

Klaus W. Vopel
**SELBSTAKZEPTIERUNG &
SELBSTVERANTWORTUNG**
Band 3

iskopress

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Vopel, Klaus W.:

Selbstakzeptierung und Selbstverantwortung :
Interaktionsspiele zur Persönlichkeitsentwicklung /
Klaus W. Vopel. – Salzhausen : iskopress
ISBN 3-89403-120-4

Teil 3. – 6. Aufl. – 2003
(Lebendiges Lernen und Lehren ; Bd. 18)
ISBN 3-89403-123-9
NE: Lebendiges Lernen & Lehren

Copyright bei iskopress, Salzhausen
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Satz und Layout: E. Velina
Druck: Runge, Cloppenburg

ISBN 3-89403-123-9

6. Auflage 2003

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1: Selbstverantwortung	11
Werte und Ziele 1: Gruppeninterview	13
Werte und Ziele 2: Einzelinterview	15
Werte und Ziele 3: Lebensziele	18
Teilnehmermaterial: Lebensziele	21
Werte und Ziele 4: Ehehliche Treue	22
Werte und Ziele 5: Werte der Eltern	25
Teilnehmermaterial: Werte der Eltern	26
Werte und Ziele 6: Sinai-Experiment	30
Werte und Ziele 7: Drei Regeln	32
Teilnehmermaterial: Drei Regeln	33
Werte und Ziele 8: Später Dank.....	36
Werte und Ziele 9: Einflußreiche Menschen	38
Teilnehmermaterial: Einflußreiche Menschen	39
Werte und Ziele 10: Nachruf	43
Soziale Verantwortung 1: Leserbrief	45
Soziale Verantwortung 2: Konkret werden	47
Soziale Verantwortung 3: Maximien	49
Soziale Verantwortung 4: Der Gruppenschatz.....	53
Soziale Verantwortung 5: Selbstverwirklichung und Altruismus	56
Soziale Verantwortung 6: Einfühlungsvermögen	58
Selbständigkeit und Freiheit 1: Ich muß – Ich entscheide mich	60
Selbständigkeit und Freiheit 2: Ein Schritt zur Zeit	62
Selbständigkeit und Freiheit 3: Zusammen – allein – zusammen	67
Selbständigkeit und Freiheit 4: Vogel und Käfig.....	69
Selbständigkeit und Freiheit 5: Ich bin frei	71
Selbständigkeit und Freiheit 6: Letzte Frist.....	73
Selbständigkeit und Freiheit 7: Erwachsen sein	75
Kapitel 2: Selbstbehauptung	77
Umgang mit Forderungen 1: Anfragen	79
Umgang mit Forderungen 2: Impulse	81
Umgang mit Forderungen 3: Offene Posten	84
Umgang mit Forderungen 4: Standfestigkeit	86
Umgang mit Forderungen 5: Über die Linie ziehen	88
Umgang mit Forderungen 6: Über- und Unterordnung.....	90
Umgang mit Forderungen 7: Ansprüche	92
Umgang mit Forderungen 8: Du hast, was ich haben möchte.....	96
Umgang mit Forderungen 9: Mahlzeit!.....	98
Umgang mit Forderungen 10: Drei Gangs	100

Zurückweisung 1: Triangel	103
Zurückweisung 2: Mein Wille	106
Zurückweisung 3: Abgewiesen	109
Teilnehmermaterial: Abgewiesen	110
Manipulation 1: Keine Zeit	112
Manipulation 2: Indirektes Nein	114
Manipulation 3: Ich bin – Ich spiele	116
Manipulation 4: Vier Manipulatoren	118
Teilnehmermaterial: Vier Manipulatoren	120
Manipulation 5: Mein Manipulationsmuster	126
Teilnehmermaterial: Mein Manipulationsmuster	127
Kapitel 3: Selbstbestätigung	131
Zuwendung 1: Bekomme ich genug?	133
Zuwendung 2: Einschränkungen überwinden	135
Teilnehmermaterial: Einschränkungen überwinden	137
Zuwendung 3: Geben und nehmen	139
Zuwendung 4: Genießen lernen.....	141
Zuwendung 5: Ich bin mein bester Freund	144
Zuwendung 6: Geschenke	146
Anerkennung 1: Ich schätze an dir	148
Anerkennung 2: Stärkenbombardierung	149
Anerkennung 3: Entwicklungshilfe	151
Anerkennung 4: Abschied	153
Übersicht über Themen und Experimente der Bände 1 bis 3	155

