

Klaus W. Vopel

**INTERAKTIONS
SPIELE FÜR
JUGENDLICHE**

Teil 4

iskopress

Klaus W. Vöpel: Interaktionsspiele für Jugendliche, Teil 4
ISBN: 978-3-89403-164-0
11. Auflage 2013
Copyright © iskopress, Salzhausen
Covergestaltung: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

**Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

INHALT

Einleitung	7
Lebensplanung	11
1. Altes und Neues	12
2. Kreislauf des Lebens	15
3. Glück und Geschick	20
4. Lebenslanges Lernen	23
5. Schicksal und Selbstbestimmung	27
6. Einstellung zum Leben	29
7. Verantwortlichkeit	31
8. Lebensthemen	33
9. Histogramm	36
10. Lebens-Zeit	38
11. Fünf Jahre später	40
12. Fluss meines Lebens	42
13. Das Buch des Lebens	44
14. Die Zigeunerin Peregrina	46
15. Nachruf	48
16. Magier des 20. Jahrhunderts	50
17. Was ich erreichen möchte	54
18. Lebensziele	56
19. Lebenstraum	59
20. Vier Bilder	62
21. Planen für zwei Jahre	64
22. Schritt für Schritt	67
23. Mein Aktionsplan	70
24. Berufsperspektiven	74
25. Berufliches Mosaik	77
26. Ein schwieriger Berufswunsch	80
Probleme lösen	83
27. Opfer-Mentalität	84
28. Der innere Saboteur	87
29. Die Selbstquäler	90
30. Lösbares und Unlösbares	94
31. Probleme stehen lassen	96
32. Probleme als Konsequenzen	98

33. Ratgeber-Runde	100
34. Suche nach einem Mentor	103
35. Problemfeld	105
36. Problem-Dialog	108
37. Erfolgsphantasie	111
38. Jedes Ding hat zwei Seiten	113
39. Kräftefeld-Analyse	115
40. Entscheidungstabelle	117
Kooperation	121
41. Aura	122
42. Zusammen aufstehen	124
43. Knoten lösen	126
44. Kommunikationsregeln	128
45. Papierflugzeuge	131
46. Ein neues Spiel	135
47. Brückenbau	138
48. Alles oder nichts	141
49. Stopp!	143
50. Unterschiedliche Arbeitsstile	145
51. Aktivität und Passivität	147
52. Zufriedenheitstest	149

EINLEITUNG

In der Einleitung zu den «Interaktionsspielen für Kinder» habe ich Hinweise auf lernpsychologische Aspekte der Interaktionsspiele und auf die praktische Arbeit mit ihnen gegeben. Hier möchte ich nun einen anderen Weg beschreiten. Gerade weil Missverständnisse und Spannungen zwischen Erwachsenen und Jugendlichen so häufig vorkommen, sind meines Erachtens einige Hinweise auf besonders wichtige entwicklungspsychologische Themen des Jugendalters angebracht. Sie können Ihnen helfen, die Jugendlichen, mit denen Sie die Experimente erproben, besser zu verstehen. Zum anderen soll kurz auf die Themenbereiche des jeweiligen Bandes eingegangen werden, indem wir fragen: Welche wichtigen Belastungen und Möglichkeiten ergeben sich hier für die Jugendlichen?

Die Betonung entwicklungspsychologischer Aspekte entspringt zum einen meinem persönlichen Interesse, das eigene Leben verstärkt historisch zu betrachten, als Ablauf spezifischer Phasen mit jeweils eigenen charakteristischen Aufgaben. Zugleich habe ich in der praktischen Arbeit mit Gruppen aller Altersstufen festgestellt, dass ich den einzelnen Teilnehmer sehr viel besser unterstützen kann, wenn ich mit ihm gemeinsam herausfinde, welche Themen und Aufgaben seinem gegenwärtigen Standort im Lebenszyklus zugrunde liegen.

Das Jugendalter als Übergangsphase

Ein verhältnismäßig einfaches und plausibles Entwicklungsschema des menschlichen Lebenszyklus arbeitet mit einer Dreiteilung. Danach verändern wir unseren biologischen und sozialen Status zum ersten Mal, wenn wir aus dem Säuglings- ins Kindesalter wechseln, dann, wenn wir vom Kind zum Erwachsenen werden, und schließlich, wenn wir aus dem Erwachsenen- ins Greisenalter überwechseln.

Jede Übergangszeit bringt Schwierigkeiten mit sich. Wir trauern darüber, dass wir einen Teil der Errungenschaften der abgelaufenen Lebensphase verlieren. Wir sind unsicher, wieweit wir den Anforderungen der neuen Lebensphase gewachsen sind und ob wir all das lernen können, was wir brauchen, um mit den neuen Gegebenheiten fertig zu werden. In jeder Übergangsphase erleben wir einen inneren Konflikt zwischen inneren und äußeren Anstößen zur Entwicklung und unserem Wunsch, alles beim Alten und Bekannten zu lassen. Wir fühlen unsere Selbstachtung bedroht, wenn unser angestrebter Status nicht unserer wirklichen Verfassung entspricht.

Für Kinder ist diese Übergangsangst besonders bedrohlich, weil sie im Jugendalter erstmals bewusst damit beginnen, das ganze Potenzial ihres eigenen Selbst zu entdecken und zu definieren, ohne dass sie auf ein bereits bekanntes und sozusagen bewährtes Selbst zurückgreifen könnten, wie es der Erwachsene in späteren Krisenzeiten tun kann.

Im Einzelnen ist es für die Jugendlichen belastend, dass sie ihr Selbstwertgefühl nicht mehr in erster Linie davon ableiten können, dass sie die Kinder erwachsener und damit kompetenter Eltern sind. Sie müssen versuchen, sich einen eigenen Status als selbständige Person zu erarbeiten. Sie müssen die Tatsache verarbeiten, dass der Übergangstatus des Jugendlichen ergebnismäßig weniger wertvoll ist als der des Kindes. Sie partizipieren nämlich nicht mehr so uneingeschränkt am sozialen Prestige der Eltern und sind ungewiss, ob sie es tatsächlich einmal schaffen werden, als Erwachsener das Leben zu meistern. Kein Jugendlicher hat die objektive Sicherheit und eine Garantie dafür, dass er die Segnungen des Erwachsenen-Status einmal genießen wird. Die daraus entstehende Angst erlebt der Jugendliche oft genug als unangenehm; andererseits dient sie als «Stachel im Fleisch» dazu zu lernen, den schwierigen Weg einer langen Entwicklungszeit fortzusetzen.

