

Klaus W. Vopel

Was mir wichtig ist

Wertklärung mit Jugendlichen

iskopress

Klaus W. Vopel: Was mir wichtig ist.
Werteklä rung mit Jugendlichen
978-3-89403-346-0
2. Auflage 2011
Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion,
Großburgwedel

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

Vorwort	7
Einleitung	8
Kapitel 1: Ressourcen	23
1. Der Baum	24
2. Wo stehe ich in meinem Leben?	28
3. Lebenslinie	30
4. Meilensteine meines Lebens	32
5. Der beste Freund, die beste Freundin	34
6. Verletzt	35
7. Frühe Entscheidungen	37
8. Irrtümer und Wahrheiten	41
Kapitel 2: Wählen	43
9. Der Adler	44
10. Sorgen und Frustration	48
11. Positives Denken	50
12. Logbuch des Tages	52
13. Selbstbewusst	54
14. Wertvolle Ideen	56
15. Glück und Erfolg	58
16. Öffentliches Interview I	60
17. Mini-Fokus	62
18. Öffentliches Interview II	64
19. Geheimnisse	68
20. Öffentliches Interview III	71
21. Was kann ich tun?	73
22. Interviewkette	75
23. Persönliches Profil I	76
24. Persönliches Profil II	80
25. Unvollständige Sätze	83
26. Verbesserungen	86
27. Mögen und nicht mögen	88
28. Wenn ich Lehrer wäre	90
29. Wertvoll	92
30. Alte Regeln	94
31. Eine unerwartete Schwangerschaft	97

32. Sich unattraktiv fühlen	102
33. Drogenabhängigkeit	107
34. Eine belastete Liebe	112
35. Die Insel	117
36. Geschichte eines Geldscheins	119
37. Vor- und Nachteile des Geldes	122
38. Mein Budget	127
39. Reich!	130
40. Jackpot	132
Kapitel 3: Identität und wichtige Beziehungen	135
41. Der Schwan	137
42. Helden und Heldinnen	141
43. Stärken in meiner Familie	143
44. Stammbaum	146
45. Top Ten	148
46. Eltern	150
47. Mein idealer Partner	153
48. Liebe	156
49. Männlich? Weiblich?	160
50. Du sollst dir kein Bildnis machen	164
51. Der wichtigste Unterschied	166
52. Selbstständigkeit I	169
53. Selbstständigkeit II	173
Kapitel 4: Meine Lebensphilosophie	175
54. Der beste Freund	176
55. Eine Tür öffnen	179
56. Ich glaube daran	182
57. Meine Überzeugungen	185
58. Aphorismen zum Leben	189
59. Ein ideales Modell	192
60. Ritual mit drei Kerzen	196

Vorwort

«Alle Werthaltungen und Tugenden, die wir von den Jugendlichen erwarten, haben ihre Wurzel in einer positiven Einstellung zu sich selbst» und «Das Wichtigste im Leben sind unsere Selbstachtung und unsere Beziehungen zu Menschen, denen wir vertrauen können.» Dies ist die eine Botschaft, die Klaus W. Vopel in dem vorliegenden Buch allen, die mit Jugendlichen zum Thema «Werte» arbeiten, vermitteln möchte.

Sich selbst als wertvoll empfinden, dieses Gefühl müssen Jugendliche (und häufig auch Erwachsene) oft mühsam entwickeln. In der Erziehung vom Kleinkindalter an sollte an erster Stelle stehen, dieses Empfinden aufzubauen. Nur, wenn wir uns selbst schätzen, können wir partnerschaftliche, freundschaftliche Beziehungen eingehen. Und auch unsere Liebesbeziehungen fußen auf diesem Gefühl. Sie werden in dem vorliegenden Buch also keinen festen Wertekanon finden, der dieses komplexe Thema auch nur scheinbar vereinfachen würde, sondern relativ offene, teilweise provokative Übungen.

Alle Beteiligten werden gefordert, Stellung zu nehmen, ihren Platz im Leben zu bestimmen. Gleichzeitig – und dies ist die zweite wichtige Botschaft – werden sie aber auch ermutigt, die eigene innere Stimme zu hören, wenn es um Entscheidungen geht. Nur wer eigene, tragfähige Ziele hat, kann das Leben meistern.

Das Leben stellt uns häufig vor Probleme, ist manchmal hart, bisweilen ungerecht, ständig im Wandel. Eigene Ziele vor Augen zu haben, kann Jugendlichen (und Erwachsenen) dabei helfen, so wichtige Haltungen zu entwickeln wie Flexibilität, Realismus, Verhandlungsbereitschaft, Optimismus, innere Selbstständigkeit und Toleranz.

