

Kerstin Heimerzheim

"In der Mitte bist Du, und zu Dir ist kein Weg zu weit" (G. Candolini)

Ein Selbsterfahrungsseminar für junge Menschen mit
dem zentralen Element Labyrinth

IHP Manuskript 0623 G / HP 1/2007 S.10-23



„In der Mitte bist Du, und zu dir ist kein Weg zu weit“ (G. Candolini)

Ein Selbsterfahrungsseminar für junge Menschen mit dem zentralen Element Labyrinth

Gliederung

1. Einleitung
2. Gestalttherapie und Bildungsarbeit
 - 2.1. Vorüberlegungen zur Seminarkonzeption
 - 2.2. Zielgruppe
 - 2.3. Ziele
 - 2.4. Seminarkonzept
3. Das Labyrinth als zentrales Element im Seminar
 - 3.1. Bedeutung
 - 3.2. Beispiele für die Arbeit mit Labyrinthen
 - 3.2.1. Das Labyrinth als immer wiederkehrendes Hintergrundbild
 - 3.2.2. Das Labyrinth als Kontaktübung
 - 3.2.3. Das Labyrinth im Ritual
4. Ende und Reflexion des Seminars
5. Abschlussgedanken

Literatur

1. Einleitung

Im Rahmen meiner Graduierungsphase entwickelten sich im Laufe der Zeit mehrere Interessensstränge zu einem Seminarkonzept, in der ich für mich drei Fragestellungen beantworten und drei Arbeitsansätze ausprobieren wollte.

Ich bin Sozialpädagogin und arbeite als Jugendreferentin des Erzbistums Köln in der außerschulischen Jugendarbeit. Meine Aufgabe ist es, Konzepte für die Jugendarbeit mit zu entwickeln und junge Ehrenamtliche und Hauptverantwortliche zu beraten und zu begleiten, diese umzusetzen. Gleichzeitig habe ich in zahlreichen Multiplikatorenschulungen und weiteren Angeboten oft die Möglichkeit, mit den Jugendlichen direkt und sehr persönlich in Kontakt zu kommen und mit ihnen Methoden zur Selbsterfahrung zu erarbeiten. Die erste Frage lautete: Welche Themen beschäftigen junge Menschen heute wirklich und welche adäquaten Angebote können wir als Mitarbeiter in der kirchlichen Jugendarbeit schaffen?

Ich habe eine Weiterbildung in systemischer Gestalttherapie abgeschlossen und dort gute Erfahrungen mit ihrer Haltung, Methodik und Ansätzen gemacht, die mich sehr berührt und persönlich gefördert haben. Aus diesem Erleben heraus entstand der Wunsch, diese Gestaltungsansätze mit meiner beruflichen Arbeit und den Angeboten im persönlichkeitsbildenden Aufgabenbereich zu verbinden.

Meine Frage hier war: Inwieweit kann ich Gestaltelemente in die Bildungsarbeit mit einbeziehen, ohne den Teilnehmern allzu sehr mit therapeutischem Blick und Sichtweise zu begegnen und sie in der gewählten Methodik und Arbeitsweise zu überfordern?

Und zum Schluss entwickelte sich ein persönliches Interesse zum dritten Strang. Seit einigen Jahren begegnet mir immer wieder das Bild des Labyrinths. Dieses Bild fasziniert mich immer wieder, ich habe vieles darüber gelesen, einige habe ich schon selber begangen und so stellte sich mir als letztes:

Inwiefern kann ich das Bild des Labyrinths und die damit verbundene Symbolik in meine Arbeit als Jugendreferentin und als Beraterin integrieren und sie anderen Menschen zugänglich machen?

Die entsprechenden Arbeitsansätze für meinen Seminarentwurf waren:

- Junge Menschen in ihren Belangen ernst nehmen und ihnen mit entsprechenden Bildungsangeboten gewinnbringend begegnen.
- Gestalttherapie als eine den Menschen wertschätzende Haltung zugrunde legen und ihre Elemente als persönlichkeitsfördernde Methodik in die Bildungsarbeit einbeziehen, um den Teilnehmern tiefgehendere Erfahrungen zu ermöglichen.
- Das Bild des Labyrinths als durchgehendes und immer wiederkehrendes Element nutzen, um dem Seminar einen roten Faden, den Teilnehmern mehr Sicherheit im Erleben und dem Ganzen sehr viel Leichtigkeit verleihen zu können.

Ob und wie ich meine Fragen beantworten kann und ob und wie meine Ansätze sich bewährten will ich im Folgenden beschreiben.

2. Gestalttherapie und Bildungsarbeit

Während meiner Weiterbildung begegneten mir die drei E's der Gestalttherapie. Gestalttherapie ist erfahrungsbezogen, existentiell und experimentell in ihrer Haltung und Methodik. Diese drei Begriffe wurden von Laura Perls in öffentlichen Interviews als Kurzcharakterisierung auf die Frage „Was ist Gestalttherapie?“ geäußert. In ihrer Prägnanz und Kürze haben sie mir oft die Orientierung im Lernen erleichtert. Reinhard Fuhr bezeichnet diese drei E's in seinem Beitrag im Handbuch der Gestalttherapie als Praxisprinzipien.