Einleitung

Die in drei Bänden zusammengestellten Experimente sind Hilfsmittel für pädagogisch und therapeutisch arbeitende Gruppenleiter, die die Persönlichkeitsentwicklung ihrer Teilnehmer fördern wollen.

Der methodische Ansatz, nach dem wir die Spiele entwickelt und bearbeitet haben, geht von folgenden Annahmen aus:

- ◆ Jeder Mensch ist bestrebt, sein eigenes Potential – biologisch, intellektuell, emotional und spirituell – zu verwirklichen.
- ◆ Selbstverwirklichung hat einen Bezug zu Vergangenheit und Zukunft, vollzieht sich jedoch hauptsächlich im Hier und Jetzt.
- ◆ Trotz äußerer Einschränkungen sind wir relativ frei, unsere Zukunft selbst zu gestalten.
- ◆ Wir sind für die Gestaltung unseres eigenen Lebens ebenso verantwortlich wie für die Gestaltung der Gesellschaft, in der wir leben.
- ◆ Soziales Verhalten wird erlernt. Wir können uns entwickeln und uns – meist in kleinen Schritten – ändern.
- ◆ Um reifer und erwachsener zu werden, sind wir ebenso auf Reflexion, Meditation und wissenschaftliche Information angewiesen wie auf den lebendigen Austausch mit anderen Menschen.

Die Experimente beruhen auf unterschiedlichen psychologischen Konzepten, die im Bereich der humanistischen Psychologie entwickelt wurden. Wir möchten hier einige dieser Konzepte erwähnen, weil sie für uns persönlich besonders wichtig geworden sind und dementsprechend auch unsere praktische und theoretische Arbeit in vielen Punkten bestimmen.

Unser inneres Selbst entfaltet sich in Polaritäten, die einander komplementär ergänzen. Von besonderer Bedeutung ist die intrapersonale Polarität Stärke – Schwäche sowie die interpersonelle Polarität Ärger – Liebe.

Unter „Stärke“ verstehen wir das Bewußtsein und den Ausdruck von persönlicher Kraft, Sicherheit, Selbstwert und Kompetenz. Unter „Schwäche“ verstehen wir das Bewußtsein und den Ausdruck persönlicher Verletzlichkeit, von Schmerz und Hilflosigkeit sowie die Bereitschaft, die eigene gelegentliche Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit zu akzeptieren.

„Ärger“ ist für uns das Empfinden und der Ausdruck von mildem Ärger bis zum heftigen Zorn, und „Liebe“ ist für uns schließlich das Empfinden und der Ausdruck von Zuneigung, Zärtlichkeit und tiefgehender gefühlsmäßiger Ver-

bundenheit. Die Integration dieser Polaritäten ist eine ständige Entwicklungsaufgabe für uns:

Wir können unsere Stärke nur erleben, wenn wir zu unseren Schwächen stehen; wir können nur lieben, wenn wir auch unseren Ärger ausdrücken. Im Laufe unseres Lebens können wir – wenn wir uns wirklich weiterentwickeln – Stärke und Schwäche, Liebe und Ärger auf immer bedeutungsvollere Weise erfahren und ausdrücken.

Eine wichtige Voraussetzung für unsere persönliche Entwicklung ist unsere Bereitschaft, als Erwachsene den eigenen Gefühlen, Gedanken und Wertvorstellungen zu trauen und fremde Forderungen, Anschauungen und Maßstäbe nur nach kritischer Überprüfung zu übernehmen.