Das Dilemma der Übergangssituation des Jugendlichen kann man pointiert so ausdrücken: Er strebt in erster Linie danach, ein Erwachsener zu werden, und erst in zweiter Linie danach, ein Jugendlicher zu sein.

Im Hinblick auf das eigene Selbst steht der Jugendliche vor folgenden Aufgaben:

1. Er muss eine größere Unabhängigkeit des eigenen Willens entwickeln. Dazu gehört, dass er lernt, selbständig zu planen und Entscheidungen zu treffen, dass er seine Wertvorstellungen überprüft und erweitert und sie in Beziehung setzt zu wichtigen Lebenszielen, dass er neben den Eltern neue Quellen persönlicher und fachlicher Anerkennung findet, z. B. in Gleichaltrigen, in Ausbildern und Lehrern, dass er sich realistische Lern- und Arbeitsziele setzt; dass er lernt, Frustrationen besser auszuhalten und die vielen Widersprüche in der eigenen Lebenssituation zu akzeptieren, dass er sich selbstkritisch beurteilen und einschätzen kann, dass er auf die besondere Nachsicht, die Kindern gegenüber gewährt wird, verzichten kann.
2. Er muss die Bereitschaft entwickeln, Schritt für Schritt erwachsen zu werden und Selbstvertrauen auf der Basis zunehmenden Respekts vor dem eigenen Potenzial entwickeln.
3. Er muss langfristige Lebens- und Berufsziele ins Auge fassen.
4. Er muss unabhängiger handeln auf der Grundlage eigener Urteile und eigener moralischer Verantwortung.

Diese Aufgaben werden mehr oder weniger gern in Angriff genommen, und es ist gut, wenn wir Erwachsenen hier Hilfestellung geben. Ein Anknüpfungspunkt ist das beim Jugendlichen erwachende größere Interesse am eigenen Selbst und an seinen Gefühlen.

Das Jugendalter ist also nicht allein eine Entwicklungskrise, sondern gleichzeitig eine Zeit der Ich-Aufwertung. Alte Themen aus der frühen Kindheit tau-

chen erneut auf, insbesondere Abhängigkeit und Unabhängigkeit, Selbstbehauptung und Unterordnung, Erotik und Sexualität.

Für alle Erwachsenen, die mit Jugendlichen arbeiten, ist es wichtig sich klarzumachen, dass die Entwicklungsprozesse im Jugendlichen nicht von selbst stattfinden, sondern dass spezifische Ansprüche wichtiger Bezugspersonen und der kulturellen Umwelt erforderlich sind. Ihr gemeinsamer Nenner lautet etwa: «Lerne zu akzeptieren, dass du für dich selbst verantwortlich bist, dass du dich einmal aus eigener Kraft ernähren können musst. Entwickle alle deine Anlagen auf diese Ziele hin.»

Um diesem kulturellen Anspruch gerecht zu werden, muss der Jugendliche die Eltern abwerten und die Bande innerer Loyalität lockern. Neue Orientierungspunkte erhält der Jugendliche in der Schule, bei Klassenkameraden und Lehrern, bei Gleichaltrigen, mit denen er in seiner Freizeit zusammenkommt, und durch die Identifikation mit nicht-familiären Vorbildern. Hier kann er dargehen, die von den Eltern übernommenen Normen zu überprüfen, ihre Brauchbarkeit zu testen und sie ggf. aufzugeben, abzuwandeln oder zu ergänzen.

Aus diesem Grund können «Interaktionsspiele» die Entwicklung des Jugendlichen außerordentlich fördern. Dadurch, dass wichtige Lebensthemen in der Gruppe der Gleichaltrigen zur Sprache kommen und unterschiedliche Erfahrungen, Einstellungen und Ziele angesprochen werden, hat der Jugendliche ausgiebig Gelegenheit, den eigenen Standort mit dem anderer zu vergleichen. Er ist nicht nur auf familiäre Anschauungen und Traditionen angewiesen, sondern kann sich fragen: Was ist sonst noch möglich? Was bewährt sich im Leben? Was will ich und was kann ich?

Kapitel 1: Lebensplanung

Wenn wir Erwachsenen die grundlegende Forderung an die Jugendlichen stellen, erwachsen zu werden, dann reicht es nicht aus, dass wir ihnen helfen, Aspekte ihrer Identität zu klären, ihren Wertekanon zu überprüfen, sich respektvoll aus ihrer Kindheitsfamilie abzulösen, sondern wir müssen die Jugendlichen ebenfalls anleiten, rechtzeitig ihr Leben zu planen.

Dazu gehört zunächst, dass die Jugendlichen ein Gefühl für die geschichtliche Dimension ihrer eigenen Existenz bekommen und eine Zeitperspektive entwickeln, die ihre Vergangenheit ebenso einschließt wie ihre Zukunft.

Eine gelassene und besonnene Einstellung zur Zeit ist umso wichtiger für die Jugendlichen, als sie durch eine Lebensphase gehen, die in erster Linie von Abschied gekennzeichnet ist. Sie trauern um das verlorene Kindheitsparadies und leiden ebenso an dem lang dauernden Abschied von den Eltern. Hier brauchen die Jugendlichen Hilfestellung, damit sie Kontakt zur eigenen Trauer herstellen können. Erst dann können sie ihre Energie voll dazu benutzen, die eigene Zukunft zu planen.

Kapitel 1

LEBENS PLANUNG

Die ersten Experimente in diesem Kapitel versuchen, den Jugendlichen eine entsprechende Hilfestellung zu geben. Die anschließenden Experimente unterstützen sie, ihre Zukunftserwartungen zu präzisieren und persönliche und berufliche Lebensziele ins Auge zu fassen.

Von besonderer Bedeutung sind Experiment Nr. 8 und Nr. 19 über Lebens-themen und Lebenstraum, die auch für Sie als Gruppenleiter wichtige struktu-relle Aspekte des Lebenszyklus beleuchten.

Die letzten sieben Experimente unterstützen die Jugendlichen bei konkreten Planungen, ganz besonders auch hinsichtlich ihrer beruflichen Entwicklung. Die Jugendlichen werden dabei ermutigt, vor allem die Dinge zur Grundlage ihrer beruflichen Planung zu machen, die ihnen Vergnügen bereiten und die sie für wertvoll halten.

Kapitel 2: Probleme lösen

In den ersten Experimenten dieses Kapitels geht es darum, eine verantwortliche und konstruktive innere Einstellung zu entwickeln. Die Jugendlichen können üben, den vielen inneren und äußeren Problemen, die ihnen begegnen, realistisch und optimistisch entgegenzutreten und die klassischen «Fallgruben» zu vermeiden, in die wir allzu gern hineinstolpern, um uns selbst bedauern zu können oder um andere dazu zu bewegen, für uns zu sorgen.

