

Regina Schulte

## "Insel der Ruhe und der Kraft"

Orientierungsanalyse in einem Kurs für allein  
erziehende Frauen

IHP Manuskript 0625 G / HP 1/2007 S.40-57



# Insel der Ruhe und der Kraft

## Orientierungsanalyse in einem Kurs für allein erziehende Frauen

### Gliederung

1. Einführung: „Ich habe die Freiheit zu sein.“
2. AIFA, Arbeits- und Integrationsmaßnahme für Alleinerziehende - Die Rahmenbedingungen
3. Insel der Ruhe und der Kraft - Das Konzept der Unterrichtsreihe zur Gesundheitsfürsorge
  - 3.1. Das Thema „Gesundheitsfürsorge“
  - 3.2. Die Zielsetzung: Die Stärkung der Kraft zum Sein
  - 3.3. Die Haltung: Vertrauen stärken durch Wertschätzung und Zuwendung
4. Insel der Ruhe und der Kraft, praktiziertes Counseling in der Gruppe
  - 4.1. Die Arbeit mit dem Gruppenprozess: „Du gehörst dazu.“
  - 4.2. Beispiel: Unterrichtseinheit zur Ernährung: „Du bist, was Du isst.“
  - 4.3. Beispiel: Unterrichtseinheit zur Körperwahrnehmung: „Du darfst deine Bedürfnisse erfüllen.“

### Literatur

## 1. Einführung - „Ich habe die Freiheit zu sein.“

*„Die fünf Freiheiten:  
Die Freiheit, das zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist.  
Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke.  
Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen.  
Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche.  
Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen.“  
Virginia Satir*

Als gelernte Diplom Sozialarbeiterin war ich seit 1998 beim Verein für Soziale Bildungsarbeit e.V. (VSB) in Gummersbach in der Beratung und Begleitung von Frauen in Bildungsmaßnahmen (Einzelberatung für Berufsrückkehrerinnen und Langzeitarbeitslose) tätig. Nachdem die Finanzierung dieser Stelle 2003 eingestellt wurde, habe ich mich entschlossen, weiterhin mit dieser Zielgruppe, die mir sehr am Herzen liegt, zu arbeiten, um den Müttern Druck angesichts ihrer Lebenssituation zu nehmen und individuelle Beratung in Hinblick auf eine zukünftige zufrieden stellende Lebensgestaltung zuteil werden zu lassen. Im Rahmen meiner orientierungsanalytischen Weiterbildung habe ich mich intensiv mit körperorientierten Verfahren auseinandergesetzt. Dabei ist mir deutlich geworden, wie wichtig die Berücksichtigung und Anerkennung elementarer Bedürfnisse und die Beachtung körperlicher Symptome ist, um freier und stärker zu werden für die Alltagsbewältigung. Ich selbst habe dabei meine persönliche „Kraft zum Sein“ intensiv stärken können.

In dem neu angebotenen Projekt AIFA des genannten Bildungsträgers bot sich mir in den Jahren 2004 und 2005 die Möglichkeit, als freiberufliche Dozentin einen Kurs zu leiten. Hier konnte ich die Gelegenheit nutzen, meine bisherigen Berufserfahrungen und die guten Beziehungen zum Bildungsträger mit meinen neu erworbenen Fähigkeiten zu verknüpfen. Mit diesem Kursangebot möchte ich die Kraft der Gruppe als Chance begreifen und die Teilnehmerinnen mithilfe

körperbezogener und kreativer Methoden bei ihren persönlichen und beruflichen Neuausrichtungen unterstützen. Ihre Kraft zum bloßen „Sein“ zu stärken ist mir dabei die grundlegende Richtschnur.

## **2. AIFA, Arbeits- und Integrationsmaßnahme für Alleinerziehende**

### **Die Rahmenbedingungen**

AIFA, eine Arbeits- und Integrationsmaßnahme für Alleinerziehende wird gefördert durch die Agentur für Arbeit mit finanzieller Unterstützung des Europäischen Sozialfonds (ESF). Die Zuweisung der Teilnehmerinnen an den Bildungsträger VSB e.V., Verein für soziale Bildungsarbeit in Gummersbach, erfolgt durch das Arbeitsamt und das Sozialamt (heute: Agentur für Arbeit und ARGE).

AIFA verfolgt das Ziel, gemeinsam mit den Teilnehmerinnen berufliche Perspektiven zu entwickeln und diese umzusetzen. Im Rahmen dieses Projektes absolvieren die Teilnehmerinnen verschiedene Praktika in unterschiedlichen Betrieben. Auf dem Hintergrund der individuellen Voraussetzungen und beruflichen Erfahrungen erhalten die Teilnehmerinnen so die Möglichkeit, erarbeitete Perspektiven praktisch zu überprüfen und zu erproben. Darüber hinaus findet regelmäßig an einem Tag der Woche eine allgemein- und berufsbezogene Qualifizierung beim Träger statt. Dazu zählen auch Kommunikations- und Bewerbungstraining, PC-Grundlagenkurs, Alltagsmanagement, Arbeitsrecht und Betriebsbesichtigungen. In diesem Rahmen findet auch mein orientierungsanalytisch ausgerichteter Unterricht zur Gesundheitsfürsorge statt.

Die Teilnehmerinnen sind eine Gruppe von 12 Frauen im Projektjahr 2004 und 24 allein erziehende Sozialhilfeempfängerinnen im Jahr 2005, ausschließlich Frauen zwischen ca. 20 und 45 Jahren, denen durch die zuweisenden Ämter die Teilnahme an dem Projekt AIFA nahe gelegt wird. Nach einer abgebrochenen oder nie begonnenen beruflichen Karriere und einer Familienphase, die für viele Teilnehmerinnen anders als einst erhofft verlaufen ist, befinden sie sich an einem Wendepunkt in ihrem Leben.

Ich habe im Verlaufe des Projektjahres einmal im Monat vier Zeitstunden am Stück (montags, 8:00 Uhr bis 12:00 Uhr) zur Verfügung. Die von mir anvisierten praktischen Übungen zu Kreativität und zur Körperwahrnehmung benötigen einen großzügigen Zeitrahmen, der hiermit gewährt wird. Trotz der sehr großen Gruppe bekommt jede Teilnehmerin die Gelegenheit, für sich nachzuspüren, was ihr gut tut und sich aktiv an den Übungen zu beteiligen. Der monatliche Termin bietet einen Rhythmus, der für die Arbeit am Thema sehr wichtig ist, damit Begleitung und die Entstehung eines guten Gruppenprozesses ermöglicht wird.

## **3. Insel der Ruhe und der Kraft - Das Konzept der Unterrichtsreihe zur Gesundheitsfürsorge**

### **3.1. Das Thema: „Gesundheitsfürsorge“**

*„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.*

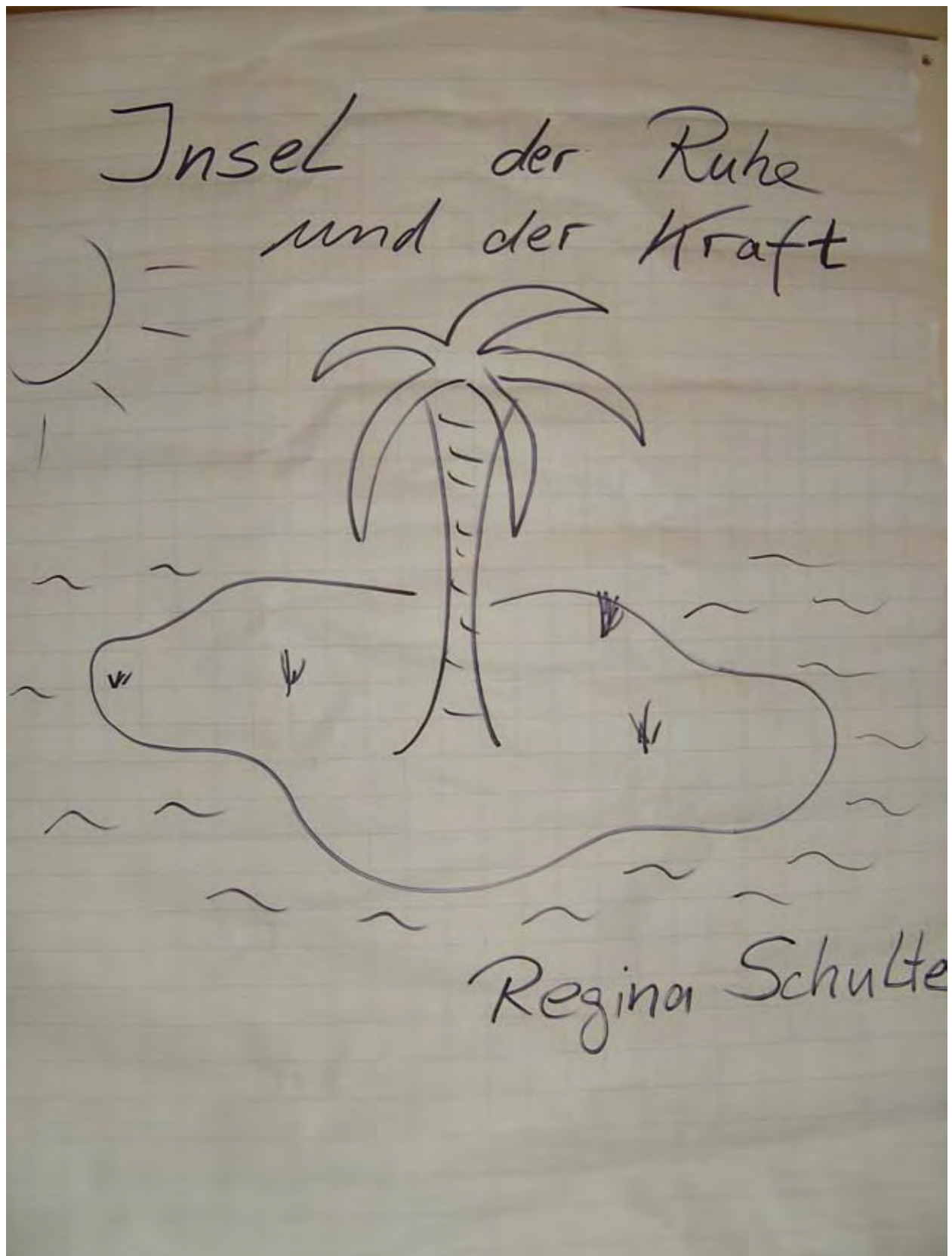
*Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern beziehungsweise verändern können.“*

aus Ottawa – Charta, 1988

Der Begriff „Gesundheitsfürsorge“ soll das liebevolle Bemühen und Umsorgen umschreiben, Gesundheit und Konfliktfähigkeit zu erhalten oder wiederherzustellen, denn die Erfahrung von Fürsorge und Zuwendung ist für uns alle lebensnotwendig. Ich orientiere mich in dem Unterricht an einem dynamischen Gesundheitsbegriff in Anlehnung an die Definition der Weltgesundheitsorganisation, WHO, der die Auseinandersetzung mit Belastungen und Anforderungen der Umwelt zur Erreichung eines körperlichen, seelischen und sozialen Balancezustandes und eine subjektive Dimension beinhaltet. Gesundheit hat Prozesscharakter und muss zu jedem lebensgeschichtlichen Zeitpunkt erneut wiederhergestellt werden. Da die Teilnehmerinnen sich an einem Wendepunkt in ihrem Leben befinden, ist die Zeit jetzt günstig, in diesem Sinne Achtsamkeit für sich selbst im hier und jetzt zu üben und sich ganzheitlich neu auszurichten. Hierin liegen der Sinn und die Ausrichtung meines orientierungsanalytischen Arbeitens.

