel; Manuel Rohde, Wuppertal; Elke Wieland, Im-

menstadt im Allgäu; Pauline Ullrich, Ansbach



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de

www.buecherdienst.ihp.de

IHP Manuskript 1805 G * ISSN 0721 7870

2018