„Experientuell ist Gestalttherapie, weil sich der dialogische Erfahrungsprozess auf das unmittelbare Erleben bezieht; existentiell, weil immer die Personen in ihrer Lebenssituation und die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Umweltfeld der Inhalt gestalttherapeutischer Arbeit sind, ...und experimentell schließlich ist Gestalttherapie, weil sie die Entwicklung des Lebendigen nicht für determinierbar hält, sondern nur immer wieder etwas Neues versucht werden kann ohne Garantie für den Ausgang dieses Versuchs.“ Zentrale Fragen für diese Praxisprinzipien sind: Wie erlebe ich mich? Wie bin ich in meiner Lebenssituation? Was geschieht, wenn...? (vgl. Fuhr, 1999 S. 417- 433)

Als ich meine Überlegungen zu einem Seminarkonzept begann und erwog, meine Art der Bildungsarbeit mit Elementen der Gestalttherapie zu verknüpfen, begegneten mir diese drei E's wieder. Überraschenderweise gibt es viele Parallelen. Sinnstiftende und bildende Angebote in der katholischen Jugendarbeit erweisen sich dann als jugendgerecht und erfolgreich, wenn sie an den Erfahrungen der jungen Menschen anknüpfen, und sie weitere

Erfahrungen machen dürfen. Werden inhaltlich existentielle Themen angesprochen, haben diese einen direkten Lebensbezug zu den jungen Menschen und ihrer Umwelt und wird dies auch in der Werbung vorher deutlich, wählen Teilnehmer diese Angebote eher aus der Flut der Möglichkeiten aus. Und schließlich machen experimentell angelegte Methoden Teilnehmer eher neugierig auf die nächsten Schritte, als die Methoden, die gut und bewährt, aber eben auch sehr oft schon bekannt sind. Experimentelle Methoden verlocken sie, sich auf die neuen Erfahrungen einzulassen. Dieses Wissen reizte mich, mich von diesen drei E's in der Seminarkonzeption leiten zu lassen.

2.1. Vorüberlegungen zur Seminarkonzeption

Im Rahmen eines neuen geistlichen Zentrums, des Projekts: ju.time - das katholische Netzwerk für die Jugend im Rhein-Erft-Kreis, hatte ich die Chance, ein Seminar mit mehr persönlicher Auseinandersetzung an junge Menschen auszuschreiben, als dies sonst in meinem Aufgabenbereich möglich war.

Es entstand eine Seminarkonzeption über zwei Tage an einem Wochenende, die ich im letzten Jahr zweimal mit je 8 und 6 Teilnehmern durchführen konnte. Es richtete sich an die Zielgruppe junge Menschen, die das Interesse und die Bereitschaft zur Persönlichkeitsentwicklung mitbrachten.



Bild Nr. 1

Das Seminar nannte sich:

In der Mitte bist Du- und zu dir ist kein Weg zu weit! (Titel nach G. Candolini, 2001 S. 59)
Ein Wochenende, um dich und deine Kräfte (neu) zu entdecken und zu fördern.

Ich verfolgte das Ziel, die Teilnehmer Impulse und Kraftquellen für sich entdecken zu lassen, welche sie in zukünftigen Lebens-Situationen (Entscheidungen, Unsicherheiten, Zweifel) stärken und begleiten sollten. Ein besonderes Anliegen war mir das Entdecken von Kraftquellen und dem Bewusst machen eigener Stärken und Ressourcen. Ich bin davon überzeugt, dass eine gesund entwickelte Persönlichkeit in der Lage ist, mit schwierigen Lebenssituationen für sich angemessen umzugehen und ihre Gestaltungsmöglichkeiten nicht aus dem Blick zu verlieren. Die Shell Jugendstudie 2006 zeigt eindrucksvoll, wie das Gesundheitsverhalten bei Jugendlichen variiert. „Durch eine Zunahme kultureller und sozialer Spannungsfelder, einer ständig wachsenden Zahl Jugendlicher, die von relativer Armut betroffen sind, und gleichzeitig hohen gesellschaftlichen Erwartungen an Leistung und Qualifikationen wächst der Druck auf Jugendliche. Es ist zu erwarten, dass sich drohende Arbeitslosigkeit, eingeschränkte Bildungschancen und schlechte Wohnverhältnisse weiterhin negativ auf die Gesundheit und das Gesundheitsverhalten Jugendlicher auswirken werden“ (vgl. Shellstudie 2006, Freizeit und Gesundheit). Hier an zu knüpfen und mit Hilfe der Bildungsarbeit gute Angebote zu schaffen gleicht einer Form von Prophylaxe.

2.2. Zielgruppe

Das Seminar richtete sich an junge Menschen im Alter von 16-26 Jahren. Ich wollte bewusst Teilnehmer ansprechen, die für sich Klärung und Orientierung suchten, und denen die ressourcenorientierten Methoden des Seminars einen Weg weisen konnten.

Mein Hintergrundgedanke dazu war, dass junge Menschen in dieser Altersspanne in ihrer schulisch-beruflichen, familiären, persönlichen und gesellschaftlichen Entwicklung zunehmend mit einer Vielzahl von Möglichkeiten und Ansprüchen konfrontiert werden. In der Vielzahl der Wahlmöglichkeiten steckt oft die Befürchtung des „Dann-Doch-Nicht-Möglichen“, da Zugangsvoraussetzungen, Platzkontingente, Finanzierungsmöglichkeiten und Bewerbungschancen die persönlichen Entwicklungs- und Ausbildungsmöglichkeiten, oft unvorhergesehen, einschränken.

Junge Menschen können in diesem Falle eine zunehmende Orientierungslosigkeit, sowie Motivationsverlust bis hin zum Selbstzweifel erleben.

Die aktuelle Shellstudie bestätigt genau diese Annahmen, in dem sie zusammenfasst:

„Welche Zukunftsperspektiven Jugendliche entwickeln, ist eng mit ihren Sozialisationserfahrungen und aktuellen Lebensumständen in Familie, Schule und Freizeit verbunden. Vielfältige Faktoren wie die politische und wirtschaftliche Situation, Bildungserfolge oder -misserfolge und das soziale Umfeld beeinflussen die Zukunftsperspektiven Jugendlicher. ...Die Shell Jugendstudie 2006 zeigt, dass Jugendliche deutlich stärker besorgt sind, ihren Arbeitsplatz verlieren bzw. keine adäquate Beschäftigung finden zu können. Waren es in 2002 noch 55 %, die hier besorgt waren, sind es 2006 bereits 69 %. ...Angesichts dieser besorgten Einschätzung der wirtschaftlichen Lage in Deutschland erklärt sich, warum sowohl der Optimismus in Bezug auf die persönliche Zukunft als auch in Bezug auf die gesellschaftliche Zukunft inzwischen abgenommen hat.“ (vgl. Shell-Jugendstudie 2006, Gemischte Zukunftssichten)

Die Teilnehmer die zu den Seminaren kamen, standen alle an einer so genannten Schwelle: Schule- Beruf, Auszug von zu Hause, Studium und was dann? Was passiert mit meiner Beziehung, wenn ich so weit weg bin?