Die Experimente Nr. 33 bis Nr. 40 machen die Jugendlichen mit einer Reihe von nützlichen Problemlöse-Techniken vertraut, die sie später auch selbstständig weiter anwenden können.

Kapitel 3: Kooperation

Die hier zusammengestellten Experimente beziehen sich in erster Linie darauf, die Kooperation in der Gruppe zu verbessern, in der die Jugendlichen gerade zusammenarbeiten.

Gleichzeitig lernen die Jugendlichen eine Reihe von Konzepten kennen, die bei der Zusammenarbeit in Gruppen überhaupt wichtig sind, wie zum Beispiel unterschiedliche Arbeitsrollen und Arbeitsstile, Kommunikationsregeln und Feedbackinstrumente. Sie haben Gelegenheit, eigenes und fremdes Verhalten beobachten zu lernen und eine reflektierende Einstellung zu Arbeits- und Gruppenprozessen zu entwickeln.

Ein Hinweis: Beim Kopieren sollten die Arbeitsblätter auf DIN-A4- oder DIN-A3-Format vergrößert werden.

ALTES UND NEUES

(nach Simons)

Ziele: Ein wichtiger Bestandteil von Lebensplanung ist ein möglichst sensibles Bewusstsein der Veränderungen im eigenen Lebensprozess. Im Laufe unseres Lebenszyklus erleben wir eine Reihe von einschneidenden Veränderungen. Das gilt u. a. für die Verfassung unseres Körpers, für Ansichten, Einstellungen und Werte, für die Beziehung zu anderen Menschen und für unsere berufliche Tätigkeit. Darüber hinaus bemerken wir, wie sich unsere Umgebung verändert.

Einige dieser Veränderungen begrüßen wir, andere bedauern wir. Oft sind wir uns der Tatsache nicht bewusst, dass jede Veränderung für uns mit einem Abschied verbunden ist, mit dem Gefühl des Verlustes und einer vielfach unbewussten Trauer.

Das «Alte» ist uns vertraut, gibt uns Sicherheit, weil wir es kennen. Das «Neue» erfordert von uns eine Reihe geistig-seelischer Anpassungsleistungen, die anstrengend sind und deren Ergebnis sich unserer Kontrolle entzieht. Oft halten wir deshalb am einschränkenden «Alten» fest, weil uns das Neue, Chancenreiche unheimlich ist. Nur wenn wir jedoch lernen, bewusst Abschied zu nehmen und bereit sind, die Trauer auszudrücken, können wir uns wirklich auf das Neue konzentrieren und die damit verbundenen Möglichkeiten genießen.

In diesem Experiment sollen sich die Jugendlichen darauf konzentrieren, was sie an Altem aufzugeben im Begriff sind und was sich als Neues ankündigt. Sie können sich bewusst machen, wie sie innerlich auf diese Übergänge im Lebensprozess reagieren.

Teilnehmer: ab 16 Jahren

Zeit: ca. 80 Minuten

Material: Papier und Bleistift

Anleitung: Ich möchte euch zu einem Experiment einladen, bei dem ihr einmal betrachten könnt, was sich gegenwärtig in eurem Leben verändert. Veränderungen in unserem Leben kommen dadurch zustande, dass wir Altes aufgeben und Neues beginnen. Vermutlich habt ihr unterschiedliche Einstellungen zu dem ständigen Wechsel von Altem zum Neuen. Einige von euch nehmen vielleicht einen mehr «traditionellen» Standpunkt ein und halten an früh gefassten Entscheidungen lange Zeit fest. Sie wollten vielleicht schon mit zehn Jahren Ingenieur werden und folgen diesem Plan noch heute. Ihnen gibt es eine gewisse Sicherheit, wenn sie ihre Pläne selten ändern und an vertrauten Vorstellungen festhalten.

Andere haben vielleicht eher eine «fortschrittliche» Einstellung. Sie ändern ihre beruflichen Pläne, je nachdem, welche neuen Berufsbilder sie gerade kennen gelernt haben. Im einen Jahr wollen sie vielleicht Pilot werden, im nächsten Werbekaufmann, im dritten vielleicht Computer-Fachmann. Es reizt sie, sich auf neue Informationen einzulassen und sie mit ihrem Leben zu verbinden.

Bei allen Unterschieden in der persönlichen Einstellung zu Entwicklung und zu neuen Erfahrungen, können wir allerdings davon ausgehen, dass jede wichtige Veränderung in unserem Leben auch große Belastungen mit sich bringt. Neue Situationen können wir nicht mehr mit Routine bewältigen, sondern wir müssen uns viel mehr Mühe geben, keine großen Fehler zu machen. Trotzdem bleibt es uns nicht erspart, Irrtümer zu begehen und enttäuscht zu werden. Wir müssen unseren Preis dafür bezahlen, dass wir in unserer Entwicklung einen Schritt weiter gegangen sind. Das dürfte ein wesentlicher Grund dafür sein, dass viele Menschen große Sympathie für das Sprichwort haben: «Der Spatz in der Hand ist besser als die Taube auf dem Dach.»

Ich möchte, dass ihr euch zunächst mit dem Alten in eurem Leben beschäftigt. Schreibt mindestens fünf Dinge auf, die zu dem Alten in eurem Leben gehören und die jetzt langsam weniger bedeutend werden, die zurückgehen und/oder an denen ihr das Interesse verliert. Es soll dabei um solche Dinge gehen, die einmal wertvoll waren für euch, die aber langsam ihren Platz und ihre Bedeutung für euch verloren haben. Vielleicht habt ihr die Lust verloren, Modellflugzeuge zu bauen, oder eine Freundschaft hat sich überlebt, oder eine Einstellung verändert sich, wie zum Beispiel das Bedürfnis, den Eltern alle Erlebnisse zu berichten usw.

Konzentriert euch auf Dinge, die noch nicht ganz vorbei, sondern die gerade jetzt in eine Auflösungsphase geraten sind. Schreibt so viele Dinge auf, wie euch einfallen, mindestens aber fünf. Notiert kurz, worum es jeweils geht, was ihr über den Vorgang denkt und was ihr dabei empfindet. Ihr habt 15 Minuten Zeit...