Nehmen Sie sich die Zeit, sich zunächst mit dem vielfältigen Material des Buches vertraut zu machen und das eine oder andere Experiment selbst auszuprobieren. Dann werden Sie hoffentlich Lust bekommen, auch in Ihren Gruppen damit zu arbeiten. Die Altersangaben sind je nach Gruppenstruktur nur Annäherungswerte. Im Allgemeinen gilt bei diesem Thema, dass die für jüngere Teilnehmer geeigneten Experimente auch noch mit jungen Erwachsenen mit Gewinn durchgeführt werden können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Evelina Braun

Einleitung

1. Die Adoleszenz – eine Suche nach passenden Werten

Für die meisten Jugendlichen ist die Adoleszenz eine Zeit der Krisen und Veränderungen. Wir Erwachsenen neigen manchmal dazu, diese Zeit unseres Lebens rückblickend zu glorifizieren. Wir erinnern uns gern an die angenehmen Seiten dieser Lebensphase: an die engen Freundschaften mit Gleichaltrigen, an die erste Liebe, an unsere Erfolge im Sport und in der Schule. Meist blenden wir die schwierigen Dinge aus: unser Leiden an den Spannungen in der Familie, unsere große Empfindlichkeit und das scharfe Bewusstsein auch der kleinsten persönlichen Schwäche. Wie oft haben wir uns über unsere Stellung unter den Gleichaltrigen Gedanken gemacht: ob wir beliebt genug waren, ob wir einen passenden Platz in der Klasse gefunden hatten, ob wir attraktiv genug waren für das andere Geschlecht.

Jeder, der mit Jugendlichen arbeitet, muss sich darüber klar sein, wie schwierig diese Zeit für die Jugendlichen ist. Sie genießen noch nicht die Vorteile des Erwachsenenstatus, wie z. B. ökonomische Selbstständigkeit – aber sie besitzen andererseits nicht mehr die Privilegien der Kindheit, nämlich das Recht, nicht an den Maßstäben der Erwachsenen gemessen zu werden. Jugendliche haben insgeheim selbst die Tendenz, sich nach den Erfolgskriterien von Erwachsenen zu beurteilen. So fühlen sie sich bei vielen Gelegenheiten überfordert. Darum ist es gut, dass wir uns immer vor Augen halten: Jugendliche empfinden ungeheuer viel, manchmal zu viel. Ihre Stimmungen schwanken, ändern sich blitzschnell und sind von einer hohen Intensität. Auch das Zeitgefühl der Jugendlichen unterscheidet sich von dem Erwachsener. Subjektiv haben sie das Empfinden, dass jeder Augenblick und jede Stimmung eine Ewigkeit dauert. Daher ist es oft schwer für sie, sich von ihren momentanen Impulsen oder Stimmungen zu lösen und im Sinne ihrer eigenen «objektiven» Interessen zu handeln. Noch schwerer fällt es ihnen, sich ein klares Bild ihrer Zukunft zu machen, die sie anstreben.

Uns Erwachsenen gegenüber sind die Jugendlichen meist sehr ambivalent. Hellsichtig spüren sie die Schwächen ihrer Eltern, die ihrerseits nicht in der Lage sind, das Geschmacks- und Stilbewusstsein ihrer jugendlichen Kinder zu verstehen: welche Art sich zu kleiden «in» ist, welche Musik «out» ist, wie man Liebesbeziehungen pflegt.

Und die Eltern sind schon gar nicht in der Lage, den schnell wechselnden Stimmungen ihrer Kinder zu folgen. Häufig fragen sich Vater und Mutter resigniert: Was hat er oder sie denn nun schon wieder? Ähnlich schwierig ist es für Eltern, die Prioritäten ihrer halb erwachsenen Kinder zu verstehen. Wir Erwachsenen neigen dazu, dass wir die Hauptaufgabe der Jugendlichen darin sehen, erwachsen zu werden und Fertigkeiten zu entwickeln, die für das Leben des Erwachsenen wichtig sind. Demgegenüber haben viele Jugendliche nur einen Wunsch: Sie möchten den heutigen Tag überleben und sich genügend emotionale Unterstützung verschaffen, um die vielen Gefahren für ihr schwaches Selbstbewusstsein abwehren zu können. Häufig suchen sie sich emotionale Stärkung, indem sie pausenlos «schreckliche» Musik hören, lange Gespräche mit Gleichaltrigen führen oder indem sie wenigstens das richtige Outfit tragen.