Dazu gehört, daß wir unsere Gefühle und Gedanken offen mitteilen und darauf verzichten, andere durch vorgespülte Qualitäten zu beeindrucken oder durch Anpassung ihre Wertschätzung zu erringen.

Selbständigkeit und die Fähigkeit, sich zu binden und für andere einzusetzen, sind in gleicher Weise wichtig für unsere persönliche Reife. Wenn wir lediglich unsere eigene Selbstverwirklichung verfolgen, geraten wir leicht in eine narzisstische Haltung, die uns einsam macht; wenn wir uns nur für andere verantwortlich fühlen, werden wir abhängig und verlieren unsere Vitalität.

Wir benötigen zur Erhaltung unseres Selbstwertgefühls genügend Beachtung und Zuwendung von anderen. Nicht nur als Kinder sind wir auf die liebevolle Aufmerksamkeit anderer angewiesen, auch als Erwachsene brauchen wir genügend Anerkennung und körperliche Zärtlichkeit.

Die Gliederung des Materials haben wir nach verschiedenen Lernbereichen vorgenommen, die einigermaßen klar voneinander zu trennen sind und die – wenigstens zum Teil – aufeinander aufbauen im Sinne zunehmender Komplexität. Der Akzent liegt dabei auf verschiedenen Entwicklungs- und Lernstufen des Selbst, vom Training des Selbstbewußtseins (Teil 1) bis zur Übung der Selbstbehauptung (Teil 3), wobei die Interaktion in der Gruppe die wichtige Aufgabe erfüllt, dem einzelnen Rückmeldungen und Unterstützung zu geben und ihm bei der Auswertung seiner Erfahrungen zu helfen.

Im ersten Band (Selbstbewußtsein – Selbsterhaltung – Selbsterkenntnis) geht es vor allem um Grundlagen. Die hier zusammengestellten Experimente sensibilisieren die Teilnehmer für ihre feineren seelischen, geistigen und körperlichen Prozesse. Außerdem werden sie zu einer ersten vorsichtigen Bestandsaufnahme ihrer bisherigen Persönlichkeitsentwicklung angeregt.

Im zweiten Band (Selbstakzeptierung – Selbstveränderung) geht es vor allem um eine neue Einstellung zu sich selbst, zu anderen und zum Leben überhaupt. Die hier zusammengestellten Experimente ermutigen die Teilnehmer, vorher unterdrückte und abgespaltene Teile des eigenen Selbst zu reintegrieren und

mehr Vertrauen in das eigene Potential zu entwickeln. Außerdem werden die Teilnehmer angeregt, sich ein lebendiges und für zukünftige Entwicklungen offenes Selbstkonzept zu erarbeiten.

Im dritten Teil (Selbstverantwortung – Selbstbehauptung – Selbstbestätigung) geht es vor allem um Maßstäbe und Entscheidungen. Die hier zusammengestellten Experimente helfen den Teilnehmern, sich klarer zu werden, was sie selbst im Leben wollen und wie sie ihre Ziele mit oder gegen andere erreichen können. Sie üben, sich konstruktiv mit anderen auseinanderzusetzen.

Außerdem enthält dieser Band eine Reihe von Experimenten, die die Einstellung der Teilnehmer zu fremder Wertschätzung berühren. Sie können üben, die Wertschätzung anderer entgegenzunehmen, darum zu bitten bzw. sie zurückzuweisen.

Selbstverantwortung

Werte und Ziele 1

Gruppeninterview

(Wertemusteranalyse)

Ziele: In diesem Experiment haben die Teilnehmer Gelegenheit, sich auszutauschen über all das, was für sie in ihrem Leben wichtig ist, über ihre Ziele, Überzeugungen und Werte. Gleichzeitig haben sie Gelegenheit zu üben, einem anderen „auf den Zahn“ zu fühlen, d. h. bedeutungsvolle Fragen herauszufinden, mit deren Hilfe sie die Persönlichkeit eines anderen einigermaßen klar erfassen können. Der jeweils Interviewte kann üben, aus dem Stand heraus ein möglichst klares und ehrliches Bild seiner Person zu vermitteln und nicht nur die übliche Fassade zu zeigen.