Meinem Unterrichtskonzept zur Gesundheitsfürsorge mit dieser Teilnehmerinnengruppe der allein erziehenden Frauen liegt ein Ansatz des Ausgleiches und Gleichgewichtes zugrunde. Die Insel oder die Pause als subjektiver Ort der Erholung, als Schonraum und als Kraftquelle ist das Ziel. Diese „Auszeiten“ wurden häufig vernachlässigt und bedürfen mehr Beachtung. Die innere Stimme kennt den Weg dahin. Diese innere Stimme können wir über die „Sprache“ des Körpers verstehen lernen. Es geht darum, die Wahrnehmung des eigenen Körpers, der eigenen Bedürfnisse und Wünsche wiederzuerlangen, um der eigenen Gesundheit Rechnung zu tragen. Ruhe und Bewegung, Denken und Fühlen, Traumwelt und Realität sind die jeweiligen Gegensätze, die, im rhythmischen Wechsel gelebt, zu einer Ausgeglichenheit zwischen parasympathischem und sympathischem Nervensystem führen. So erachte ich auch das bewusste „Inselerlebnis“ im Projektunterricht für bedeutsam als Gegengewicht zu den Erfahrungen im Berufspraktikum.

Damit nicht nur reine schulische Wissensvermittlung erwartet wird, was in einer beruflichen Bildungsmaßnahme durchaus passt, sondern die Teilnehmerinnen ganz direkt auf der sinnlichen Ebene angesprochen werden, gebe ich dem Kurs die Überschrift „Insel der Ruhe und der Kraft“.



Flip Chart Zeichnung Insel

### 3.2 . Die Zielsetzung: Die Stärkung der „Kraft zum Sein“

„Die Kraft zum Sein stärken, bedeutet die Gesundheit zu stärken.“

Regina Schulte

Mit diesem Kurs möchte ich Impulse setzen für die Wahrnehmung der Teilnehmerinnen von sich selbst und für ihre erweiterte Entscheidungsfähigkeit für eine zufrieden stellende Lebensgestaltung. Dazu gehört fundamental die Stärkung der ersten Stufe der „Cycles of Power“ (Pamela Levin, 1980) nämlich: „Die Kraft zum Sein“.

Pamela Levin geht davon aus, dass die Entwicklung der Persönlichkeit in einem zyklisch wiederkehrenden Prozess von sieben Lebensphasen verläuft. In diesen sieben Phasen durchläuft der Mensch aufeinander aufbauende Entwicklungszyklen. Diese Lebensaufgaben werden entscheidend in der Kindheit durchlebt, tauchen im Erwachsenenleben aber immer wieder als Entwicklungsherausforderung auf. „Die Kraft zum Dasein“ wird zum ersten Mal von Geburt bis zum 6. Lebensmonat durchlaufen. In dieser Lebensphase erlernt ein Säugling durch die Zuwendung und Fürsorge einer erwachsenen Bezugsperson (meistens die der Mutter) die Wahrnehmung und Befriedigung seiner körperlichen Bedürfnisse und damit Vertrauen in seinen Körper und sein Leben. Auf dieser Kraft bauen alle anderen Entwicklungszyklen auf. Es folgt „die Kraft zum Tun“ vom 6.-18. Monat, in dem das Kind beginnt, die Welt zu entdecken; und es schließen sich an „Die Kraft zum Denken“: 18. Monat bis 3 Jahre; „Die Kraft zur Identität“: 3 bis 6 Jahre; „Die Kraft zur Geschicklichkeit“: 6 bis 12 Jahre; „Die Kraft zur Erneuerung“: 12 bis 19 Jahre; „Die Kraft zur Wiederaufbereitung“ ab 19 Jahren. Diese Zyklen wiederholen sich im späteren Leben und werden individuell unterschiedlich erlebt, je nach dem, mit welcher Stärkung oder Hemmung man aus den früheren Zyklen hervorgegangen ist. Und jede Lebensphase, die einen Zyklus reaktiviert, beinhaltet die Kraft der Heilung! Mit orientierungsanalytischen Interventionen, mit passenden „Erlaubnissen“, die den betreffenden Zyklus neu beleben und stärken, kann die aktuelle Lebensaufgabe besser bewältigt werden. Deshalb ist mein Hauptanliegen, mit diesem Kursangebot den Frauen den Zugang zur Quelle des Seins zu öffnen. Denn die „Kraft zum Sein“ stärken bedeutet, elementare Bedürfnisse wahrzunehmen und zu befriedigen und damit die eigene Gesundheit zu stärken. Es geht darum, dass die Teilnehmerinnen ein Gefühl dafür entwickeln, was ihnen gut tut und was nicht und dass sie lernen, sich dafür bewusst zu entscheiden. Erst wenn die Frauen sich erlauben, so zu sein wie sie sind, werden sie alte Verletzungen und Verstrickungen überwinden und zu neuer Schaffenskraft finden. Dazu möchte ich ermutigen.

Wenn die Teilnehmerinnen positive Zuwendung, Nahrung und Schutz auf ihrer Insel der Ruhe und Kraft erlebt haben, werden sie auch den Mut finden, sich aus ihrer so häufig eingeschränkten Opferrolle (die des abhängigen Säuglings) zu befreien und sich den Herausforderungen ihres Lebens neu stellen. Dann können sie auch die Lust entdecken, ihre oftmals verschütteten Neigungen und Talente anzunehmen und auszudrücken. Die Aufnahme einer Erwerbsarbeit („Kraft zum Tun“), welcher Art auch immer, kann dabei für die Frauen einen individuell sehr unterschiedlichen Stellenwert erlangen, um ihren persönlichen Lebensstil zu verwirklichen.

*„Gesundheit ist die Fähigkeit, lieben und arbeiten zu können.“*  
Sigmund Freud

### **3.3. Die Haltung: Vertrauen geben durch Wertschätzung und Zuwendung**

Mit dem Kursangebot, „Insel der Ruhe und der Kraft“ möchte ich einen Rahmen innerhalb des Projektes herstellen, um bedarfsorientiert und ressourcenorientiert mit den Erfahrungen der Teilnehmerinnen zu arbeiten. Diese Unterrichtseinheit soll sowohl dem Gruppenklima als auch den einzelnen Frauen und ihrem Wohlergehen förderlich sein. Das bedeutet, dass ich insbesondere eine positive, Geborgenheit spendende Atmosphäre schaffen muss. Ich habe Hochachtung vor den mir fremden Biografien und vor den schwierigen Lebenssituationen, die die einzelnen Frauen schon durchlebt haben. Eine wertschätzende,

empathische Haltung zu den Teilnehmerinnen ist mir durchgehend wichtig, um Vertrauen zu wecken und tief sitzende Bewertungen und Abwertungen „aufzuweichen“. Ich biete deshalb entsprechende Körperwahrnehmungsübungen an, die die Basisbedürfnisse der Teilnehmerinnen berücksichtigen.

Um die Gruppe angemessen begleiten zu können, arbeite ich mit den Ressourcen und Interessen der Gruppe, eben mit dem, was da ist, was die Gruppe mir anbietet und benennt. Die Herausforderung für mich besteht darin, die Teilnehmerinnen da abzuholen, wo sie sich befinden. Denn viele Teilnehmerinnen fühlen sich unfreiwillig in das AIFA Projekt geschickt. Die Widerstände der Teilnehmerinnen sind vielschichtig. Dies erfordert ein äußerst behutsames Vorgehen, um die Frauen zur aktiven Teilnahme zu motivieren und ganz allmählich Vertrauen in meine orientierungsanalytische Arbeitsweise aufzubauen.

Ausgehend von einer theoretischen Wissensvermittlung verändert sich das Arbeitsklima nach und nach in Richtung einer mehr familiären Atmosphäre, welches durch praktisches Tun und Erleben in ein offenes Counseling mündet. Erst wenn die Teilnehmerinnen sich gegenseitig respektieren und Vertrauen in meinen Arbeitsstil gewonnen haben, wird es möglich, mit der Wahrnehmung der Frauen und an ihrem Bewusstsein über sich selbst zu arbeiten. Die Gruppe selbst übernimmt dabei zusehends die Rolle des fürsorglichen Elternteils füreinander. Es entwickelt sich im Laufe der Zeit ein wunderbarer Ausgleich zwischen mütterlichem Geben und bedürftigem Empfangen der Teilnehmerinnen untereinander. Gegen Ende des Kurses kann ich mit entsprechenden Entspannungsübungen zusätzliche positive Zuwendung anbieten, und damit das aufkeimende Vertrauen weiter festigen. Durch das Annehmen dieses Angebotes wird schließlich Umorientierung ermöglicht und die Frauen lernen an den modellhaften Situationen im Unterricht.

*„Du und ich, wir sind Wunderwerke, die zu unendlichem Wachstum in der Lage sind.  
Ich denke, es ist wichtig, uns immer wieder daran zu erinnern, dass,  
ganz gleich, wie unsere Lebensumstände im Moment aussehen,  
sie unsere Liebe, unsere Ehre und unseren Respekt verdienen.  
Dann nähren wir den Mut weiterzumachen.“*  
Virginia Satir

Wie das in der Praxis konkret aussieht, möchte ich nun anhand der Beschreibung des Gruppenprozesses und anhand von zwei ausgesuchten Unterrichtseinheiten näher beschreiben.