2.3. Ziele

Das oberste Ziel für mich war es, eine Atmosphäre zu schaffen, in der jeder Teilnehmer sich gut auf die Methoden einlassen konnte, um tiefgehende persönliche Erfahrungen zu machen. Die Teilnehmer sollten ihre eigenen Stärken anschauen und herauskristallisieren können, an eigenen Erinnerungen zu gut Gelingenem und positiven Erlebnissen arbeiten und neue Motivationen, Ziele, Erlaubnisse erarbeiten.

Jeder Teilnehmer sollte Bilder, Worte und Sätze finden, die ihn in bestimmten zukünftigen Situationen weiterhin auf sich und seine Stärken vertrauen lassen.

Das Seminar hatte zum Ziel, dass die Teilnehmer sich in einer kommenden Zeit der Unsicherheit der eigenen guten und starken Fähigkeiten bewusst sind, den eigenen Kräften und Quellen vertrauen, um dann wieder mit Selbstvertrauen und Elan eine Neu-Orientierung vorzunehmen.

2.4. Seminarkonzept

Zeit	Thema /Aufgabe	Methode	Material
10:00	Ankommen, Tee Kaffee		
10:15	Begrüßung		Stuhlkreis
		Vorstellung Aus Sicht einer jeweiligen zweiten Person	
Vorstellung des WE (Thema/ Haltung/Fragen sind möglich)			
	Was macht mich aus?		
10:45	Labyrinth 1	Was erwarte ich /frage ich mich? Auf kleine Karten geschriebene Aussagen kommen in die Kreismitte	Karten und Stifte
	Paarübung	„Was kannst du gut?“ Jeweils 5 min und ein kurzer Austausch	Arbeitsblatt
	Labyrinth 2	3 Kernqualitäten kommen auf runde Karten, danach kurze Bewegung im Raum, murmelnd „ich bin gut... und bin gut im...“, danach Entscheidung für eine Qualität, die ins Mandala kommt.	Runde Karten
11:45	Welchen Weg bist du bisher gegangen, was hat dich begleitet und bestärkt?“ Labyrinthbild (Köselverlag)	Blatt des Labyrinths beschreiben: a) hinein: Unsichere Situationen in meinem Leben	Kopie des Labyrinths Musik
		b) hinaus: was ist mir gut gelungen in meinem Leben	
13:00	Mittagessen		
13:45	Labyrinth begehen	Unsicherheiten abgeben, Stärken annehmen	Labyrinth legen
15:45	Labyrinth 3	Schau aus erwachsener Sicht auf deinen Weg: Was hat dir geholfen, wie heißt dein Motivationsatz!	Auf ovale Karte
	Labyrinth 4	Was will ich lernen?	
16:45	Und heute?	Welche aktuelle Situation beschäftigt dich zur Zeit?	
	Visualisierung/ Malen	Bringe ihn in Gedanken auf die Bühne...malen und skizzieren	Übung formulieren

	Abschluss	Text	
	Sonntag,		
11.00	Ankommen Tee Kaffee		
11.15	„Wer bist du?“		
	Baumübung	Malt einen Baum, geht in die Paarübung. Sprich im Präsens und beschreibe deinen Baum, ich bin... Der Begleiter achtet auf immer weitere Details und schreibt mit. Im Nachhinein werden Adjektive unterstrichen. Die Adjektive werden mit „ich- bin“ Formulierungen laut ausgesprochen.	Arbeitsblatt
12:00	Reflecting team	Erster Durchgang Was sagen dir vertraute Menschen zu deiner heute aktuellen Situation?	Dreierübung
	Plenum	Kurzer Austausch	
13:00	Mittagessen		
13:45	Reflecting team	2 und 3	
14:45	Plenum	Erlaubniserarbeitung	
15:30	Labyrinth 5	Erlaubnis ins Mandala	
	Text		
16:30	Labyrinthkarte	Ich werde, ich darf	Karten Stifte
16:45	Labyrinth 6	Abschlusssatz ins Mandala	
	Abschluss	Text Candolini	

3. Das Labyrinth als zentrales Element im Seminar

Die Teilnehmer kamen zum Teil aus ganz verschiedenen Bereichen der kath. Jugendarbeit und waren untereinander nicht bekannt. Um ihnen die Beschäftigung mit sich, ihren Gefühlen und Erfahrungen, den unbekanntem Methoden zu erleichtern, wählte ich bewusst das Labyrinth als roten Faden und gleichsam als Hintergrund, dass immer wieder seinen Platz in den Methoden fand.



Bild Nr. 2

3.1. Bedeutung

Seit mindestens 5000 Jahren hinterlässt das Labyrinth seine Spuren in der Kulturgeschichte. Liegt sein Ursprung relativ im Dunkel, gibt es immer wieder neue Hinweise, die das Labyrinth erklären. Es wird immer wieder neu interpretiert, lässt viele Deutungen zu und erzählt in jeder seiner Epochen alte und neue Geschichten. (vgl. Candolini 2004, S. 15 -23) Es zieht sich durch unsere Geschichte, taucht früh in christlichen Zusammenhängen auf und verblasst im 15. Jahrhundert. Zu dieser Zeit entsteht jedoch die Idee, Labyrinth in Gärten und Schlossparks anzulegen und so dauert diese Faszination bis heute an, und erlebt in Bildung, Beratung und Tourismus eine Wiederbelebung.