Teilnehmer: ab 16 Jahren.

Zeit: ca. 50 Minuten (ohne Auswertung).

Material: Papier und Bleistift.

Spielanleitung: Ich möchte euch heute Gelegenheit geben, mit anderen über eure Wertvorstellungen zu sprechen, um euch auf diese Art besser kennenzulernen.

Dazu sollt ihr Gruppen mit jeweils fünf Teilnehmern bilden. Nacheinander wird sich einer von euch dann von den vier anderen für fünf Minuten befragen lassen. Die Fragen können sich auf alles beziehen, was für den Betroffenen im Leben wichtig ist, woran er glaubt, wofür er sich einsetzt und wofür er lebt. Versucht, mit euren Fragen die Persönlichkeit des Interviewten näher zu ergründen und die inneren Orientierungspunkte zu identifizieren, die ihn leiten.

Habt ihr verstanden, was ich meine?...

Ich empfehle euch, vor jeder Interviewrunde ein paar Fragen schriftlich zu notieren, die ihr dem Betroffenen stellen wollt. Der Interviewte kann seinerseits ebenfalls Fragen notieren, zu denen er sich gern äußern möchte. Dieses Blatt soll er dann zu Beginn des Interviews einem der anderen geben.

Es gibt noch einige spezielle Regeln für das Interview, die ich euch nennen möchte:

Jeder, der eine Frage stellt, soll kurz mitteilen, weshalb diese Frage für ihn wichtig ist. Auf diese Weise betont ihr das, was euch mit dem Interviewten verbindet, und die Frage wird nicht so leicht als Zudringlichkeit empfunden.

Der Interviewte hat immer die Möglichkeit, die Beantwortung einer Frage abzulehnen, die ihm unangemessen zu sein scheint. Darüber hinaus hat er das Recht, die Interviews auch vor der verabredeten Zeit zu beenden, wenn er das möchte, indem er einfach sagt: „Ich danke euch für eure Fragen.“

Bitte beginnt keine Diskussionen und beurteilt einander nicht. Respektiert das Recht jedes einzelnen, anders zu leben, anders zu fühlen, anders zu denken und andere Überzeugungen zu haben als ihr selbst. Versucht vor allem, den Standort des anderen zu akzeptieren und zu verstehen, aber versucht nicht, ihn zu ändern. Habt ihr die Regeln verstanden?...

Bildet jetzt bitte Fünfergruppen. Auf wen seid ihr neugierig?...
(Geben Sie nun 25 Minuten Zeit für die Kleingruppenarbeit.)

Jetzt stoppt. Überdenkt nun schweigend für euch, was ihr in den letzten 25 Minuten erfahren habt. War es leichter für euch, auf Fragen zu antworten oder selbst Fragen zu stellen? Habt ihr etwas Überraschendes erfahren? Ist irgend jemand euch nähergekommen? Wie habt ihr euch bei dem Experiment gefühlt? Gibt es irgend etwas, was ihr gern klären möchtet? Denkt darüber nach... (2 Min.)

Ihr habt nun noch einmal 20 Minuten Zeit, um mit eurer kleinen Gruppe eine erste Auswertung vorzunehmen... (20 Min.)

Kommt nun zum großen Kreis zurück, damit wir das Experiment gemeinsam auswerten können...

Auswertung:

- ◆ Wie hat mir das Experiment gefallen?
- ◆ Bei welchen Gelegenheiten spreche ich sonst über meine Überzeugungen und Wertvorstellungen?
- ◆ Welche Fragen haben besonders wichtige Informationen zutage gefördert?
- ◆ Welche Risiken bin ich eingegangen?
- ◆ Möchte ich irgend etwas noch klären?
- ◆ Wie fühle ich mich im Augenblick?
- ◆ Was möchte ich sonst noch sagen?