## **4. Insel der Ruhe und der Kraft, Counseling zur Gesundheitsfürsorge in der Gruppe**

### **4.1. Die Arbeit mit dem Gruppenprozess: „Du gehörst dazu.“**

Die Zusammensetzung der Gruppenmitglieder ist sehr heterogen. Die Frauen bringen sehr unterschiedliche oder auch gar keine Bildungsabschlüsse mit. Sie stammen vorwiegend aus Osteuropa, Südeuropa und Deutschland. Viele Teilnehmerinnen fühlen sich durch die Ämter in die Maßnahme gezwungen. Einige Frauen freuen sich jedoch, dass sie durch die Maßnahme bei der Anforderung eine Arbeitstelle zu finden, Unterstützung erlangen.

Die Teilnehmerinnen müssen erst wieder an den Unterricht in Gruppen gewöhnt und motiviert werden. Sie sind einerseits skeptisch gegenüber den anderen Teilnehmerinnen, fremden Dozentinnen und fachlichen Anforderungen, andererseits erleben sie oftmals nach kurzer Zeit den wohltuenden Effekt, nicht mehr isoliert in ihrer Wohnung zu sein, sondern die Möglichkeit zum Austausch mit Gleichgesinnten zu erhalten. Dies ist der große Vorteil, den die Gruppenarbeit gegenüber der Einzelberatung beinhaltet! Sie bietet die Chance, sich gegenseitig

Motivierung und Unterstützung zu geben, auch über den Zeitraum der Maßnahme hinaus. Zudem fördert dies die Bereitschaft, voneinander zu lernen.

Im Laufe des Jahres nehme ich in der Kursleitung vielseitige Rollen, (z. B. als Dozentin, als Moderatorin und Mediatorin, als Sozialarbeiterin und als Initiatorin von Selbstlernprozessen) innerhalb dieser Gruppe wahr, die sich flexibel an der fortschreitenden Entwicklung und Erfordernissen des Gruppenprozesses orientieren. Durchgängig bleibt mir die Begleitung und Steuerung der Prozesse während des Unterrichtes zu den jeweiligen Phasen der Gruppenentwicklung.

**\*\* Bild 2\*\*** (Anhang)

*Piktogramme der Gruppenentwicklung*

Insbesondere zu Beginn, während der Phase des Kennen Lernens, aber auch in der Ablösephase, überwiegt meine Aufgabe als Dozentin, d.h. Wissensvermittlerin, so wie es in einer „Berufsschule“ eben erwartet wird. Zu diesem Zeitpunkt sitzen die Teilnehmerinnen hinter Arbeitstischen in U-Form aufgestellt. Mein Pult steht vorne bei Tafel und Flip Chart. Von Anfang an biete ich parallel dazu Erlebnisse für die Sinne und leichte Kreativitätsübungen an, die am Platz ausgeführt werden können. Diese brauchen nur spontan und assoziativ, fast wie nebenher, reflektiert werden, um die Gruppe möglichst ungezwungen und schrittweise zu meinem eigentlichen ganzheitlichen Arbeitsstil hinzuführen. Zur Auflockerung der Sitzordnung biete ich abwechselnd das Arbeiten in Kleingruppen, einzeln oder im Plenum an. Das A und O zur Vertrauensentwicklung bilden immer eine empathische Grundhaltung und der Respekt vor den Entscheidungen der Teilnehmerinnen. Dies erfordert viel Geduld und ich investiere viel Aufmerksamkeit in das Benennen von Stärken der einzelnen Teilnehmerinnen und des wachsenden Potentials der Gruppe.

Zur Erarbeitung der Unterrichtsthemen übernehme ich die Rolle der Moderatorin, um vermehrt die aktive Mitarbeit der Teilnehmerinnen zu strukturieren, Themen zu organisieren oder ein neues methodisches Element, z.B. das „Blitzlicht“, einzuführen. Manchmal wird es erforderlich, die Rolle der Mediatorin zu übernehmen, nämlich in der stürmischen Konfliktphase der ersten Zeit, wenn die Teilnehmerinnen ihr gegenseitiges Vertrauen einer harten Belastungsprobe aussetzen. Meine Rolle als Counselor der Orientierungsanalyse, die an der Entstehung einer guten Beziehung arbeitet, kann ich danach über konkrete Aktionen wahrnehmen, wie ich es am zu zeigenden Beispiel des Projektes zur Ernährung später vorstelle. Über diese Aktion der Nahrungszubereitung und des gemeinsamen Essens löst die Gruppe sich von der üblichen Sitz- und Arbeitsform des Unterrichtes und es entsteht eine Gemeinschaft, die im Kreis um einen Esstisch sitzt und alle werden eingeschlossen!

Die von mir anvisierte Stärkung der Seinskraft in der Gruppe erreiche ich erst allmählich durch das Anbieten von Erfahrungslernen parallel zur Wissensvermittlung und dem Lernen am Modell. Einzelne Teilnehmerinnen erarbeiten sich zum Beispiel aktiv ein Thema und andere passivere Frauen lernen mit ihr oder an ihr. Dabei setze ich an den Basisbedürfnissen der Teilnehmerinnen an, die häufig „Nachreifungsbedarf“ auf einer elementaren Ebene haben, ohne dass dieser verbalisiert werden kann. Für diese Arbeit benötigen wir eine offene Atmosphäre. Erst als die Gruppe bereit ist, sich offen in den Stuhlkreis zu setzen, entsteht die Möglichkeit für tiefer gehendes ressourcenorientiertes Arbeiten und wahrnehmungsorientierte Übungen, was zuvor als zu intim empfunden wurde. Nun kann ich behutsam und spielerisch körperorientierte Übungen anbieten (z.B. Massage mit Tennisbällen oder Massagetieren). Gegen Ende des Kurses äußern die Teilnehmerinnen tatsächlich vermehrt den Wunsch nach Fantasiereisen und Entspannungsübungen mit Musik, die zu Beginn des Kurses angstbesetzt abgelehnt wurden. Sie werden mutig im Äußern ihrer Gefühle und Bedürfnisse und genießen den Austausch untereinander.



Zu diesem Zeitpunkt vertrauen die Teilnehmerinnen mir einen Konflikt mit dem Bildungsträger und der Maßnahmeleitung an: Sie fühlen sich nämlich nicht nur von den Ämtern sondern auch vom VSB e.V. zur Arbeitsaufnahme gezwungen. Ich biete Ihnen Hilfe als Konfliktmanagerin an, so dass sie fähig werden, selber zu einer Lösung zu finden. Überraschenderweise rufen sie sofort die Maßnahmeleiterin hinzu, als uns die Verstrickungen klar geworden sind und thematisieren ihr Anliegen. Hier bekommt die Maßnahmeleiterin die eingeforderte Gelegenheit, den Frauen die Erlaubnis zu erteilen, ihre Berufs- und Lebensentscheidungen selber zu treffen! Damit lösen sich die Teilnehmerinnen von dem belastenden „Knoten“ an Ort und Stelle und befreien sich aktiv und „schmerzfrei“ von alten Abhängigkeiten von Autoritäten. Eine Neuorientierung ist geglückt. In der Ablösephase initiiere ich vermehrt Selbstlernprozesse und übertrage weitere Verantwortung zur Unterrichtsgestaltung. Die Frauen sind jetzt bereit, Referate zu persönlich interessanten Themen zu halten (Bachblüten, Heilwirkung von Steinen, Grenzen setzen bei Kindern und ähnliches). Sie entwickeln dazu individuelle und unkonventionelle Präsentationsmethoden. Das Anleiten von Körperentspannungsübungen und Fantasiereisen wird zum Kraft spendenden Ritual für die Gestaltung der Übungseinheiten in den folgenden Monaten.

#### **4.2. Beispiel: Unterrichtseinheit zur Ernährung: „Du bist, was Du isst.“**

##### **Ein gesundes Frühstück in Theorie und Praxis**

In den vorangegangenen zwei Unterrichtseinheiten - bei der Erarbeitung des Gesundheitsbegriffs und auch bei der Reflexion zur individuellen Zeiteinteilung im Alltag - haben die Frauen sich gewünscht, zum Thema Ernährung weiter zu arbeiten. Sie sind täglich, vor allem durch die Verantwortung für Ihre Kinder, mit diesem Thema beschäftigt. Vom gehetzten Einkaufen mit dem schmalen Portemonnaie bis zu der schwierigen Zeiteinteilung während des Praktikums als auch über die Anforderungen, die über Schulen und Kindergärten an die Mütter herangetragen werden, bekommt das Thema einen bedeutenden Stellenwert im Alltag der Frauen.

Für mich als Dozentin zeigt dieser geäußerte Wunsch die Bereitschaft der Teilnehmerinnen, ein alltägliches Thema neu zu betrachten. Diese möchte ich wiederum nutzen, um der Gruppe eine neue Dimension, nämlich die Dimension der Erfahrung und des Experimentierens zu geben und die bisherige eher kognitiv und visuell ausgerichtete Arbeit in Hinblick auf Wohlbefinden und Gesundheit zu konkretisieren. Ich kann bei diesem Thema den Wunsch nach der Theorie der Ernährungswissenschaften koppeln mit einem praktischen Übungsteil, der dem subjektiven Erleben gewidmet ist. Hierbei ergänzen sich Theorie und Praxis auf harmonische Weise. Am modellhaften Lernen in einer praktisch orientierten Übungseinheit soll deutlich werden, dass Denken, Erleben und Fühlen zusammen gehören. Denn über Gesundheit wie auch über Essen kann man nicht nur theoretisch reden: man muss es auch sinnlich erleben, um es wirklich zu verstehen. Denn orientierungsanalytisch betrachtet ist das Thema Nahrung und Ernährung das zentrale Thema in der Entwicklungsphase eines Säuglings in seinen ersten Lebensmonaten. Es eignet sich also hervorragend um die Kraft des Seins im Leben der Erwachsenen erneut zu stärken, ohne dass wir Kindheitserlebnisse reaktivieren brauchen! Die oft vorherrschende Angst der Teilnehmerinnen in die konkrete Erfahrung einer neuen Übung zu gehen soll diesmal durch einfaches Ausprobieren überwunden werden.