Nehmt nun ein neues Blatt Papier und schreibt mindestens fünf Dinge auf, die zu dem Neuen in eurem Leben gehören. Schreibt diesmal von Dingen, die langsam für euch wichtig werden, aber noch nicht voll zu eurem Leben gehören, sondern die im Entstehen sind, an Bedeutung gewinnen und häufiger auftauchen oder wiederkehren. Dazu kann zum Beispiel ein neuer Freund gehören, das Interesse an einer bestimmten Musik, zunehmende Selbstsicherheit, ein bestimmtes berufliches oder soziales Engagement usw. Schreibt so viele Dinge auf, wie euch einfallen, mindestens aber fünf. Notiert wieder kurz, worum es jeweils geht, was ihr über den Vorgang denkt und was ihr dabei empfindet. Ihr habt wieder 15 Minuten Zeit...

Nun schaut euch beide Listen noch einmal an und wählt aus jeder Liste einen Punkt, der euch besonders wichtig ist.

Stellt diese beiden Punkte dann in den Mittelpunkt einer kurzen schriftlichen Betrachtung. Beschreibt das Werden und Vergehen und was ihr dabei empfindet: Ängste, Trauer, Freude und Erwartungen. Macht euch klar, was euch bei diesem Prozess unterstützt, was euch hindert. Macht euch auch bewusst, was euch noch an das Alte bindet und was euch noch von dem Neuen trennt. Gibt es einen Zusammenhang zwischen diesen beiden Dingen? Lasst euch für diese schriftliche Aufgabe 30 Minuten Zeit...

Sucht euch nun einen Partner, mit dem ihr euch gern austauschen wollt... Versucht, möglichst klar zu verstehen, was der andere meint, worum es ihm geht, was ihn beschäftigt und was er dabei empfindet. Ihr habt für euer Gespräch 20 Minuten Zeit...

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

Wer möchte uns mitteilen, auf welche beiden Veränderungen er sich im letzten Teil der Aufgabe konzentriert bzw. was er dazu notiert hat?...

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Nehme ich mir manchmal Zeit, über Veränderungen in meinem Leben nachzudenken?
- Mit wem spreche ich über Veränderungen in meinem Leben?
- Wie schwer fällt es mir, im Leben Abschied zu nehmen?
- Welche Einstellung habe ich zu Neuem?
- Woran bemerke ich, dass ich traurig oder deprimiert bin?
- Kann ich mir vorstellen, dass auch der Abschied von einer Idee oder von einem Wunschtraum schmerzlich ist?
- Von welchen Vorstellungen oder Wünschen fiel mir der Abschied besonders schwer? Erlaube ich mir dann, traurig zu sein?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

Erfahrungen: Damit die Jugendlichen bemerken, dass diese Thematik auch in späteren Lebensphasen immer wieder eine Rolle spielt, können Sie sie auffordern, zwei Erwachsene (zum Beispiel die Eltern) über jeweils drei Punkte zu interviewen, die zu denen gehören, die aufgegeben bzw. neu gewonnen werden.

KREISLAUF DES LEBENS

(nach Rainwater)

Ziele: Der Begriff Lebensplanung darf uns nicht dazu verführen, die rational planende Komponente isoliert in den Vordergrund zu stellen. Der Lebensprozess selbst mit seinem biologisch vorprogrammierten Ablauf gibt uns einen Rahmen, den wir respektieren müssen und dem wir uns auch anvertrauen können.

Unsere Kultur betont allzu stark die produzierende Seite unserer Existenz und ignoriert unser Eingebundensein in organische und natürliche Zusammenhänge. Der normale Lebenszyklus führt uns durch verschiedene Entwicklungsphasen mit jeweils spezifischen Möglichkeiten, Aufgaben und vorgegebenen Grenzen, und wir handeln weise, wenn wir das bei unseren Planungen sensibel berücksichtigen.

Dieses Experiment soll den Jugendlichen Gelegenheit zur Überprüfung geben, wieweit sie zu ihrem eigenen Lebensprozess Vertrauen haben und sich gefühlsmäßig auf die Kräfte des Lebens verlassen. Zugleich sollen sie ermutigt werden, sich mehr auf die eigene Vitalität zu verlassen, die allein die Basis abgeben kann für die natürlich auch notwendige rationale Planung des Lebensweges.

Nicht zuletzt soll das Experiment den Jugendlichen helfen, eine Perspektive zu entwickeln, die – jedenfalls ansatzweise – das Bewusstsein für den gesamten Lebensweg öffnet.

Teilnehmer: ab 16 Jahren

Zeit: ca. 20 Minuten

Anleitung: Ich möchte euch zu einem Experiment einladen, das euch ermöglicht, in symbolischer Weise einmal einen ganzen Lebenszyklus in der Phantasie zu durchleben.

Auf unserem Lebensweg müssen wir alle bestimmte Aufgaben erledigen, die uns die Kultur und zum Teil unsere eigene menschliche Natur vorschreiben. Das kleine Kind muss lernen, «Ich» zu sagen und muss erkennen, dass es nicht mit der Mutter identisch ist.

Als Jugendliche müsst ihr lernen, erwachsen zu werden, d.h. in der Lage zu sein, für euer weiteres Leben persönlich und beruflich Verantwortung zu übernehmen.

Als junge Erwachsene werdet ihr Pläne machen müssen, in welchen Berufen ihr eure erworbenen Fähigkeiten einsetzen wollt und ob und wann ihr einmal eine Familie gründen werdet.

Zwischen 30 und 40 Jahren werdet ihr euch mit der Frage beschäftigen müssen, wie ihr Erfolg definieren und wie viel Erfolg ihr anstreben wollt.

Wenn ihr Anfang 40 seid, werdet ihr bereits das halbe Leben hinter euch haben, und die Aufgabe wird lauten, nach innen zu sehen und zu überprüfen, was ihr aus euch gemacht habt und wie ihr die verbleibende Zeit gestalten wollt. Ihr werdet euch dann der Vergänglichkeit des Lebens bewusst werden müssen und euch damit auseinandersetzen.

Wenn ihr etwa 65 seid, werdet ihr schließlich beginnen, euch verstärkt mit der Tatsache auseinanderzusetzen, dass nicht allzu viel Zeit übrig ist, und ihr werdet sehen müssen, wie ihr bei eingeschränkten körperlichen Möglichkeiten und nach Beendigung der beruflichen Tätigkeit dem Leben eine passende Perspektive geben könnt.

Das ist in groben Umrissen der Aufgabenkatalog, mit dem jeder Mensch im Laufe seines Lebens konfrontiert wird.