Erfahrungen: Das Experiment erfordert auf beiden Seiten genügend Mut, um auch ungewöhnliche Themen zu berühren. Erproben Sie dieses Experiment deshalb nur, wenn die Teilnehmer einander gut kennen und genügend Vertrauen zueinander haben, um etwas zu riskieren.

Variation: Sie können mit großem Gewinn auch einzelne Teilnehmer von der gesamten Gruppe nach dieser Prozedur befragen lassen, jedoch nicht mehr als zwei oder drei Teilnehmer in einer Sitzung. Das Experiment sollte dann in geeigneten Abständen wiederholt werden, so daß alle Teilnehmer Gelegenheit haben, sich mit ihren Wertvorstellungen und Überzeugungen vor einem größeren Kreis zu exponieren.

Werte und Ziele 2

Einzelinterview

(Wertemusteranalyse)

Ziele: Hier geht es um Selbstdarstellung und Selbsterkenntnis. Das Experiment gibt den Teilnehmern Gelegenheit, sich wichtiger Werthaltungen bewußt zu werden und darüber mit anderen zu sprechen. Einzelne Gruppenmitglieder haben darüber hinaus die besondere Gelegenheit, im Rahmen eines vom Leiter geführten Interviews freimütig persönliche Standpunkte, Überzeugungen, Grundsätze und Werthaltungen vor der ganzen Gruppe darzulegen.

Sie können auf diese Weise üben, ihre Persönlichkeit transparent zu machen, ohne auf den Beifall anderer zu spekulieren. Je geschickter Sie das Interview als Gruppenleiter führen, desto größer wird für den Befragten auch die Chance, hier und da die Konsequenzen bestimmter Standpunkte und Vorlieben zu erkennen.

Teilnehmer: ab 16 Jahren.

Zeit: ca. 20 Minuten ohne Auswertung.

Spielanleitung: Ich möchte euch ein Experiment vorschlagen, bei dem ihr euch Gedanken machen könnt über das, was für euch im Leben wichtig ist, woran ihr glaubt, was ihr für wertvoll haltet usw.

Zunächst suche ich einen Freiwilligen, dem ich eine Reihe Fragen stellen möchte. Damit der Betreffende weiß, welche Spielregeln dabei gelten, möchte ich sie jetzt zunächst nennen:

Ich kann irgendeine Frage stellen, die sein Leben und seine Wertvorstellungen betrifft. Wenn der Interviewte antworten will, ist er verpflichtet, aufrichtig zu sein. Er hat immer die Möglichkeit, die Beantwortung einer Frage abzulehnen, indem er sagt: „Ich passe“ – und er hat ebenfalls stets das Recht, das Experiment zu beenden, indem er sagt: „Vielen Dank für das Interview.“ Danach kann er selbst drei Fragen, die ich ihm gestellt habe, an mich richten, wobei ich natürlich dieselben Rechte habe wie er.

Habt ihr verstanden, was ich meine?...

Wer möchte gern von mir interviewt werden?...

Geben Sie drei bis vier Gruppenmitgliedern Gelegenheit, sich von Ihnen interviewen zu lassen (in der Regel nicht länger als fünf Minuten pro Interview). Ziel des Interviews ist es, daß der Freiwillige seine Anschauungen, seine Handlungsweisen darlegen kann und vielleicht hier und da Zusammenhänge versteht. Es ist nicht das Ziel, daß Sie oder andere Bewertungen vornehmen.

Dabei können Fragen hilfreich sein, die auf die Konsequenzen bestimmter Einstellungen und Vorgehensweisen gerichtet sind. Die besten Interviews sind meist solche, die der Gruppenleiter auf der Basis seiner Intuition und seiner Kenntnis des Betreffenden führt. Aber auch das will gelernt sein. Darum stellen wir unten einige „bewährte“ Fragen in einem Fragenmodell zusammen und bringen im Anschluß daran noch einen Fragenkatalog, den Sie als Fundgrube benutzen können.