Das Labyrinth steht als Symbol für Innen und Außen, Vorwärts und Rückwärts, Sicherheit im Weg erkennen und Unsicherheit, wenn es plötzlich wieder von der Mitte weggeht, in die man doch anfangs so schnell gekommen war. Es ist ein uraltes Symbol, das immer wieder fasziniert und neugierig macht, auszuprobieren, den Weg zu wagen, zur Mitte zu kommen. Man beobachtet sich dabei selber, man kann sich selbst entdecken. Wie schnell laufe ich, ist es ein Spiel, bin ich verbissen, wenn es nicht auf Anhieb klappt und doch so lange dauert? Höre ich auf, wenn ich keine Lust verspüre; verzage ich?

Ein wirkliches Labyrinth ist nicht zu verwechseln mit einem Irrgarten.

Es hat einen Weg, der unmittelbar zur Mitte und wieder hinaus führt. Es sind die Biegungen und Umgänge, die ein Gefühl der Verwirrung hervorrufen können.

„Ganz allgemein [ist es] ein Sinnbild für den Weg, der auch dem Lebensweg des Menschen entspricht; Entwicklung vom Keim bis zum Höhepunkt und das Wiedereinrollen im Alter bis zum Tod; für das Zurückweichen in den Schutz des „Innen“ und für mutiges Hinaustreten (= Neuanfang) in das „Außen“, für Angst und Befreiung, Flucht und Wagnis.“ (vgl. Hoffsummer, S. 63 u.106)

„Im Labyrinth verliert man sich nicht, man findet sich.“ (Hermann Kern in Candolini 2001, S. 155)

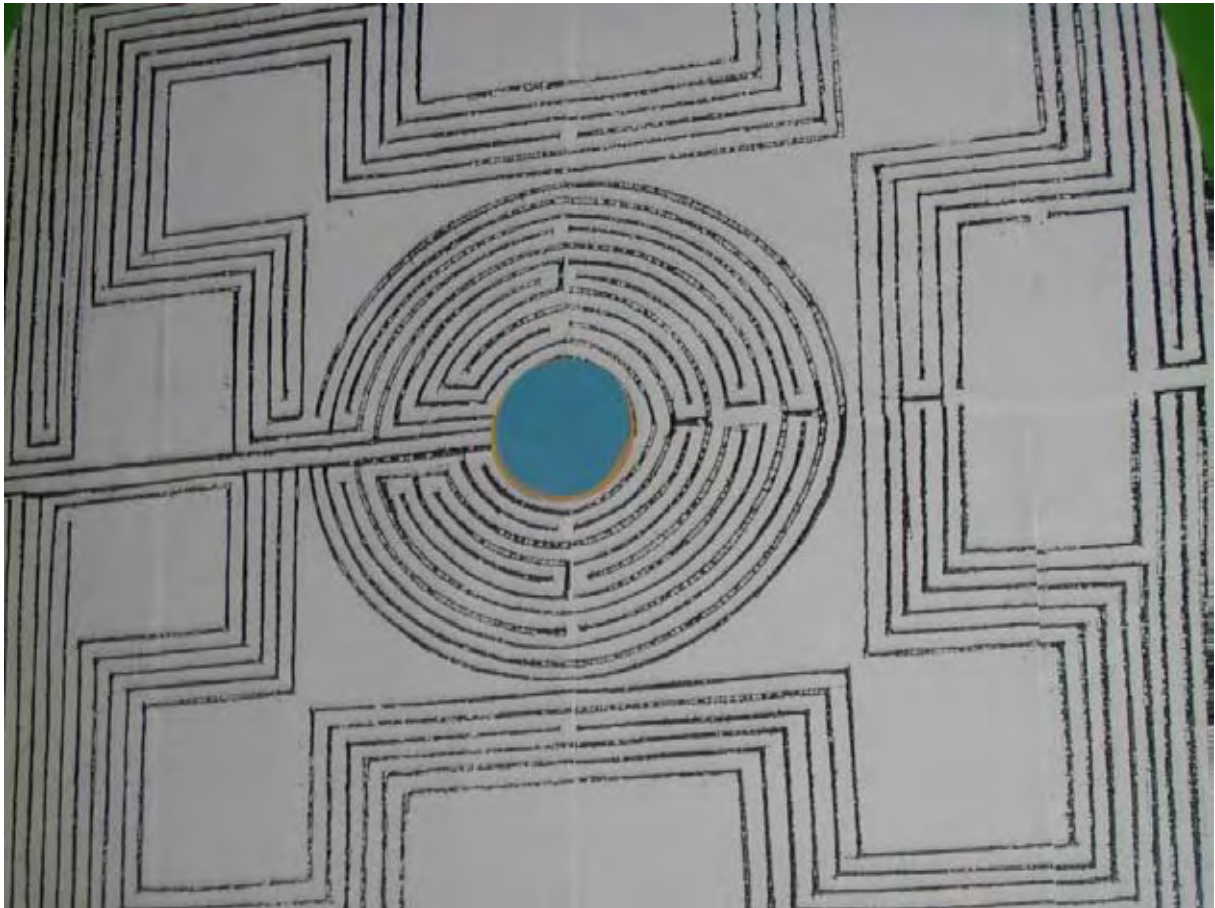
Candolini sagt: *„Im Labyrinth kommt man den Rätseln des eigenen Lebens auf die Spur.“* (vgl. Candolini, 2001 S. 144)

3.2. Beispiele für die Arbeit mit Labyrinthen

3.2.1. Das Labyrinth als immer wiederkehrendes Hintergrundbild

Nach der Vorstellungsrunde und meinen Erklärungen zum Seminar lege ich ein Labyrinth in DIN A 1 Größe in die Mitte und erläutere kurz ein paar Bedeutungen und die Geschichte der Labyrinthsymbolik. Ich betone, dass es in jedem Labyrinth zwei Ansichten gibt. Die eine, in das Labyrinth zur Mitte zu gehen; die andere aus der Mitte wieder heraus wieder ins „nach draußen“ zu gelangen.