Natürlich fallen die Reaktionen auf diesen Aufgabenkatalog sehr unterschiedlich aus. Gerade weil viele dieser Aufgaben nicht nur Vergnügen bereiten, sondern auch recht schmerzlich sind, verschließen viele Menschen ihre Augen davor. Es ist für jeden von uns eine große Herausforderung, die Vergänglichkeit des eigenen Lebens zu betrachten und der Tatsache ins Auge zu sehen, dass wir einmal sterben müssen. Zugleich ist es auch eine beruhigende Vorstellung, dass es einige Abläufe in der Welt gibt, die der Kontrolle des Menschen entzogen sind, und dass wir eingebunden sind in einen Lebensprozess, der uns die schwierige Frage abnimmt, ob wir ewig leben möchten.

Ich möchte euch zu einem kleinen Phantasieexperiment einladen, das euch einen gefühlsmäßigen Zugang zu wichtigen Themen unseres Lebensprozesses ermöglicht und euer Vertrauen in die natürlichen Vorgänge im Leben verstärken kann.

Legt euch auf den Boden und macht es euch bequem... Schließt die Augen... Damit ihr frei atmen könnt, öffnet ggf. zu enge Gürtel... *Machen Sie bei den folgenden Anweisungen an den durch Punkte gekennzeichneten Stellen jeweils eine Pause von ca. 20 Sekunden.*

Konzentriere dich auf deine Füße und bewege sie ein wenig. Stell fest, wie sich deine Füße anfühlen... Erlaube deinen Füßen, sich zu entspannen...

Nun konzentriere dich auf deine Beine... Erlaube ihnen ebenfalls, sich zu entspannen und ruhig und schwer in den Fußboden einzusinken...

Das Gefühl der Entspannung breitet sich nun aus auf deinen Bauch und auf deine Brust... Auch das Zentrum deines Körpers fühlt sich weich, warm und entspannt an...

Du atmest ruhig und tief, und mit jedem Atemzug fühlst du dich lockerer und weicher...

Nun entspanne deinen Nacken und dein Gesicht... Bemerke, wie dein Gesicht freier und weicher und wie dein Nacken lockerer und wärmer wird...

Entspanne jetzt Arme und Hände und lass sie ebenfalls warm und schwer werden und leicht in den Boden einsinken...

Atme tief ein und aus und gestatte deinem Körper, locker zu werden und sich auszudehnen... (1 Min.)

Jetzt atme langsam durch die Nase ein. Fülle zunächst deinen Bauch mit Luft und dann die Brust... Atme langsam wieder aus und entleere dabei zunächst die Brust und dann den Bauch...

Lass den Atem wie Ebbe und Flut kommen und gehen. Mit jedem Einfluten in deinen Körper füllt der Atem dich mit Energie. Fühle, wie du tief und ruhig atmest und wie die Energie in dich einströmt und wieder hinausfließt. Versuche auch, deinen Atem zu hören, wenn er kommt und geht... (1 Min.)

Das Zentrum deines Körpers ist dein Schwerpunkt. Für viele Menschen liegt dieser Schwerpunkt etwas unterhalb des Nabels. Stell dir jetzt vor, dass du die Luft direkt an dieser Stelle durch das Zentrum deines Körpers einatmen kannst... Fühle, wie die Energie durch das Zentrum in deinen Körper strömt... Fühle, wie dein Atem in deinen Körper fließt und dabei Brust und Kopf füllt...

Halte den Atem für einen kleinen Augenblick an und lass ihn dann wieder hinausströmen und dabei jede Spannung, die du bemerkst, mit wegspülen. Setze das fort: Atme durch dein Zentrum, fülle deinen Körper mit Energie und spüle beim Ausatmen alle inneren Spannungen fort... (1 Min.)

Stell dir nun vor, dass du auf einer Wanderung im Gebirge bist und dass du auf einem kleinen Weg nach oben bergan steigst...

Neben dem Pfad plätschert ein kleiner, klarer Bach zu Tal... Jetzt siehst du, dass der Bach einen anderen Verlauf nimmt als der schmale Weg, und du entscheidest dich, dem kleinen Bach zu folgen...

Nun kommst du an den Ort, wo die Quelle des Baches ist... Aus dem Boden sprudelt klares Wasser und ergießt sich in das kleine Bett des Baches...

Stell dir vor, dass du ein Tropfen dieses Wassers bist... Du fließt mit den vielen anderen Tropfen dieses Baches sein Bett hinunter. Von anderen Seiten kommen andere Bäche, und du schwimmst als Wassertropfen in einem kleinen Gebirgsfluss bergab, sprudelnd und schnell... Was empfindest du bei dieser hohen Geschwindigkeit, mit der du dich bewegst? Wie ist das, wenn du gegen die Felsen prallst, die im Wasser liegen?... (1 Min.)

Allmählich wird aus dem Gebirgsfluss in der Ebene ein richtiger Fluss, der viel langsamer durch flaches Land fließt... Wie fühlst du dich dabei? Magst du die Fische, die in dir herumschwimmen, und die Boote, die du trägst?... (1 Min.)

Jetzt wirst du zu einem breiten und langsamen Strom... Du fließt durch Städte und weites Land... Wie fühlst es sich an, wenn du jetzt größere Schiffe trägst, die Güter und Menschen transportieren?...

Du nährst dich nun dem Ozean, und das salzige Seewasser verbindet sich in der Mündung mit dir... Du fließt in den Ozean und wirst Teil der riesigen Wassermasse, die unsere Erde bedeckt... (30 Sek.)

Stell dir vor, dass du in einer großen Welle bist, die schäumend gegen die Küste rollt... Gehöre zu dem Teil der Welle, der weit auf den Sandstrand rollt und dann langsam zurückweicht...

Jetzt stell dir vor, dass du an einer anderen Stelle im Ozean bist, ganz unten am Grund des Meeres, viele Meter tief...

Nun gehörst du zu einer riesigen Welle, die mitten auf dem Ozean rollt. Sei ein Teil der Schaumkrone, die der Wind in die Luft hebt... Sei ein Teil dieses feinen, sprühenden Gisches, der sich in Wasserdampf verwandelt und aufsteigt bis in die Wolken...

Dort vereinige dich mit anderen winzigen Wasserpartikeln wieder zu feinen Tropfen, die in einer großen Wolke über den Ozean treiben. Überquere die Küste... das flache Land... die Hügel und die Ausläufer des Gebirges...

Du erreichst nun in deiner Wolke die Berge, aus denen du am Anfang gekommen bist... Stell dir vor, dass du als Regentropfen aus deiner Wolke schwer auf die Erde fällst...

Du fällst auf den Boden und dringst in die Erde... Langsam sammelst du dich mit anderen Tropfen wieder in der Quelle, aus der du einmal gekommen bist...

Sprudelnd kommst du hervor, um als Teil des Baches deine Reise von neuem zu beginnen... (30 Sek.)