Die heutige praktische Übung heißt: Zubereitung von einem neuen Rezept für einen gesunden Brotaufstrich. Sie wird von mir vorgeschlagen und setzt an den bestehenden Alltagserfahrungen der Frauen an. Die Motivierung zur aktiven Beteiligung erfolgt ganz einfach über den Appetit. Am Anfang des Vormittags schreibe ich ein Brainstorming der Frauen zum Thema „Ernährung – was fällt mir dazu ein?“ an die Tafel. So nehmen wir eine wertfreie „Anwärmung“ an das Thema vor und jede Frau kann sich nach eigenem Gutdünken einbringen oder zurückhalten, positive und negative Assoziationen, Vorurteile oder Fachkenntnisse äußern. Die Bedeutung des Themas für jede einzelne Frau und die unterschiedlichen Aspekte dieses weiten Feldes werden hierbei bereits angedeutet.

Im zweiten Schritt erarbeite ich mit den Frauen die Theorie unter dem Motto: „Du bist was Du isst!“ den Ernährungskreis an der Tafel, um dann die wichtigsten Nährstoffe und Wirkstoffe den täglichen Nahrungsmitteln zuordnen zu lernen. Dazu benutze ich Unterrichtsmaterialien der Sekundarstufe I: ein Infoblatt zur allgemeinen Wissensvermittlung vorweg und ein Fragebogen, der von den Teilnehmerinnen vor Ort ausgefüllt wird, bereitet viel Spaß und füllt Wissenslücken: es wird wie ein Quiz empfunden. Ich gebe Ihnen als Hausarbeit das Lösungsblatt mit, sowie die 10 Regeln der deutschen Gesellschaft für Ernährung für die Pinwand in der Küche.

Diesen Empfehlungen folgend habe ich einfache Rezepte für ein gesundes Frühstück ausgesucht, welche wir im nächsten Schritt besprechen. Zunächst wird noch die Nase gerümpft und gemeckert: „Warum soviel Quark?“ und „Iih, Meerrettich!“ oder: „Gurke mit Senf passt doch gar nicht!“ Dann werden die Aufgaben verteilt: Es gibt Kräuterquark, Bananenmus und Avocadocreme zu bereiten. In der kleinen Küche des VSB wird es eng und geschäftig: Je zwei Frauen widmen sich einer Speise: sie schneiden gemeinsam frische Kräuter und Gemüse, schmecken die Speisen mit ungewöhnlichen Gewürzen und Zusammensetzungen ab, verrühren Quark und Joghurt oder dekorieren den Tisch und besorgen die Getränke. So kommt Bewegung in die Gruppe: über das gemeinsame Tun entsteht eine neue Kommunikation in der Gruppe: „Wie machst Du das sonst?“ „Wer hat ein Messer für mich?“ u.s.w. Erfahrungsaustausch und Kooperation werden wie selbstverständlich begünstigt und individuelle Talente und Kompetenzen werden aneinander entdeckt. Für die Eine ist das Zubereiten Hingabe und Meditation, die nächste hat Spaß am Dekorieren, eine andere arbeitet sehr rationell und geübt und wieder eine andere „zaubert“ einen leckeren Brotaufstrich für die anderen, obwohl sie selbst außer Cola nichts zu sich nimmt!

Beim anschließenden Mahl sind alle überrascht, wie reichhaltig und ansprechend gedeckt der Tisch ist: wie eine Festtafel! Kochen und Essen wird zum sinnlichen Erlebnis: auch das Auge wird erfreut.

Beim Essen werden nochmals die Rezepte diskutiert und bereits daheim Erprobtes ausgetauscht. Wir loben die Fähigkeiten und Fertigkeiten der einzelnen Teilnehmerinnen und das leckere Ergebnis. Das Essen wird zum Gemeinschaftserlebnis und für viele zu einem wieder gewonnenen Genuss. Spontan werden auch die Maßnahmeleiterinnen dazu eingeladen! Im Gespräch wird deutlich, dass Essen mehr als nur satt werden, also das Befriedigen des Überlebenstriebes, bedeutet: im Kochen kann der eigenen Kreativität Ausdruck verliehen werden. Man kann zu Ruhe und Muße kommen. So gesehen kann eine gesunde Ernährung eine große innere Zufriedenheit mit sich bringen.

Essen wird erlebt als Ausdruck der Lebensfreude, die mit anderen geteilt wird.

Diese Ressource ins Bewusstsein der Teilnehmerinnen zu bringen, modellhaft für andere Lebensbereiche, ist meine Aufgabe im begleitenden Counseling in dieser Unterrichtseinheit.

Eine, möglicherweise lästige, Pflicht des Alltags wird umgewandelt in eine „Insel von ganzheitlicher Kraft“.

In dieser Gruppe wird dieser Impuls dankbar angenommen. Viele Teilnehmerinnen bekommen Lust, auch andere Rezepte aus der verteilten Broschüre auszuprobieren. Die Bereitschaft, sich aktiv in die Gruppe einzubringen hat zugenommen. Am Ende des Kurses schreiben die Teilnehmerinnen selbst ein Buch, in dem jede, außer einer kurzen Selbstdarstellung und einem ausgesuchten Märchen, auch ein Lieblingsgericht den anderen zur Verfügung stellt. Dass dies bei vielen ein Gericht ihres Heimatlandes ist, beweist das gewonnene Selbstbewusstsein und die gewachsene Wertschätzung füreinander in der Gruppe und symbolisiert auch die Rückbesinnung auf die Ressourcen aus der Herkunftsfamilie.

*„Drücken Sie Wertschätzung aus, weil Sie etwas feiern,  
und nicht, weil Sie etwas manipulieren wollen.“*

Marshall B. Rosenberg

### **4.3. Beispiel Unterrichtseinheit zur Körperwahrnehmung: „Du darfst deine Bedürfnisse erfüllen.“**

#### **Übung zur Annäherung an „die Sprache des Körpers“ über Redewendungen**

Die Annäherung an die Arbeit mit Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen im Unterricht kann ich erst beginnen, wenn die Gruppe zueinander gefunden hat und wenn die Teilnehmerinnen mich und meinem Arbeitsstil akzeptieren. Diese Phase ist nun nach vier bis fünf Unterrichtseinheiten erreicht. Die Teilnehmerinnen sind einerseits neugierig und mutig geworden, sich auf Experimente einzulassen, so wie sie es beim Kochen schon bewiesen haben. Andererseits sind sie bereit, offen und direkt ihre Meinungen zu äußern, ohne Sanktionen zu befürchten. Für mich stellt es trotzdem eine heikle Gradwanderung dar, Einzelnen ihr gutes Recht zur Verweigerung einzuräumen, als auch die restliche Gruppe zu ermutigen, sich auf tiefere Erfahrungen einzulassen. Es besteht durchaus die Gefahr, dass zu viele passive Zuschauerinnen den übrigen Teilnehmerinnen die Atmosphäre stören und damit das Vertrauen nehmen, sich wirklich einzulassen. Andererseits finde ich es sehr wichtig, gerade für Frauen, bei intim empfundenen Themen sich schützen zu dürfen. Dieses Recht bespreche ich mit den Teilnehmerinnen. Auch die Abwertung der eigenen Körperlichkeit bei vielen Teilnehmerinnen wird bei dieser Themenstellung deutlich spürbar. Empörung und Hemmungen oder Gekicher, wenn es darum geht über Körperwahrnehmungen und Gefühle zu reden, zeugen von Widerständen, namentlich Angst, Befremdung, Scham und Schuldgefühlen oder auch Oberflächlichkeit.

Ich entscheide mich, in dieser Gruppe über die Sprache des Alltags, also verbal und bildlich, den Zugang zur Sprache des Körpers sanft zu eröffnen und über die fünf verschiedenen Ebenen - kognitiv, bildlich, emotional (affektiv), empfindend und über Bewegung und Wahrnehmung - schrittweise alle Bewusstseins Ebenen anzusprechen. Von einer allgemeinen Selbstverständlichkeit ausgehend, nämlich dem Volksmund, möchte ich die Teilnehmerinnen zu den individuellen Besonderheiten persönlicher Gefühle und Bedürfnisse führen. Mein Ziel ist es, den Frauen Möglichkeiten zur Bewusstseinsweiterung auf den genannten fünf Ebenen anzubieten. Jede Teilnehmerin bekommt die Möglichkeit, sich „rauszupicken“, was ihr entspricht.

Für diesen Tag habe ich mithilfe der Maßnahmeleiterin den Raum einmal anders vorbereitet: Wir haben die Tische beiseite geräumt und einen Stuhlkreis aufgebaut. Die Mitte habe ich mit einem bunten Tuch, Blumen und einer Kerze dekoriert.

Spontane Äußerungen, wie: „Das kenne ich aus der PEKIP-Gruppe“ oder „So was müsste ich mir zu Hause auch mal hinstellen!“ zeigen mir, dass die Frauen zu diesem Zeitpunkt bereits die Suche nach dem, was Ihnen gut tut, aufgenommen haben und offener geworden sind. Die kritischen Stimmen „Sind wir hier etwa im Kindergarten?“, die niemals fehlen, werden damit übertönt und die Teilnehmerinnen nehmen im Kreis Platz.

Nach der Begrüßung leite ich eine Befindlichkeitsrunde ein, und die Frauen antworten zunächst zögerlich und viele recht stereotyp. Ich nehme jede Äußerung gleich ernst. Reihum kommt jede Frau zu Wort, damit auch die leisen, unscheinbaren Frauen und die Teilnehmerinnen mit geringen Deutschkenntnissen eine Chance und Übung bekommen, sich wahrnehmbar zu machen und mit ihren Belangen gehört zu werden. Dies wird von allen Teilnehmerinnen sehr geschätzt. In späteren Unterrichtseinheiten wird diese Befindlichkeitsrunde immer ausgiebiger zur Aussprache persönlicher Anliegen genutzt. Sie nimmt gegen Ende des Kurses in etwa den Raum und Bedeutung einer kollegialen Beratung ein! Heute wird dies eingeführt und geübt.

Nach einer kurzen Einführung zu dem Thema: hintergründige Volksweisheit - über Zusammenhänge von Körper, Seele und Geist, am Beispiel von Redewendungen ermuntere ich die Teilnehmerinnen, solche Redewendungen, die einen Bezug zum Körper auf verschiedenen Ebenen haben, zu sammeln. Ich schreibe die genannten Redewendungen auf Flip Chart. Die Frauen nennen beispielsweise: „Das finde ich zum Kotzen. - Das ist mir auf den Magen

geschlagen. - Gesundheit ist das höchste Gut. - Rutsch mir den Buckel runter. - Ich kann es nicht mehr hören. - Lass den Kopf nicht hängen. - Mir schwirrt der Kopf. - Mir rutscht das Herz in die Hose. - Ich fasse mir ein Herz.“ Als nächstes verteile ich Moderationskärtchen, auf denen jede Frau beispielhaft einen Satz aufschreibt, der etwas mit ihr zu tun hat oder sie irgendwie anspricht. Dabei finden einige Frauen bisher noch nicht genannte Sätze.