Die Symbolik erklärt oft, dass die Mitte ich selber bin, meine Begegnung mit mir, sie wird oft auch mit Vollendung und dem Göttlichen verglichen. Der Weg nach draußen gleicht einem Aufbruch ins Neue, ins Unbekannte, ins Leben. Nach der Ruhe, Einkehr und Stille wieder ins Leben zurück.

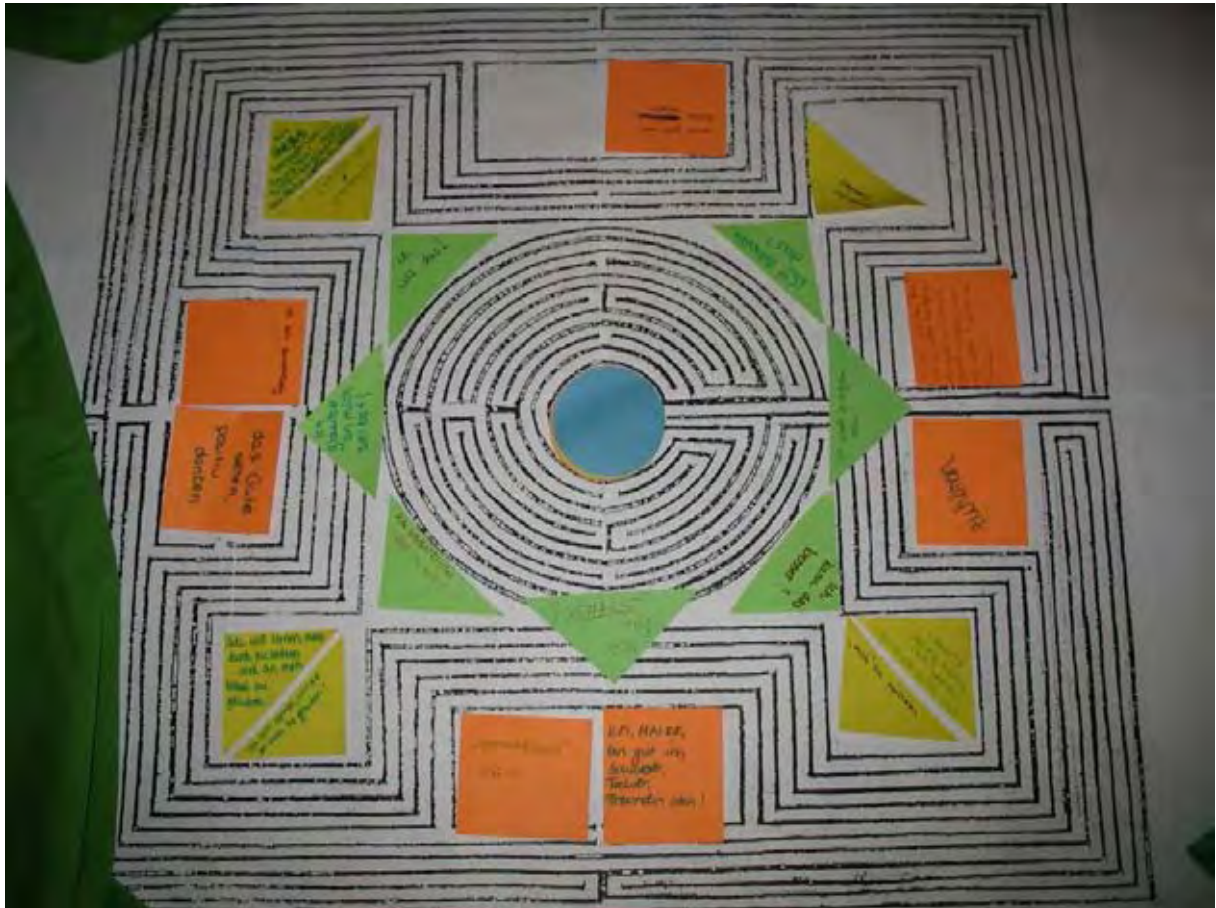


****Bild Nr. 3****

Ich erläutere meinen Teilnehmern, dass dieses Labyrinth uns und unsere gemeinsamen Schritte nun die ganze Zeit begleiten wird und bitte sie, ihre Erwartungen an das Seminar auf eine kleine runde Karte zu schreiben. Diese Karte wird jeder Teilnehmer später laut vorlesen und nacheinander in die Mitte des Labyrinths legen.
Im weiteren Verlauf der zwei Tage werden weitere Karten zu weiteren Fragen in das Labyrinth gelegt. Nach jedem in sich geschlossenen Methodenblock schreiben die Teilnehmer einen Satz auf, den sie laut in der Runde vorlesen und der von allen Anwesenden wohlwollend auf die Authentizität überprüft und sonst geändert wird.

Folgende Fragen ziehen sich über das Seminar:

In der Mitte des Labyrinths: Was erwartest Du?
Die nächste: Ich bin gut im...?
Was will ich lernen?
Was ist dein Motivationsatz?
Die Erlaubnis: ich werde, ich darf!
Ein Abschlusssatz als Reflexion



****Bild Nr. 4****

Dieses Vorgehen, das sich immer wiederholt, und immer mit den gleichen Menschen vollzieht, schafft eine Orientierung, in all den Erfahrungen und Gedanken, die die Teilnehmer ansammeln. Es schafft eine schöne und dichte Gruppenatmosphäre, da bei all der eigenen Arbeit jeder den Stand der Gefühle und der Erkenntnis des anderen verfolgen kann. Es entwickelt sich sogar jeweils soweit, dass alle vorsichtig und begleitend mit überlegen, wenn ein Satz oder eine Formulierung nicht augenblicklich passt und übereinstimmt. Indem sich das Labyrinth mit Karten und Sätzen füllt, wird deutlich, wie viel erarbeitet und erlebt wird in diesen zwei Tagen. Dieses immer wieder zur (Stuhlkreis-)Mitte, zum Labyrinthbild kommen, um eine neue Karte zu legen, schafft eine gute Orientierung und einen Anreiz für den nächsten Schritt. Die Reflexion zum Schluss fällt den Teilnehmern leicht, weil die Schritte und die Ergebnisse die ganze Zeit über präsent sind.