Insgeheim wünschen sich die Jugendlichen ein verlässliches Familienleben, auch wenn sie selbst oft ihre Eltern mit vielen Überraschungen und mit unvorhersehbarem Verhalten nerven. Es ist sehr schwierig für sie, die benötigte Stabilität aus ihren Freundschaften zu ziehen, da ihre Freunde meist selbst instabil und emotional bedürftig sind. Stabilität können die Eltern nur vermitteln, indem sie den Jugendlichen das Gefühl geben, dass sie ihr Ringen um Anerkennung, Kompetenz und zunehmende Unabhängigkeit bejahen. Manche Eltern signalisieren jedoch, dass sie Angst haben, wenn ihre halb erwachsenen Kinder Schritt für Schritt aus der Familie hinausstreben. Insbesondere ist das der Fall, wenn die Beziehung der Eltern nicht besonders stabil und lebendig ist. Dann werden die Kinder benötigt, um eine schlechte Ehe zusammenzuhalten. In vielen Familien ist die Auflösung der Ehe der Eltern weit fortgeschritten oder die Eltern sind in Kämpfe miteinander verstrickt. Es scheint, dass das Jugendalter eines Familienmitgliedes «ansteckend» ist. Jugendliche Söhne oder Töchter rufen unbewusst die Kämpfe, Sehnsüchte und Phantasien der eigenen Jugendzeit in ihren Eltern wach. Die Präsenz eines jugendlichen Kindes führt dazu, dass die Eltern anfangen, ihre eigenen Wertvorstellungen, die Spielregeln des Familienlebens, die gewohnte Rollenverteilung und die eigenen Lebensziele in Frage zu stellen. Damit steigen die Spannungen in den Familien erheblich an. Insofern ist die Adoleszenz nicht nur eine Krise der Jugendlichen, sondern der gesamten Familie.

Die Jugendlichen brauchen ihre Eltern. Sie brauchen sie als Gesprächspartner, sie brauchen ihre Hilfe in akuten Krisen und sie brau-

chen die Eltern zu ihrem eigenen Schutz, damit diese in passender Weise Grenzen ziehen. Sehr selten allerdings wird das ein Jugendlicher explizit so formulieren. Die meisten Jugendlichen wissen, dass es kein Zurück in das Paradies kindlicher Sicherheit für sie gibt. Sie hoffen, dass die Eltern ihre sich ständig verändernden Sicherheitsbedürfnisse intuitiv verstehen und respektieren. Tragischerweise würden die meisten Eltern überrascht reagieren, wenn wir ihnen sagten, dass ihre Kinder sie im Alter zwischen 12 und 18 Jahren mehr brauchen als zwischen 6 und 12 Jahren.

Für die Eltern ist die Jugendzeit ihrer Kinder eine große Herausforderung. Die Kinder verhalten sich selten so, dass die Eltern sich für ihre Geduld und ihre Investitionen belohnt fühlen. Je unreifer die Eltern sind, desto eher haben sie das Gefühl, dass ihr guter Wille und ihre Anstrengungen «mit Füßen getreten» werden. Gleichzeitig sind viele Eltern mit eigenen ernststen Entwicklungsaufgaben belastet. Sie müssen sich fragen, ob sie ihre Ehe verbessern wollen oder können. Oft müssen sie auch schwierige Fragen des Berufslebens klären. (Bin ich im richtigen Beruf? Will ich erneut ins Berufsleben einsteigen? Kann ich in meiner beruflichen Entwicklung noch weiterkommen? usw.) Für Eltern, die sich dieser doppelten Entwicklungsaufgabe stellen – die Entwicklung ihrer jugendlichen Kinder zu begleiten und auch das eigene Schicksal neu zu gestalten – ist das eine große Belastung. Am Ende dieser Zeit haben manche Eltern das Empfinden, dass sie erst jetzt vollständig erwachsen geworden sind. Für viele Eltern ist die Adoleszenz ihrer Kinder eine Art Therapie des Lebens.

Aber nicht in allen Familien können sich Eltern und Kinder synchron entwickeln. In vielen Familien bricht der Kontakt zwischen Eltern und Jugendlichen ab oder ist einfach zu dünn. Die Eltern intervenieren entweder zu heftig oder zu wenig im Leben ihrer Kinder. Manche fühlen sich durch die Experimente der Kinder bedroht und sind nicht in der Lage, sich flexibel und geduldig auf sie einzustellen. Die Erwachsenen tun am besten daran, wenn sie es den Jugendlichen überlassen, selbst Entscheidungen zu treffen, was die Auswahl von Musik, Kleidung, Lektüre und Fragen der Etikette anbelangt. Dagegen wünschen sich die Kinder von den Eltern, dass diese ihnen bei den wirklich schwierigen Fragen helfen, und das sind in der Regel Fragen, die eine ethische Komponente haben.