Als nächstes wird in Gruppen zu je drei Personen weitergearbeitet: In der Kleingruppe fordere ich die Teilnehmerinnen auf, reihum ihren jeweiligen Spruch auf sich wirken zu lassen und dazu Bilder, Gefühle, Gestik und Mimik entstehen zu lassen. Das Phänomen soll mit Hilfe der beiden Begleiterinnen „erforscht“ und weiterentwickelt werden, indem die betroffene Frau es in einer Art Pantomime darstellt. Durch das Einfühlen in diese Position kann die Protagonistin motiviert werden, diese Haltung zu verändern. Die beiden anderen übernehmen die Rolle der Begleiterin, Gesprächspartnerin oder die einer guten Freundin: sie unterstützen die Protagonistin, helfen ihr beim Erforschungsprozess, fragen nach, wie die Haltung sich anfühlt und helfen, den eigenen Impulsen zu vertrauen (z.B. „Wonach ist Dir jetzt? Was würdest Du am liebsten tun? Was brauchst Du, damit es Dir besser geht?“). Ich ermutige die Helferinnen, solange zu fragen und zu erforschen, bis die Betroffene eine eindeutige Empfindung hat. Ich empfehle, auf Kleinigkeiten und Details zu achten und die Darstellung des Sprichwortes zu übertreiben, um besser spüren zu können, worum es geht. Übergänge zwischen alter und neuer erwünschter Haltung können danach eingeübt werden. Ich besuche nach und nach die einzelnen Kleingruppen und helfe beim Finden der richtigen Fragen für die jeweilige Protagonistin. Haben die Frauen erst einmal ein Beispiel durchgearbeitet und begriffen, worum es geht, fällt es Ihnen leichter, die nächste Partnerin bei der Auseinandersetzung mit ihrer gewählten Redewendung zu unterstützen. Nach anfänglicher Hilflosigkeit arbeiten einige Kleingruppen sehr intensiv und ehrgeizig an individuellen Lösungen füreinander. Andere begnügen sich mit einem schnelleren und oberflächlicheren Durchgang. Ich respektiere die unterschiedlichen Qualitäten der Arbeit. Im anschließenden Austausch im Plenum berichten die Frauen freiwillig, was sie erlebt haben. So berichtet eine Frau, wie bedrückt es sich anfühlte und wie sich ihr Rücken verspannte, als sie mit hängendem Kopf dasaß und dass ihr Impuls, sich aufzurichten und aus dem Fenster zu gucken, ihr gut getan hat. Im Plenum helfe ich den einzelnen Frauen, aus ihren Impulsen, die ihren persönlichen Bedürfnissen entsprechen, eine „Erlaubnis“ für sich abzuleiten: in diesem Fall z.B. „Ich darf woandershin schauen, wenn mich etwas runterzieht oder bedrückt.“ Oder eine andere Teilnehmerin gibt sich die konkrete Erlaubnis, sich zu erleichtern und sich zu übergeben, wenn ihr schlecht wird. Sie nimmt dies sowohl im wörtlichen wie auch im übertragenen Sinne ernsthaft für sich an. Eine andere gibt sich die Erlaubnis „Stopp“ zu sagen, sogar gegen ihr eigenes Kind(!), wenn ihr etwas zu viel wird. Eine andere erlaubt sich, Hilfe bei einer Freundin zu holen, wenn sie nicht mehr weiter weiß. Die gefundenen Erlaubnisse dürfen die Teilnehmerinnen wieder auf Moderationskarten schreiben, einmal laut vorlesen und mit nach Hause nehmen. Sie können zur Auflösung von negativen Einschärfungen aus der Kindheit wirken.

Am Ende der Übung herrscht eine nachdenkliche, ruhige Stimmung. Die Teilnehmerinnen sind „bei sich angekommen“! Sie nehmen weitgehend die Empfindungen ihres Körpers wahr als Botschaft tiefer liegender Bedürfnisse, die erfüllbar sind!

Um das Thema auf eine nonverbale Weise zu vertiefen und weil sich nach der Aktion eine passive Phase harmonisch einfügt, leite ich eine 10 minütige Fantasiereise an. Sie ist mit Entspannungsmusik unterlegt und führt mit einer ganz kurzen, kaum merklichen Körperentspannung zum Thema eines rhythmischen „Gutes aufnehmen und Schlechtes ausscheiden.“ Die Frauen legen sich auf die bereitgestellten Matten, kuscheln sich in ihre mitgebrachten Decken oder Jacken oder setzen sich still in eine Ecke des Raumes. - Diejenigen, die diese Entspannungsübung nicht mitmachen wollen, werden gebeten, ruhig und geduldig abzuwarten bis die Übung beendet ist, um die anderen nicht zu stören. Hier verlange ich unbedingten Respekt, da Menschen, die sich nicht auf solche Übungen einlassen können,

zumeist auch kein Gespür dafür besitzen, wie sich die Empfindungen und Wahrnehmungen der Personen im Trancezustand verändern bzw. verstärken können. Außerdem erhalten die zuschauenden Frauen so die Möglichkeit, doch noch etwas von der entspannten Atmosphäre und Ruhe der anderen mitzubekommen, ohne dass sie sich selber auf zu viel Tiefe einlassen brauchen, - Jede auf ihre Weise.

Schließlich sind die meisten zufrieden und erholt vom „Gewiegt werden im Meeresrauschen“ und einige Frauen erzählen von Erfahrungen aus ihren vergangenen Erholungskuren. Es wird der Wunsch geäußert, beim nächsten Mal weiter mit Entspannungsübungen und Fantasiereisen zu arbeiten, um sich mehr auf ihre persönliche „Insel der Ruhe“ zurückziehen zu können. Das Eis ist gebrochen: die zu Beginn genannte Angst vor Entspannungsübungen („Bei mir geht das nicht.“ „Das mach ich allein zu Hause“, „Aber doch nicht hier!“ oder „Esoterischer Quatsch“) weicht auf und macht der gewonnenen Erfahrung über die eigene Kontrolle des persönlichen Wohlbefindens Platz. Eine Teilnehmerin zieht einen Spruch aus der Tasche: „Das Geheimnis der Zufriedenheit“, welchen sie sofort kopiert und für alle sichtbar an die Wand hängt:

**\*\*Sinnspruch\*\*** (Anhang)

*Das Geheimnis der Zufriedenheit*

Ich werde in den folgenden Unterrichtseinheiten gerne auf diesen Wunsch nach mehr Fantasiereisen eingehen und nach und nach unterschiedliche Methoden zum Erlernen von Entspannung vorstellen, angepasst an das jeweilige Unterrichtsthema. Dabei zeigt sich, dass neben meiner Anleitung und meinen Anregungen besonders die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch in der Gruppe die Teilnehmerinnen motiviert zur Auseinandersetzung mit weiteren, eigenen Themen der Gesundheit. Im weiteren Verlauf des Unterrichts entsteht mehr Eigenaktivität einzelner Frauen (Referate oder Buchvorstellungen), mehr Tiefe und mehr Spaß!

*„Wer nach außen schaut träumt, wer nach innen blickt erwacht.“*

C.G. Jung

#### **Literatur:**

DAK, Öffentlichkeitsarbeit: „Fitkost“, Hamburg 2003

ENGLISH, Fanita: „Transaktionsanalyse, Gefühle und Ersatzgefühle in Beziehungen“, Iskopress 1979

FRIEBEL, Volker, GARATTONI, Jean Pierre: „3 Techniken zur Schmerzbewältigung, Geführte Imagination zum besseren Wohlbefinden“, CD, Bauer Musikverlag

HAUSMANN, Bettina und NEDDERMANN, Renate: „Bewegt sein – integrative Bewegungs- und Leibtherapie in der Praxis, Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentwicklung“ Junfermann Verlag 2003

KAMPLADE, Petra und WINKLER, Sabine: „Station 5 - Der Mensch ist was er isst.“ aus: „Lernzirkel Ernährung“, BVK LZ 06

LUMMA, Klaus: „Die Teamfibel oder Das Einmaleins der Team- und Gruppenqualifizierung im sozialen und betrieblichen Bereich – Ein Lehrbuch zum Lebendigen Lernen, Windmühlen GmbH Verlag, 2000

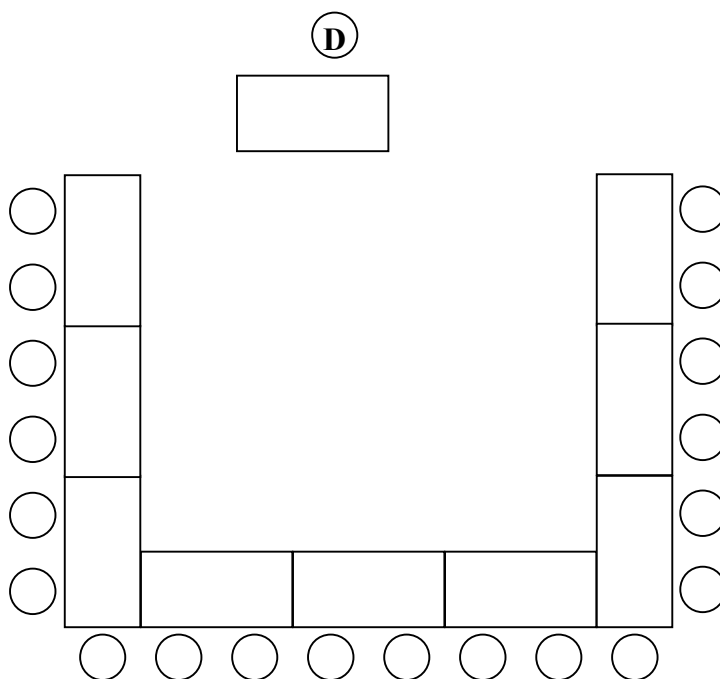
LUMMA, Klaus: „Orientierungsanalyse“, Humanistische Psychologie, Halbjahrbuch Sonderausgabe 2/99