3.2.2. Das Labyrinth als Kontaktübung

Was macht mich aus?

Thea, eine Teilnehmerin ist 19 Jahre alt. Thea schildert, dass sie nach dem Abi eigentlich Psychologie studieren wollte, und auch ganz gute Noten hatte; doch sie bekam ganz unerwarteter Weise eine Absage. Bisher hat sie noch nie eine Absage erhalten, alles lief glatt. Sie ist beunruhigt und weiß nicht recht, was sie machen soll. Sie beschreibt sich als ein Familienmensch, und alle wissen jetzt gute Vorschläge wie es weitergehen soll. Doch sie selber weiß es nicht wirklich. Sie hat eine Idee, sie könne ja auch mal ein paar Monate ins Ausland, nach Schottland, traute sich aber nicht, da sie die Sprache nicht gut kann.

Thea äußert als Erwartung: Mut, Bestätigung für sich selber, ich will jetzt nur ich sein, und Zeit für mich haben.

Bei der folgenden Übung: Was kannst du gut? reagiert sie wie viele andere auch: „meine Schwächen könnt ich jetzt sofort aufzählen, aber gut...?“

Ich bitte die Teilnehmer sich zu zweit jeweils 5 Minuten mit folgender Aufgabe zu beschäftigen. Dabei fragt Person A nur eine einzige Frage, diese aber in allen Nuancen, die ihr einfallen: Was kannst du gut? Die antwortende Person wird bald merken, dass es ihr leicht und dann wieder schwer fällt, fließend zu antworten, sie wird viele Aspekte entdecken und immer mehr zu einer inneren und nachdenklicheren Anschauung ihrer Qualitäten kommen. Eine Selbsterfahrung, die durchaus neu und ungewohnt ist. Die Teilnehmer berichten nachher, dass sie immer ruhiger und leiser wurden und einigen erschien es, als wenn sie mehrere Ebenen durchliefen.

Dieses Erleben habe ich bezweckt; ich wollte ihnen die Möglichkeit geben, ganz bewusst Kontakt zu sich selber und zu ihren Stärken und Kernqualitäten aufzunehmen. Und eine erste Fundgrube von „Was macht mich aus?“ zu entdecken. In einem zweiten Schritt soll jeder drei Qualitäten aufschreiben und mit den Karten in die Stuhlrunde zurückkommen. In einem dritten Schritt sollen sie sich wieder in Bewegung setzen, langsam durch den Raum gehen und sich, leise vor sich hinmurmeln, für ihre eigentliche Kernqualität entscheiden.

Ich ermutige sie zum Ausprobieren mit dem Satz von G. Candolini:

„Das Labyrinth stellt nicht die Frage: gehst du falsch oder richtig? Das Labyrinth stellt die Frage: Gehst du?“ (vgl. Candolini, 2001 S.101)

Der anschließende Satz lautet: „Ich bin gut im...“

Thea sagt von sich: „Ich kann mich gut in andere einfühlen.“

Andere finden: „Ich bin gut im Träumen; im tolerant Sein; Querdenken; für andere da sein.“

3.3.3. Das Labyrinth im Ritual

Welchen Weg bist du bisher gegangen, was hat dich begleitet und bestärkt?

Dieser Teil des Seminars ist der eigentliche Hauptteil und füllt auch die meiste Zeit.

Er gliedert sich in drei Teile, eine Einzelarbeit, eine Erfahrungsübung in Einzelarbeit vor allen anderen, und einem abschließenden Satz für das Labyrinth Bild.

In der Einzelarbeit teile ich ein anderes Labyrinth Bild in DIN A 3 Größe aus und bitte die Teilnehmer in Ruhe und jeweils für sich alleine die Linien des Labyrinths wie folgt zu beschreiben.