Nun werde wieder du selbst und schau auf den Bach, der plätschernd zu Tal fließt... Sag dem Bach Adieu, behalte die Quelle im Gedächtnis und den Weg, der dich zu ihr führte, damit du sie jederzeit wiederfinden kannst...

Kehre zurück mit deiner Aufmerksamkeit in diesen Raum, öffne langsam die Augen und schau dich um... (30 Sek.)

Prüft, wie ihr euch im Augenblick fühlt... Wie habt ihr euch während der Phantasiereise gefühlt? Wann hattet ihr Angst? Wann habt ihr euch frisch und lebendig gefühlt? Was bedeutete es für euch, zur Quelle zurückzukehren? Gibt es Teile eurer Phantasiereise, die euch an euer Leben erinnern?... (1 Min.)

Wer möchte uns etwas von seiner Reise und seinen Reaktionen darauf berichten?...

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Wieweit habe ich Vertrauen zu meinem Leben?
- Worauf kann ich mich verlassen?

- Wovon fühle ich mich bedroht?
- Welche dieser Bedrohungen haben ihren Ursprung in mir selbst? Welche kommen von außen?
- Was kann ich selbst tun, um mehr Vertrauen zu meinem Lebenslauf zu entwickeln?
- Denke ich gelegentlich an den Tod?
- Welche Einstellung habe ich zum Tod? Glaube ich an ein Leben vor oder nach dem Tode?
- Kann ich das Leben genießen?
- Ängstigt mich die Zukunft?
- Wie viel in meinem Leben plane ich? Wie viel überlasse ich dem Schicksal?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

Erfahrungen: Vor der Schlussauswertung sollten Sie auf jeden Fall eine kleine Pause einschieben.

Wenn Sie selbst eine geeignete theoretische Einführung geben, können Sie dieses Experiment auch mit jüngeren Jugendlichen erproben.

GLÜCK UND GESCHICK

(Vopel)

Ziele: Dieses Experiment macht die Jugendlichen mit zwei weiteren wichtigen Grundthemen der Lebensplanung vertraut, die uns in unterschiedlichem Ausmaß verfügbar sind.

Glück können wir verstehen als eine günstige Situation, die uns Möglichkeiten bietet, die wir uns durch eigene Anstrengung nicht schaffen können. Allerdings bietet sich uns das Glück in vielen Situationen nicht unverhüllt dar, sodass wir es erkennen und ergreifen müssen. Oft erfordert auch das bereits beträchtlichen Mut. Im Rückblick ist es dann sehr viel leichter zu sagen: «Da habe ich Glück gehabt.» In der Situation selbst ist die Aussicht auf Glück oft kombiniert mit einem gewissen Risiko und häufig sogar mit der Gefahr eines Fehlschlags.

Weniger doppeldeutig ist das Konzept der Tüchtigkeit, des Geschicks. Darunter können wir die Summe aller unserer Fähigkeiten und unseres bewusst einsetzbaren Könnens verstehen, das uns in die Lage versetzt, planmäßig zu handeln. Eine sinnvolle Verbindung für unsere Lebensplanung dürfte folgendermaßen aussehen: Wir entwickeln unsere Tüchtigkeit in den Bereichen, die uns Spaß bringen. Wir konzipieren Ziele, die zu unserer Tüchtigkeit passen und rechnen damit, dass wir in einigen Situationen Glück haben werden und dass es an uns liegt, das Glück sensibel zu erkennen. Seinen Lebensweg nur im blinden Vertrauen auf Glück aufzubauen, ist genauso verbreitet und töricht wie die Selbstüberschätzung, alles durch eigene Tüchtigkeit erreichen zu wollen. Dieses Experiment soll Jugendliche für diese Zusammenhänge sensibilisieren.

Teilnehmer: ab 14 Jahren

Zeit: ca. 60 Minuten

Material: Papier und Bleistift

Anleitung: Ich möchte euch ein Experiment vorschlagen, bei dem ihr darüber nachdenken könnt, welche Bedeutung Glück und Tüchtigkeit in eurem Leben haben.

Zu einem Teil sind wir dafür verantwortlich, was wir im Leben tun und was wir bekommen. Ihr seid in einem Abschnitt eures Lebens, in dem es sehr wichtig ist, genügend zu lernen, und in dem ihr langsam herausfindet, welche Tätigkeiten euch Spaß bringen, sodass ihr in diesen Gebieten eure Tüchtigkeit immer weiter entwickelt. Von eurer Tüchtigkeit wird es wesentlich abhängen, ob ihr später im Leben in den Bereichen arbeiten könnt, die euch liegen, und ob ihr Erfolg haben werdet.

Andererseits können wir mit Tüchtigkeit allein auch nicht alles bewirken. Wir brauchen auch Glück. Durch einen Zufall treffen wir jemanden, der uns etwas Wichtiges beibringt oder eine gute Arbeitsmöglichkeit bietet, bei der wir wichtige Erfahrungen sammeln können. Oder wir haben das «Glück», dass wir durch die Krankheit eines Vorgesetzten seine Aufgaben übernehmen können. Glück bedeutet in vielen Fällen eine günstige Gelegenheit, eine Chance. Wenn wir diese Chance jedoch nicht erkennen, geht das Glück an uns vorbei; und wenn wir übermütig sind, können wir diese Chance, dieses Glück, vergeuden. Wir brauchen also unsere Tüchtigkeit, um aus dem Glück etwas zu machen.

Ich möchte gern, dass ihr einmal überprüft, welche Erfahrungen ihr in eurem Leben bisher mit Glück und Tüchtigkeit gemacht habt. Beschreibt einmal ein Ereignis, das ihr dem Glück verdankt und bei dem ihr das Glück erkannt und ergriffen habt. Schreibt einige Sätze darüber, worin das Glück bestand, ob es leicht zu erkennen war, und wie ihr vorgegangen seid, um das Glück festzuhalten. Ihr habt dafür zehn Minuten Zeit...

Nun beschreibt eine Gelegenheit, wo ihr Glück hattet, das Glück jedoch nicht erkannt und/oder nicht ergriffen habt. Worin bestand das Glück? Was hat euch gehindert, die Chance zu erkennen und/oder zu ergreifen? Wie habt ihr euch in der Situation gefühlt? Wann habt ihr euer Versäumnis hinterher erkannt? Ihr habt wieder zehn Minuten Zeit für die Aufgabe...

Nun beschreibt ein Ereignis oder einen Erfolg, den ihr allein eurer Tüchtigkeit verdankt. Worin bestand der Erfolg? Welche spezielle Fähigkeit oder Stärke habt ihr eingesetzt? Worin bestand die Belohnung? Ihr habt wieder zehn Minuten Zeit...