REDDEMANN, Luise: „Imagination als heilsame Kraft - Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren“, Pfeiffer bei Klett-Cotta, 2001

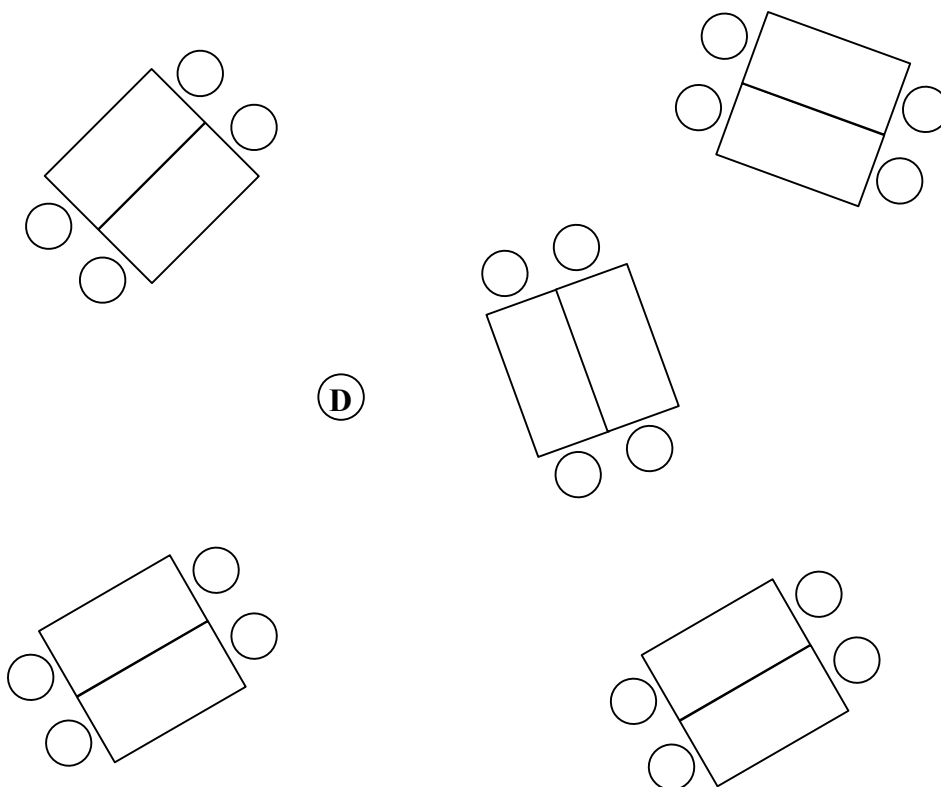
SEEMANN, Hanne: „Freundschaft mit dem eigenen Körper schließen – Über den Umgang mit psychosomatischen Schmerzen“ Pfeiffer bei Klett-Cotta, 4. Auflage 2003

# Anhang 1

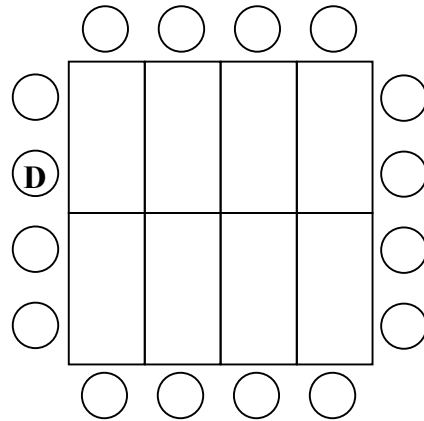
## Piktogramm 1 - Plenum



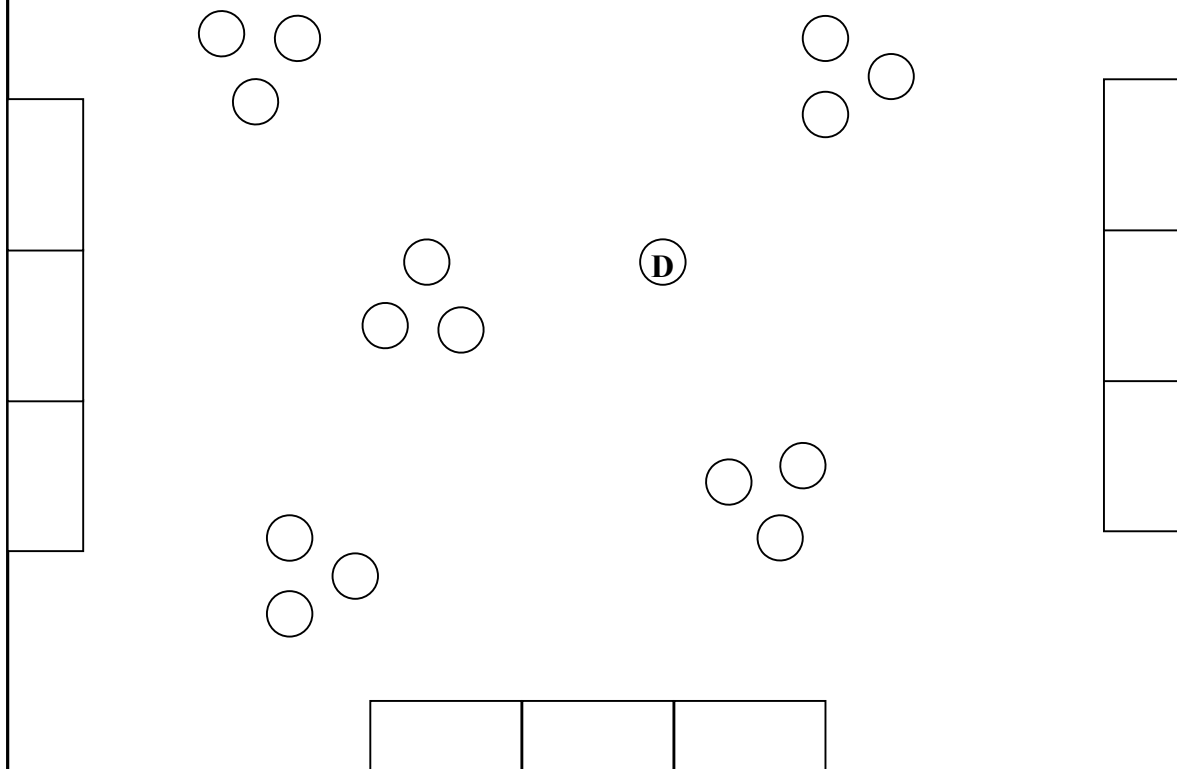
## Piktogramm 2 – Arbeiten in Kleingruppen



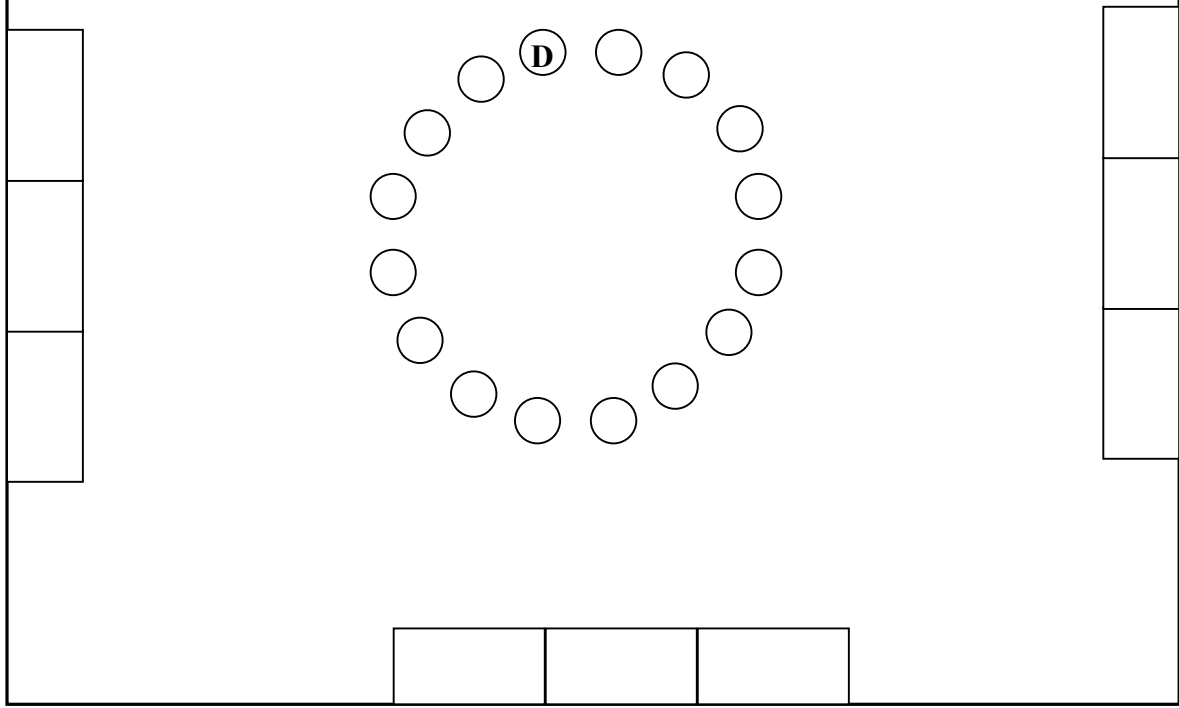
### Piktogramm 3 - Speisetafel



### Piktogramm 4 – Aktionen in Bewegung



### Piktogramm 5 - Stuhlkreis



ⓓ = Dozentin

○ = Teilnehmerin

▭ = Tisch



## Anhang 2

### **Schlussbemerkungen der Teilnehmerinnen am Ende des Projektes AIFA 2004: „Wir über uns“**

Über die Kombination von Betriebspraktikum und Blockunterricht können die Teilnehmerinnen sich am Ende der Maßnahme konkret zu ihrer Lebenssituation äußern und haben Perspektiven für die nahe Zukunft entwickelt, die ihrem Leben einen ganzheitlichen Sinn geben. Folgende Zitate stammen aus dem selbstverfassten Buch: „Wir über uns – AIFA 2004“. Sie geben einen allgemeinen Eindruck in die Wirkung des Gesamtprojektes.