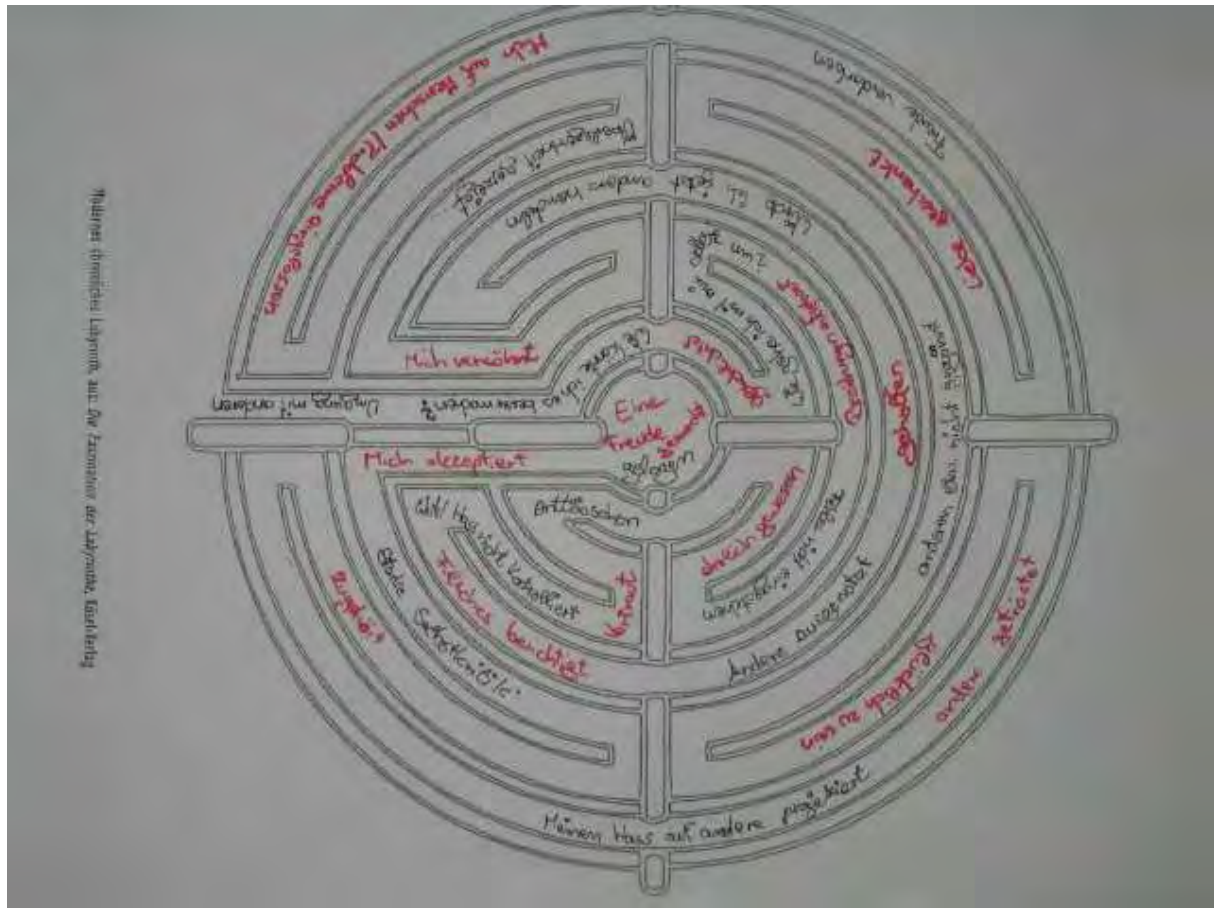


Bild Nr. 5

Neben dem eigentlichen Weg in die Mitte hinein, kann man die Wegbegrenzungen auch als verbundenen zweiten Weg erkennen, die Linien sind ebenfalls abgegrenzt und beschreibbar. Auf die Begrenzungen in die Mitte hinein sollen die Teilnehmer ihre schon erlebten unsicheren Situationen mit Stichworten schreiben. In der Mitte angekommen, sollen sie einen Augenblick verweilen und dann wieder auf der Weg-Führung nach außen all das, was ihnen gut gelungen ist, beschreiben. Sie verteilen sich im Raum. Ich nehme eine konzentrierte Atmosphäre war und sehe, dass sich einige mit zwei Farben behelfen. Eine gute Idee, es macht die Unterschiede noch deutlicher. Sie haben bis zu 30 Minuten Zeit und die Aufgabe mündet zeitlich in eine Unterbrechung, in das Mittagessen. Nach dem Mittagessen lege ich mit bunten Tüchern ein sehr einfaches Labyrinth von ca. 5 m Durchmesser in den Raum, die Stühle der TN passen gerade noch drumherum.

Der Weg in die Mitte dauert ca. drei Umgänge lang und er dauert länger, als es zuerst erscheint. In der Mitte steht eine brennende Kerze auf einer feuerfesten Unterlage, eine Schale mit Wasser enthält blaue Glassteine, ein Weihrauchgefäß. Teelichter sind im Raum verteilt (es ist jeweils Winter und Herbst) sowie auf dem Weg in die Mitte, dazu spielt passende Musik und untermalt den ritualhaften Charakter. Die Teilnehmer sind sehr gespannt und haben den Aufbau während ihrer Pause verfolgt. Sie haben vorher noch viele Karten mit ausgewählten unsicheren und sicheren Situationen beschrieben.

Ich lade sie ein, die Möglichkeit zu nutzen, sich von ihren Unsicherheiten zu verabschieden und dem gut Gelungenen noch mal ein deutlicheres Gewicht zu verleihen. Sie sind eingeladen, sich auf dem Weg in das Labyrinth von ausgewählten unsicheren Situationen zu verabschieden.



Bild Nr. 6

Dies geschieht, indem sie diese Karten unter den Stoff schieben. Die Karten mit den Situationen, die sie am stärksten verunsichern, können verbrannt werden. Vorher wird laut und deutlich gesagt: „ich verabschiede mich von...“. Sie sind eingeladen, sich einen blauen Stein für Kraft und Stärke aus dem Wasser zu nehmen. Auf dem Weg von der Mitte weg wird für das gut Gelingene ein guter Platz gesucht und die Karte dort abgelegt. Viele Teilnehmer legen ihre „guten“ Karten zu den Teelichtern. Die Atmosphäre ist sehr dicht und gespannt, die Teilnehmer brauchen keine besondere Ermutigung und können sich gut darauf einlassen. Es zeigt, dass sich die Gruppenatmosphäre insgesamt als vertrauensvoll und unterstützend erweist.



****Bild Nr. 7****

Thea geht als drittes und verabschiedet sich von:

„Ich will nicht mehr das Gefühl haben, ständig perfekt sein zu müssen.“

Sie schreitet langsam und bedächtig in die Mitte, geht hochkonzentriert zurück und nimmt anschließend mit einem kleinen Lächeln wieder auf ihrem Stuhl Platz. Das Lächeln bleibt die übrige Zeit auf ihrem Gesicht.

Abschließend bitte ich alle, sich auf ihre Stühle zu stellen, das ganze Labyrinth anzuschauen.

Sie sollen folgenden Gedanken überlegen, wenn sie heute- aus heutiger Sicht auf ihren bisherigen Weg schauen: Was hat mir bisher geholfen, was ist mein Motivationsatz!

Anschließend formen wir gemeinsam solange an den Sätzen, sowohl an Formulierung und Betonung, bis jeder einen guten und motivierten Satz für sich gefunden hat. Dies geschieht in fröhlich aufgekratzter und energiegeladener Stimmung. Ich finde es wundervoll, die gelöste Mimik der Einzelnen zu betrachten.