Wann in eurem Leben habt ihr einmal Glück gehabt und dann mit eurer Tüchtigkeit etwas Besonders aus diesem Glück, aus dieser Chance gemacht? Worin bestand das Glück, und auf welche Weise habt ihr eure Tüchtigkeit eingesetzt? Schreibt einige Sätze dazu auf in den nächsten zehn Minuten...

Nun habe ich noch eine weitere Frage: Habt ihr irgendein künftiges Ziel, für das ihr Glück und Tüchtigkeit braucht? Wofür ist das Glück zuständig bei diesem Ziel? Welche Fähigkeiten und Stärken braucht ihr andererseits dafür? Notiert einige Gedanken dazu. Ihr habt noch einmal zehn Minuten Zeit...

Nun kommt in Vierergruppen zusammen... Jeder von euch soll sich auf eine der Antworten konzentrieren, die er gern mit den anderen drei Personen besprechen möchte. Für euer Gespräch habt ihr insgesamt 20 Minuten Zeit...

Kommt nun zum großen Kreis zurück, damit wir das Experiment gemeinsam auswerten können... *Lassen Sie in einem Rundgang jeden Teilnehmer seine Antwort auf die letzte Frage mitteilen oder vorlesen.*

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Was habe ich in meiner Familie über Glück gelernt?
- Was denke ich über meine persönlichen Glückserwartungen? Halte ich mich für einen «Glückspilz» oder für einen «Unglücksraben»?
- Was habe ich zu Hause über meine Tüchtigkeit gehört?
- Was denke ich selbst über meine Tüchtigkeit? Halte ich mich für einen «Tollpatsch» oder für einen «Könner»? Oder halte ich mich für jemanden mit einer durchschnittlichen Tüchtigkeit?
- Was habe ich vom Leben meiner Eltern darüber gelernt, wie sie Glück und Tüchtigkeit verbinden?
- Weshalb übersehen wir manchmal unser Glück?
- Was war die glücklichste Gelegenheit, die ich in meinem Leben bisher hatte?
- Was war das größte Unglück, das mich getroffen hat?
- Welche Fähigkeit habe ich bisher am stärksten entwickelt?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

4

LEBENSLANGES LERNEN

(Vopel)

Ziele: Dieses Experiment hilft den Jugendlichen, sich auf Verhaltensweisen und Einstellungen zu konzentrieren, die die Voraussetzung sind für persönliche und berufliche Effektivität.

Teilnehmer: ab 16 Jahren

Zeit: ca. 120 Minuten

Material: Arbeitsblatt «Lebenslanges Lernen» (nach Bolles), einige große Zeichenbögen, Filzschreiber, Ölkreiden

Anleitung: Ich möchte euch zu einem Experiment einladen, bei dem es um das Thema des lebenslangen Lernens geht.

Ich persönlich denke, dass die Bereitschaft, während des ganzen Lebens dazuzulernen und in Tätigkeiten, die mir etwas bedeuten, zu einer gewissen Meisterschaft zu kommen, eine wichtige Voraussetzung dafür ist, das Leben, Freizeit und Beruf, zu genießen. Viele Menschen arbeiten in Berufen, die ihnen wenig bedeuten, und an Dingen, die sie langweilen. Um fünf Uhr verlassen sie mit einem Seufzer der Erleichterung ihren Arbeitsplatz. Viele von ihnen resignieren schon in jungen Jahren, ohne eine Veränderung anzustreben. Sie praktizieren mit Sicherheit nicht lebenslanges Lernen, sondern eher lebenslange Selbstquälerei. Sie sind in einer Sackgasse gelandet, aus der sie niemand gütig herausführt. Sie haben nicht gelernt, Verantwortung für sich zu übernehmen, ihre Energie einzusetzen, Risiken zu tragen und ihre Gefühle zu fragen, welche Tätigkeiten ihnen Spaß machen. Sie bedauern verpasste Gelegenheiten und suchen die «Schuld» für die unangenehme Situation allein bei anderen, ohne sich zu fragen, was sie selbst verändern können. Je später ich erkenne, wie wichtig lebenslanges Lernen ist, desto schwieriger wird es sein, lebendig vorzugehen.

Auch in dieser Gruppe werden einige zu lebenslangem Lernen bereit sein und andere werden sich für lebenslange Inkompetenz entscheiden. Wofür willst du dich selbst entscheiden?... Ich habe ein Arbeitsblatt für euch vorbereitet, das ihr bearbeiten sollt. Ihr habt dafür 20 Minuten Zeit...

Kommt nun in Vierergruppen zusammen... Tauscht euch zunächst darüber aus, was euch durch den Kopf geht. Sagt einander, was ihr im Moment empfindet. Fühlt ihr euch hoffnungslos und resigniert oder angeregt und voller Energie? Seid ihr der Meinung, dass diese Themen nur für Erwachsene wichtig sind? Welchen Punkt habt ihr ausgewählt, um ihn in Zukunft umzusetzen? Ihr habt zehn Minuten Zeit für euer Gespräch...

Geht nun folgendermaßen vor: Wählt die drei Punkte aus, die eurer Meinung nach für alle Gruppenmitglieder hier am wichtigsten sind. Stellt eine Diagnose über unsere Gruppe und verordnet ihr die richtige Medizin. Schreibt die drei Einstellungen oder Verhaltensweisen dann auf ein großes Plakat und illustriert es, damit wir es an die Wand hängen und einige Zeit vor Augen haben können. Ihr habt 90 Minuten Zeit...

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

Zeigt uns zunächst eure Plakate und erklärt kurz, was ihr euch bei dieser Auswahl gedacht habt...

Auswertung

- Wie hat mir das Experiment gefallen?
- Wann war mein Interesse am größten? Wann am geringsten?
- Welche Grundsätze für lebenslanges Lernen praktizieren meine Eltern?
- Habe ich Vorbilder, die einige dieser Grundsätze praktizieren?
- Was hindert mich am meisten, die Haltung des lebenslangen Lernens einzunehmen? Was könnte mich dazu reizen?
- Wie passen die verschiedenen Diagnosen über die Gesamtgruppe zueinander?
- Wie fühle ich mich jetzt?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

Erfahrungen: Machen Sie eine kurze Pause nach dem Ende der Kleingruppenarbeit. Kommen Sie nach einer gewissen Zeit auf das Thema zurück und lassen Sie die Jugendlichen berichten, welche Erfahrungen sie inzwischen gemacht haben mit dem Punkt aus dem Arbeitsblatt, den sie sich als Ziel gesetzt haben.