„... Ich bin seit über einem Jahr mit meiner Tochter alleine. Das ist nicht immer einfach, aber es ist das Beste, was mir passieren konnte. Das AIFA Projekt hat mich unterstützt, meinen Bereich zu finden und Fuß zu fassen. Ich habe ein Praktikum beim Raumausstatter über zwei Monate hinter mir und werde wahrscheinlich für ein Jahr übernommen als Aushilfe. Wenn alles gut geht, kann ich da meine Ausbildung zur Raumausstatterin machen. Mir werden meine Leidensgenossinnen aus der Maßnahme nach Beendigung des Projektes sehr fehlen. Ich werde mit einigen in Kontakt bleiben. Ich wünsche allen eine gute und zufrieden stellende Zukunft.“

„ ... Ich lebe seit einiger Zeit wieder mit dem Vater meines jüngsten Kindes zusammen, in absehbarer Zeit werden wir eine gemeinsame Wohnung beziehen und unser Verhältnis legalisieren. ... Zurzeit übe ich ein dreimonatiges Praktikum aus, welches mir auch viel Spaß macht. Leider besteht nicht die Möglichkeit einer Übernahme in ein festes Arbeitsverhältnis. Nach reiflicher Überlegung bin ich zu dem Schluss gekommen, dass es für meine Kinder das Beste ist, wenn ich nur in Teilzeit arbeiten gehe. Meine 14 jährige Tochter befindet sich altersbedingt in einer schwierigen Phase, mein Sohn hat ADS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom), mein jüngster Sohn muss sich erst mit der neuen Situation vertraut machen. Zum jetzigen Zeitpunkt bleibt mir nur zu sagen: ich bin glücklich und wünsche mir für meine Familie und mich ein harmonisches Zusammenleben, später, wenn sich alles eingespielt hat einen Arbeitsplatz. Wie dieser auszusehen hat, ist mir im Moment noch nicht klar.“

„... Ich war drei Jahre verheiratet. Vor viereinhalb Jahren trennte ich mich von meinem Mann. Jetzt bin ich geschieden und mein Leben dreht sich hauptsächlich um meine Kinder. ... Momentan mache ich ein Praktikum und werde danach fest eingestellt. Das war ein großer Wunsch von mir, denn das ermöglicht mir von der Sozialhilfe loszukommen, und das Gefühl zu haben, ich bin für das Geld „Selbst“ arbeiten gegangen. Meine Hobbies sind spazieren gehen mit meinen Kindern, spielen, toben, basteln und schwimmen. Wenn ich Ruhe finde, lese ich sehr gerne. Ferner treffe ich mich gerne mit Freunden oder der Familie. In meinem Leben gibt es keine Langeweile. Ich sage oft: „Der Tag könnte noch ein paar Stunden mehr haben.“ Für meine Zukunft wünsche ich mir einen festen Arbeitsplatz, Gesundheit für mich und meine Lieben und irgendwann eine neue Beziehung, da ich eigentlich nicht der Typ Mensch bin, der gerne alleine ist. Im Großen und Ganzen bin ich zufrieden mit meinem Leben, das ohne meine Kinder nur halb so schön wäre.

Zitate von Teilnehmerinnen aus „Wir über uns – AIFA 2004“

## Anhang 3

### Das Geheimnis der Zufriedenheit

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister:

„Herr“, fragten sie „was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du.“

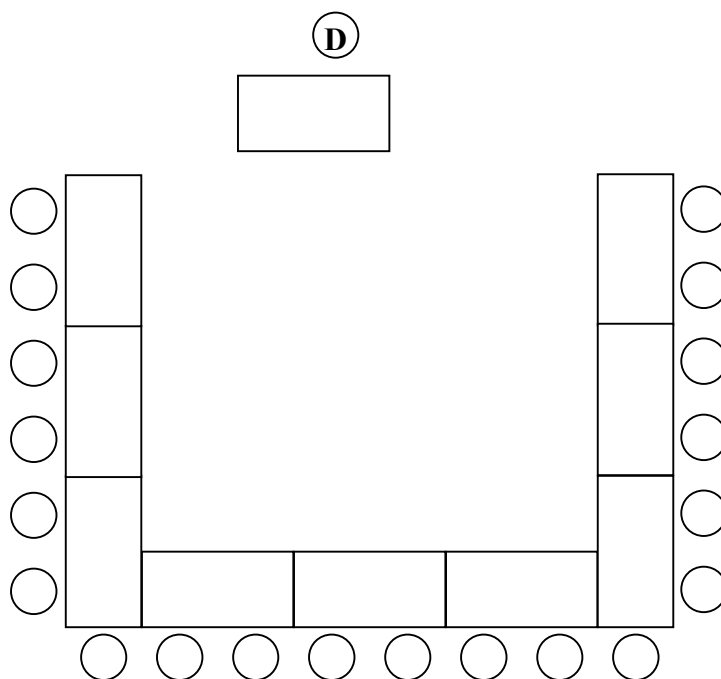
Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „Bitte treibe keinen Spott mit uns. Was Du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also Dein Geheimnis?“

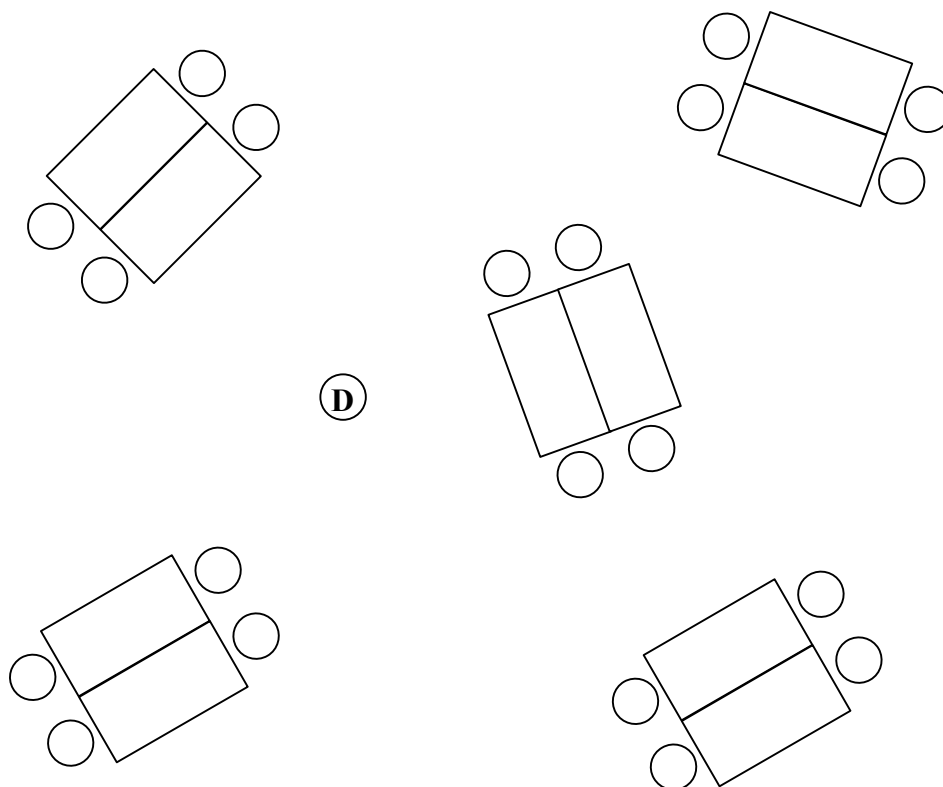
Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Unruhe und der Unmut der Suchenden spürend fügte der Meister nach einer Weile hinzu: „Sicher liegt Ihr und Ihr geht auch und Ihr esst. Aber während Ihr liegt, denkt Ihr schon ans Aufstehen. Während Ihr aufsteht, überlegt Ihr wohin Ihr geht und während Ihr geht, fragt Ihr Euch, was Ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo Ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst Euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und Ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

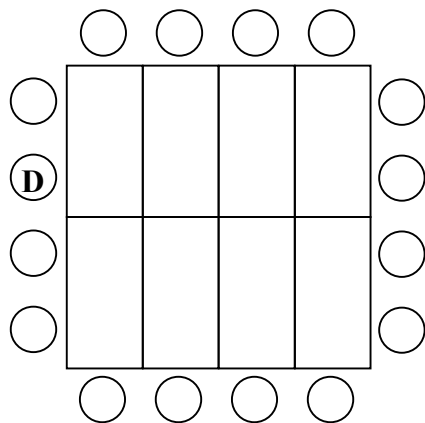
**Piktogramm 1 - Plenum**



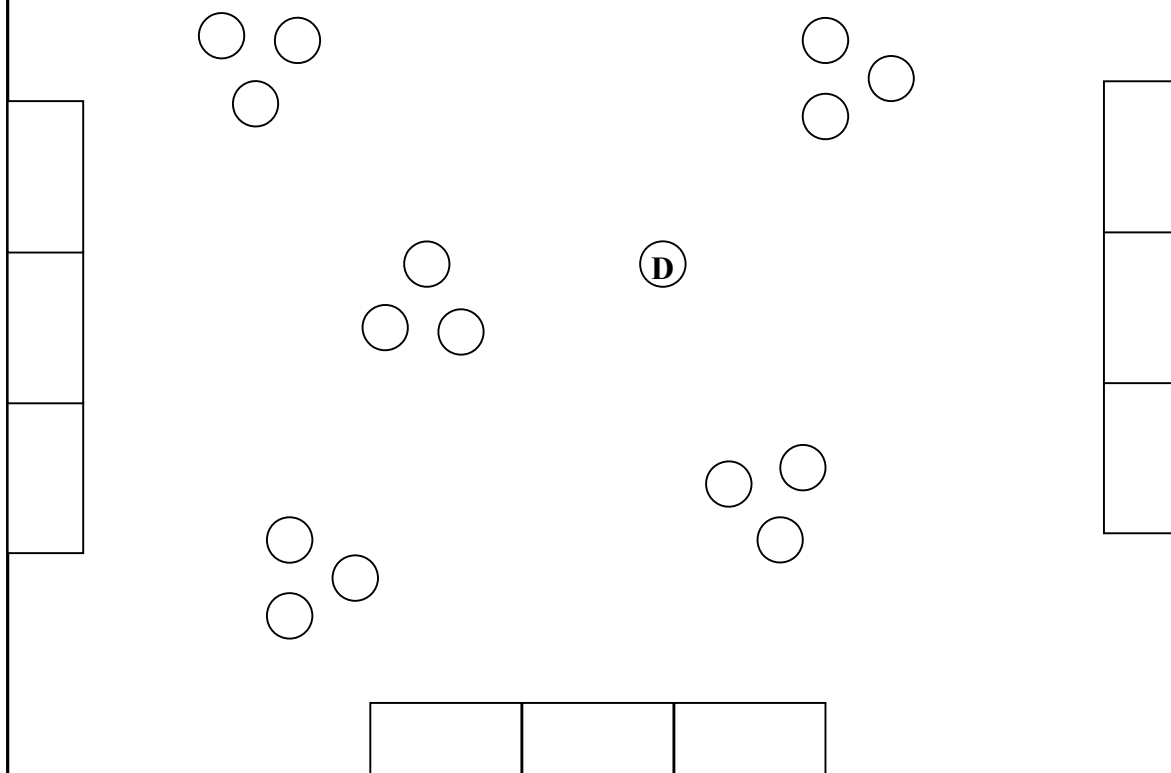
**Piktogramm 2 – Arbeiten in Kleingruppen**