Auswertung:

- ◆ Wie hat mir dieses Experiment gefallen?
- ◆ Habe ich mich als Freiwilliger gemeldet?
- ◆ Wie ist es mir beim Interview ergangen?
- ◆ Habe ich den Interviewten besser kennengelernt?
- ◆ Habe ich als Zuhörer einige der Fragen innerlich auch an mich selbst gerichtet?
- ◆ An welchen Punkten habe ich innerlich ähnlich geantwortet?
- ◆ Wann antwortete ich innerlich für mich ganz anders?
- ◆ Was möchte ich sonst noch sagen?

Erfahrungen: Das Interview ist eine hervorragende Möglichkeit, das Wertemuster eines einzelnen transparent zu machen und ihn zugleich zu ermutigen, das eigene Wertesystem bzw. einzelne Positionen öffentlich zu bekennen. Es ist jedoch Voraussetzung, daß in der Gruppe eine Atmosphäre der Toleranz herrscht, die jedem das eigene Wertesystem zugesteht. Bedenken Sie, daß für die meisten Teilnehmer erheblicher Mut dazu gehört, frei und offen auf Fragen zu antworten, die in ihrer Tragweite etwa den hier abgedruckten entsprechen. Die Berechtigung, mit drei Fragen auf den Gruppenleiter zurückzukommen, erleichtert es vielen Teilnehmern, selbst ehrlich zu sein.

Fragenmodell:

- Hast du jemals eine Entscheidung getroffen, die einen anderen Menschen sehr überraschte?
- Was befriedigt dich an deinem Beruf?
- Wie kommst du mit den unangenehmen und traurigen Seiten des Lebens zurecht?
- Wer ist dein bester Freund?
- Bist du heute mehr oder weniger religiös als vor fünf Jahren?
- Welche Grundsätze hast du für die Erziehung eigener Kinder?
- Was ist das größte Unrecht, das dir jemals angetan wurde?
- Was bedeutet für dich „glücklich sein“?
- Was würdest du gern in deinem Leben verändern?
- Wie würdest du dich gern selbst verändern?

Fragenkatalog:

- Glaubst du an Gott?
- Was beschäftigt dich an der Politik?
- Hast du dich schon einmal über einen schlechten Service beschwert?
- Was für ein Mensch ist dein Vater?
- Was sind die Interessen deiner Mutter?
- Wie stellst du dir das Alter deiner Eltern vor?
- Wie verbringst du Feiertage?
- Welche Zeitungen oder Zeitschriften liest du regelmäßig?
- Welchen Sport hast du besonders gern?
- Was denkst du über unser Schulsystem?
- Welcher Mensch hat dir am meisten geholfen?
- Was sind die drei wichtigsten Überzeugungen, die du hast?
- Wo siehst du dich in fünf Jahren? Was tust du?
- Gibst du manchmal Geld für soziale Zwecke?
- Hast du schon einmal etwas gestohlen?
- Kommt es manchmal vor, daß du einen Menschen auf den ersten Blick unangenehm findest? Was führt dazu?
- Bist du mit deinem Leben zufrieden?
- Wenn du zehntausend Mark geschenkt bekämost: Was würdest du damit tun?
- Was ist deine Lieblingsfarbe?
- Glaubst du an ein Leben nach dem Tode?
- Kommst du manchmal in Schwierigkeiten?
- Was ist das Schlimmste, das du je getan hast?
- Woran merkst du, daß etwas gut bzw. schlecht ist?
- Was ist für dich der wichtigste moralische Grundsatz?
- Welche Erfahrungen hast du mit dem Tod gemacht?
- Was ist dein liebster Besitz?
- Was zeichnet deinen besten Freund aus?
- Auf welche Weise bist du ein Konformist?
- Auf welche Teile deines Körpers bist du am stolzesten?
- Welche Aussage über dich wäre dir am unangenehmsten?
- Was war die selbstloseste Handlung, die du je begangen hast?
- Wann hast du dich in deinem Leben am freiesten gefühlt?
- Was schätzen deine Freunde besonders an dir?
- Was reizt deine Neugier besonders?
- Was hast du Wertvolles von deinen Eltern gelernt?