LEBENSLANGES LERNEN

Im Folgenden sind die wichtigsten Faktoren zusammengestellt, die die Voraussetzung dafür sind, dass wir unsere Tüchtigkeit in den verschiedenen Bereichen verbessern.

Lies sie durch und kreuze die Dinge an, die du bereits praktizierst.

- Ich bin davon überzeugt, dass sehr vieles verändert werden kann und soll. Ich weiß, dass ich mich auch selbst verändern muss.
- Ich bedenke oft den Zusammenhang von meinen Handlungen, den Ergebnissen und den Konsequenzen.
- Ich betrachte Dinge und Handlungen unter dem Gesichtspunkt, sie zu verbessern.
- Ich bilde mir mein Urteil selbst und höre auch die Meinung anderer. Niemals verlasse ich mich ganz auf das Urteil anderer.
- Ich versuche mir immer klarzumachen, wie viel Einfluss ich in einer Situation nehmen kann.
- Ich stecke meine Ziele langsam immer weiter und versuche, besser zu werden. Dabei achte ich darauf, dass die Ziele erreichbar sind und ich wenigstens eine Chance eins zu drei habe.
- Ich teile meine Zeit ein und plane einen Zeitpunkt, an dem ich ein bestimmtes Ziel oder Teilziel erreicht haben will.
- Wenn ich etwas besser machen will, dann gehe ich mit Energie und Entschlossenheit vor.
- Allerdings hüte ich mich vor der Illusion, alles allein tun zu können. Ich prüfe, mit wem ich bei der Erreichung eines Ziels zusammenarbeiten kann oder muss.
- In der Zusammenarbeit mit anderen versuche ich, mir einen guten Ruf zu erwerben. Vor allem halte ich mein Wort.
- Ich gehe leichte Risiken ein, wenn ich etwas Neues erprobe. Ich packe günstige Gelegenheiten beim Schopf und bin bereit, etwas einzusetzen.
- Wenn ich in eine Sackgasse gerate, versuche ich neue Mittel einzusetzen, um mit dem Hindernis fertig zu werden.
- Ich versuche, möglichst spezifische Rückmeldungen von anderen darüber zu bekommen, wie sie meine Arbeit einschätzen. Ich weiß, dass ich ohne dieses Feedback meine Tüchtigkeit nur schwer verbessern kann.

SCHICKSAL UND SELBSTBESTIMMUNG

(nach Timmins)

- Ich frage andere, was sie tun würden, wenn sie meine Kenntnisse und Fertigkeiten hätten.
- In Problemsituationen hole ich mir von den Personen Hilfe, die in meinen Augen besonders tüchtig sind, auch wenn es schwer ist, an sie «heranzukommen».
- Ich versuche vor allem solche Tätigkeiten auszuführen, die mir Spaß bringen. Das hilft mir, bei der Arbeit oder beim Lernen vergnügt zu sein.
- Besser zu werden in Arbeitsgebieten, die mir etwas bedeuten, ist mein oberstes Ziel. Positionen einzunehmen und mehr Geld zu verdienen, kommt für mich danach.
- Ich achte darauf, dass ich mit Leuten zusammenarbeite, die ich auch persönlich schätzen kann. Ich lege Wert auf eine Umgebung, die für mein Wohlbefinden geeignet ist.
- Ich Sorge dafür, dass neben intensiver Arbeit und intensivem Lernen genügend Muße für mich bleibt, damit ich auch passiv sein kann und aufnahmebereit. In diesem Bereich bin ich bereit, weitgehend auf Kontrolle und Meisterschaft zu verzichten.

Wenn du nun alle die Dinge angekreuzt hast, die du bereits praktizierst, schreibe den Punkt heraus, den du für wichtig hältst und mit dem du in der nächsten Zeit experimentieren willst. Es sollte eine Einstellung oder Verhaltensweise sein, bei der du eine Chance von mindestens sieben zu drei hast, dass du sie dir wirklich erwerben kannst:

.....

Überlege nun, wie du es anstellen kannst, diese Einstellung oder Verhaltensweise zu erwerben. Notiere einige Gedanken dazu:

.....

Ziele: In diesem Experiment können sich die Jugendlichen mit der wichtigen Frage beschäftigen, wieweit sie ihre persönliche und berufliche Zukunft beeinflussen und kontrollieren können. Sie können sich außerdem klarmachen, was sie selbst tun können, um in einigen Punkten mehr Einfluss auf ihre Zukunft zu nehmen.

Teilnehmer: ab 16 Jahren

Zeit: ca. 70 Minuten

Material: Papier und Bleistift

Anleitung: Ich möchte euch zu einem Experiment einladen, bei dem es um die wichtige Frage geht, in welchem Ausmaß jeder von uns seine Zukunft beeinflussen kann. Diese Frage hat die Menschen schon immer sehr interessiert. Sie haben – um dem Schicksal in die Karten zu sehen – den Flug der Vögel beobachtet und gedeutet, sie haben die Sterne befragt, sie lesen Handlinien und benutzen Meinungsumfragen, um zum Beispiel herauszufinden, wer die nächste Wahl gewinnen wird.

All das sind mehr oder weniger ernst zu nehmende Tricks, um heute schon sagen zu können, was morgen geschehen wird. Wenn wir ernsthaft und kritisch diese Orakelsprüche betrachten, müssen wir feststellen, dass es keinem Menschen möglich ist, genaue Aussagen über die Zukunft zu machen. Die Zukunft enthält immer Überraschungen und Ereignisse, von denen wir nie sagen können, ob und wann sie eintreten und wie sie sich auswirken werden. Das hat seinen einfachen Grund darin, dass Systeme, in denen Lebewesen zusammenwirken, sich spontan verhalten. Aus diesen Tatsachen ziehen wir Menschen unterschiedliche Konsequenzen. Ein Teil nimmt eine resignierte Haltung ein und sagt: «Ich kann die Zukunft überhaupt nicht beeinflussen. Ich kann auch wenig Einfluss auf meinen Lebensweg nehmen. Ich warte ab. Ich bleibe passiv und lege sozusagen die Hände in den Schoß.»

Ein anderer Teil nimmt die entgegengesetzte Haltung ein, weil er ebenfalls die Unsicherheit der Zukunft nicht aushalten mag, und er entwickelt die Illusion, dass er durch bestimmte Verfahren und Vorgehensweisen seine Zukunft kontrollieren kann. Er plant alles und jedes, schließt tausend Versicherungen ab und ist rastlos bemüht, jeden seiner Schritte zu kontrollieren.

Zwischen diesen beiden Extremen gibt es eine Reihe anderer Positionen, die andere Aussagen über die Kontrollmöglichkeiten im Blick auf den eigenen