Das Labyrinth als roter Faden füllt sich... Thea sagt für sich: *„Ich kann das!“*

4. Ende und Reflexion des Seminars

Das Seminar ist noch nicht zu Ende, sondern wird sich noch mit einer aktuellen Situation an Unsicherheit und einer möglichen Lösung, einem damit verbundenen Erlaubnissatz, einer Imaginationsübung zur Stärkung und der Reflexion beschäftigen.

Der Vollständigkeit halber möchte ich Theas Sätze noch kurz erwähnen:

Sie sagt: „*Ich will lernen, mehr an mich zu glauben! Die Erlaubnis ist für sie: Ich darf mir vertrauen. Und in ihrer Reflexion sagt sie sehr zufrieden: Eine runde Sache !!!!*“

Zum Abschluss verteile ich ein Bild, in dem eine Person auf die Mitte eines Labyrinths zuschreitet und bitte alle, für sich die nächsten konkreten Schritte festzuhalten. Diese werden nicht mehr veröffentlicht.

Ich verabschiede mich von allen mit einem Text und einem weiteren Satz von Candolini: „*Nach einer Weile wusste ich weder, wie weit es noch ist, noch wie weit ich schon gegangen war. Ich begann mich auf den Weg zu konzentrieren, nicht mehr auf die Entfernung*“ . (vgl. Candolini, 2001 S.63)

Die Gesichter sind müde, die Augen strahlen, allen hat es gut gefallen, sie haben einiges mitgenommen. Dieses habe ich auch im Nachhinein immer wieder gehört. Denn mein Glück ist, dass ich in meinem Beruf diesen jungen Menschen wiederholt begegne. Oft habe ich gehört: „Ach, da war diese und jene Situation, und da habe ich mich an den Satz erinnert und dann klappte es“.

5. Abschlussgedanken

Ich selber bin überzeugt, dass ich Elemente der Gestalttherapie in die Bildungsarbeit mit Jugendlichen integrieren kann. Ich kann es ihnen sogar zumuten; wenn denn das Thema danach ausgerichtet ist. Die Arbeit mit dem Bild des Labyrinthes begrüße ich sehr, es fasziniert, bewegt, motiviert, und bietet eine Fülle von Inhalten, Bedeutungen und Methoden. Mit jungen Menschen in der Bildungsarbeit arbeiten zu dürfen und ihren Gedanken und Erfahrungen zuhören zu können, empfinde ich als eine dankbare Aufgabe. Alle drei Ausgangsfragen kann ich für mich mit Ja beantworten, denke aber, dass hinter dem Ja eine große Ernsthaftigkeit und Sorgfalt in Planung, Auswahl der Themen und der eigenen Haltung in der Begegnung mit den Teilnehmern gegeben sein muss. Und vor allem anderen denke ich, junge Menschen wollen ernst genommen werden, und demnach sollten auch die Themen in den Angeboten ausgesucht sein.



****Bild Nr.8****

„Wer ein Labyrinth begeht, macht sich auf den Weg der Wandlung.“ (vgl. Candolini, 2001 S.129)

Literatur

CANDOLINI, Gernot: Im Labyrinth sich selbst entdecken, Freiburg im Breisgau (Herder) 2001
CANDOLINI, Gernot: Wege der Erkenntnis und der Liebe, Labyrinth, München (Claudius) 2004
FUHR, Reinhard: "Praxisprinzipien: Gestalttherapie als experiencieller, existentieller und experimenteller Ansatz", in Handbuch der Gestalttherapie, Hogrefe-Verlag, Göttingen 1999,
HOFFSÜMMER, Willi: Lexikon alter und neuer Symbole, Mainz (Grünwald) 1999
SHELLSTUDIE 2006, <http://www.shell-jugendstudie>, Freizeit und Gesundheit ;Gemischte Zukunftssichten

Heimerzheim, Kerstin

„In der Mitte bist Du, und zu Dir ist kein Weg zu weit“ (G. Candolini)
Ein Selbsterfahrungsseminar für junge Menschen mit dem zentralen Element Labyrinth
IHP Manuskript 0623

Summary

Dieser Beitrag beschreibt am Beispiel eines Selbsterfahrungsseminars innerhalb der katholischen Jugendarbeit, wie Elemente der Gestalttherapie in die Bildungsarbeit mit jungen Menschen gewinnbringend einbezogen werden können. Das Symbol Labyrinth wird als zentrales Bild verwendet, um zu zeigen, welche Möglichkeiten in diesem Symbol, sowohl als Methode und als Metapher für die Beratungs- und Bildungsarbeit stecken. Konkret wird dies anhand von drei verschiedenen Varianten der Arbeit mit dem Labyrinth beschrieben. Ziel dieses Seminars ist, dass die Teilnehmer sich ihrer eigenen Stärken und persönlichen Möglichkeiten bewusster werden, um in Augenblicken der Unsicherheit nicht zu verzagen, sondern sich kraftvoll neu orientieren können. Am Beispiel des Prozesses einer Teilnehmerin werden verschiedene Aspekte gezeigt, wie die Bildungsarbeit mit jungen Menschen gelingen kann, die sich in aktuellen Entscheidungsfindungen befinden.

Biographische Notiz

Kerstin Heimerzheim
* geb. 18. November 1970
Bonnerstr. 8, 53332 Bornheim
Dipl. Sozialpädagogin
Verheiratet, 1 Kind
Jugendreferentin im Erzbistum Köln
Freiberuflich in der Beratung von Einzelnen, Gruppen und Gremien
Weiterbildung in systemischer Gestalttherapie bei Ingrid Kockskemper-van Lier und Hans-Dieter Kolb
Lehrtherapie bei Beate Karges-Hampel
Fall & Projektsupervision bei Maria Amon und Monika Kösters