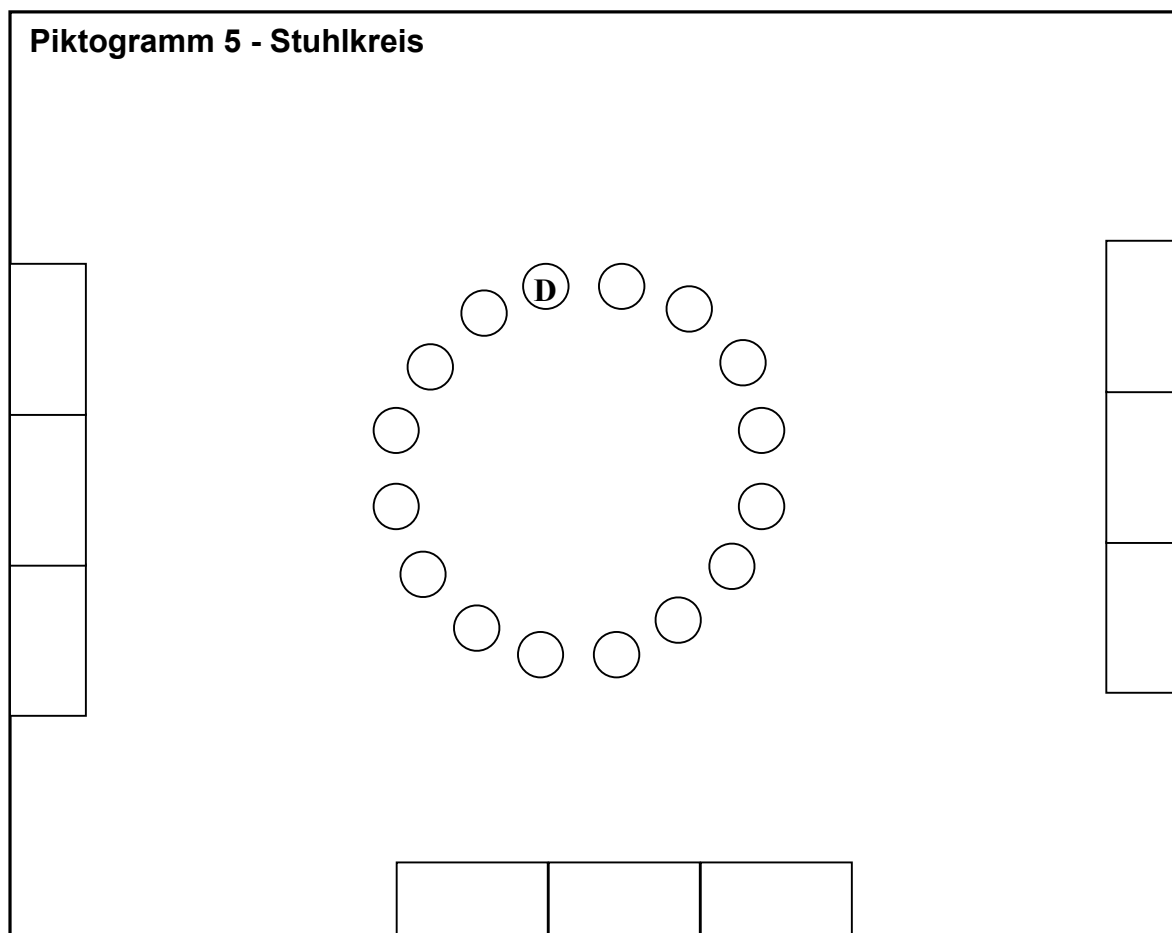


**Piktogramm 3 - Speisetafel**



**Piktogramm 4 – Aktionen in Bewegung**





ⓓ = Dozentin

○ = Teilnehmerin

▭ = Tisch

## **Schlussbemerkungen der Teilnehmerinnen am Ende des Projektes AIFA 2004: „Wir über uns“**

Über die Kombination von Betriebspraktikum und Blockunterricht können die Teilnehmerinnen sich am Ende der Maßnahme konkret zu ihrer Lebenssituation äußern und haben Perspektiven für die nahe Zukunft entwickelt, die ihrem Leben einen ganzheitlichen Sinn geben. Folgende Zitate stammen aus dem selbstverfassten Buch: „Wir über uns – AIFA 2004“. Sie geben einen allgemeinen Eindruck in die Wirkung des Gesamtprojektes.

„... Ich bin seit über einem Jahr mit meiner Tochter alleine. Das ist nicht immer einfach, aber es ist das Beste, was mir passieren konnte. Das AIFA Projekt hat mich unterstützt, meinen Bereich zu finden und Fuß zu fassen. Ich habe ein Praktikum beim Raumausstatter über zwei Monate hinter mir und werde wahrscheinlich für ein Jahr übernommen als Aushilfe. Wenn alles gut geht, kann ich da meine Ausbildung zur Raumausstatterin machen. Mir werden meine Leidensgenossinnen aus der Maßnahme nach Beendigung des Projektes sehr fehlen. Ich werde mit einigen in Kontakt bleiben. Ich wünsche allen eine gute und zufrieden stellende Zukunft.“

„ ... Ich lebe seit einiger Zeit wieder mit dem Vater meines jüngsten Kindes zusammen, in absehbarer Zeit werden wir eine gemeinsame Wohnung beziehen und unser Verhältnis legalisieren. ... Zurzeit übe ich ein dreimonatiges Praktikum aus, welches mir auch viel Spaß macht. Leider besteht nicht die Möglichkeit einer Übernahme in ein festes Arbeitsverhältnis. Nach reiflicher Überlegung bin ich zu dem Schluss gekommen, dass es für meine Kinder das Beste ist, wenn ich nur in Teilzeit arbeiten gehe. Meine 14 jährige Tochter befindet sich altersbedingt in einer schwierigen Phase, mein Sohn hat ADS (Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom), mein jüngster Sohn muss sich erst mit der neuen Situation vertraut machen. Zum jetzigen Zeitpunkt bleibt mir nur zu sagen: ich bin glücklich und wünsche mir für meine Familie und mich ein harmonisches Zusammenleben, später, wenn sich alles eingespielt hat einen Arbeitsplatz. Wie dieser auszusehen hat, ist mir im Moment noch nicht klar.“

„... Ich war drei Jahre verheiratet. Vor viereinhalb Jahren trennte ich mich von meinem Mann. Jetzt bin ich geschieden und mein Leben dreht sich hauptsächlich um meine Kinder. ... Momentan mache ich ein Praktikum und werde danach fest eingestellt. Das war ein großer Wunsch von mir, denn das ermöglicht mir von der Sozialhilfe loszukommen, und das Gefühl zu haben, ich bin für das Geld „Selbst“ arbeiten gegangen. Meine Hobbies sind spazieren gehen mit meinen Kindern, spielen, toben, basteln und schwimmen. Wenn ich Ruhe finde, lese ich sehr gerne. Ferner treffe ich mich gerne mit Freunden oder der Familie. In meinem Leben gibt es keine Langeweile. Ich sage oft: „Der Tag könnte noch ein paar Stunden mehr haben.“ Für meine Zukunft wünsche ich mir einen festen Arbeitsplatz, Gesundheit für mich und meine Lieben und irgendwann eine neue Beziehung, da ich eigentlich nicht der Typ Mensch bin, der gerne alleine ist. Im Großen und Ganzen bin ich zufrieden mit meinem Leben, das ohne meine Kinder nur halb so schön wäre.

Zitate von Teilnehmerinnen aus „Wir über uns – AIFA 2004“

## **Regina Schulte**

Insel der Ruhe und der Kraft  
Orientierungsanalyse in einem Kurs für allein erziehende Frauen  
IHP Manuskript 0625 G

### **Summary**

Die vorliegende Arbeit gibt einen Einblick in die orientierungsanalytische Begleitung eines Kurses zur Berufsorientierung für allein erziehende Sozialhilfeempfängerinnen. Sie beschreibt, wie die Kraft der Gruppe als Chance genutzt werden kann, um Widerstände zu überwinden und die Teilnehmerinnen zu motivieren, offen zu werden für ihre persönlichen und beruflichen Neuausrichtungen. Ihre Kraft zum „bloßen Dasein“ zu stärken ist dabei das vorrangige Anliegen der hier angewandten Gesundheitsfürsorge. Sie schafft die Basis und den Ausgleich für die erwerbstätigen Mütter, den Anforderungen im Arbeitsleben zu begegnen und einen angemessenen Umgang mit den täglichen Belastungen zu finden. Anhand von zwei praktischen Unterrichtsbeispielen wird aufgezeigt, wie zum einen mit Hilfe theoretischer Wissensvermittlung und erlebnisorientierter Übung das Thema Ernährung auf ganzheitlicher Weise vermittelt wird und wie zum anderen mit körperbezogenen und kreativen Methoden die Teilnehmerinnen zur besseren Wahrnehmung ihrer selbst geführt werden.

### **Biografische Notiz**

Regina Schulte, geboren 10. Oktober 1960 in Hagen/Westfalen  
Grünstr. 17

51645 Gummersbach

Diplom Sozialarbeiterin und Pädagogisch-Therapeutische Beraterin BVPPT, Counselor Orientierungsanalyse und Gestalttherapie

Berufserfahrungen in der Suchtkrankenhilfe, der Erwachsenenbildung, Netzwerkarbeit und Projektmanagement in Sozialarbeit und Wirtschaft

Leiterin des Zentrums für biogene Energie Oberberg, ZebiO

Biografische Lehranalyse:

Lehrsupervision im orientierungsanalytischen Feld:

Maria Amon, Counselor BVPPT

Peter Wertenbroch, Counselor BVPPT