Es ist mit Sicherheit notwendig, dass die Eltern ihre Kinder dazu anhalten, die Regeln der Welt einzuhalten, um nicht mit dem Gesetz in

Konflikt zu kommen. Genauso wichtig ist es, dass sie den Kindern helfen, die Spielregeln von Liebe und Freundschaft immer besser zu verstehen, dass sie ihnen helfen, sich vernünftig zu ernähren, dass sie ihnen dabei assistieren, eine gesunde Haltung Drogen gegenüber einzunehmen. Besonders delikater sind für die Jugendlichen Fragen im Zusammenhang mit ihrer neu entdeckten Sexualität. Hier ist es für die Eltern besonders schwierig, kompetent vorzugehen. Sie müssen einerseits das Bedürfnis der Jugendlichen nach Privatheit respektieren. Sie müssen signalisieren, dass sie die Experimente ihrer Kinder billigen. Sie müssen irgendwie auf dem Laufenden bleiben, um zu helfen, wenn Schwierigkeiten auftreten, aber sie dürfen auf keinen Fall einen Lebensbereich, der von Spontaneität lebt, durch platte Vorschriften oder fragwürdige Rezepte regeln wollen. Damit würden sie sich als Eltern disqualifizieren.

Auch in Fragen der Moral und der Alltagsethik wird von den Eltern viel verlangt. Sie müssen nach Möglichkeit die Werte, die sie predigen, selbst verkörpern und praktizieren. Andererseits sollen sie taktvoll vorgehen und ihren Kindern bestimmte Standards vorschlagen und nicht etwa vorschreiben. Sie müssen tolerant sein, wenn die Jugendlichen bisweilen wichtige Werte der Erwachsenen verletzen. Das ist normal, und in gewisser Weise gehören diese Grenzüberschreitungen und Verletzungen von Spielregeln dazu, wenn die Jugendlichen innerlich selbstständig werden wollen. Sorgen sollten uns Erwachsenen chronische Grenzüberschreitungen bereiten, mit denen die Kinder sich und anderen schaden. Aber es ist normal und kein Zeichen persönlicher Pathologie, wenn Jugendliche sich gelegentlich betrinken, deprimiert sind, lügen, Wutanfälle haben oder ihr Zimmer in ein Chaos verwandeln. Die Eltern müssen dieses Verhalten nicht billigen, sie sollten es kommentieren und auch intervenieren, aber sie sollten daraus nicht den falschen Schluss ziehen, dass ihre jugendlichen Kinder psychisch krank sind oder einen schlechten Charakter haben. Sehr häufig ist das extreme Verhalten von Jugendlichen der Versuch, einen kleinen Schritt auf einem schwierigen Weg weiterzukommen. Eltern brauchen Gelassenheit und den Optimismus, dass ihre Kinder nach Irrungen und Wirrungen langsam weiterkommen werden. Wenn wir als Eltern genauso unsicher reagieren wie unsere Kinder, dann wird es für die Jugendlichen noch schwieriger.

Am wichtigsten ist es für die Familien, dass der Dialog zwischen den Generationen auch in schwierigen Zeiten weitergeführt wird. Dazu

ist eine Atmosphäre der Aufrichtigkeit, der Direktheit und der Offenheit nötig. In vielen Familien werden Ehrlichkeit und Offenheit geschätzt und praktiziert. In anderen Familien sind sie unerwünscht oder werden sogar bestraft. Je älter die Kinder werden, desto mehr müssen sie sich fragen, welche Wertvorstellungen sie aus ihren Kindheitsfamilien übernehmen wollen. Die Jugendlichen registrieren sehr aufmerksam, inwieweit die Wertvorstellungen der Eltern zu den Wertvorstellungen der Welt passen und ob die Eltern selbst das tun, was sie von ihren Kindern verlangen. Viele Jugendliche konfrontieren die Eltern damit, wenn ihnen deren Umgang mit Werten fragwürdig erscheint. Natürlich lehnen sie sich auch gegen die Eltern auf, wenn diese ihnen zu wenig oder zu viel Freiheiten zugestehen. Leider müssen wir feststellen, dass längst nicht alle Familien solche Konfrontationen gut ertragen. Viele Erwachsene befürchten, dass eine solche Ehrlichkeit die Familie zerstören oder die eigenen Unsicherheiten im Leben erneut heraufbeschwören könnte.

Jugendliche, die aus solchen starren, stagnierenden Familien kommen, brauchen anderswo Gelegenheit zur Auseinandersetzung, um für sich herauszufinden, worauf es ihnen im Leben ankommt, wozu sie verpflichtet und wozu sie berechtigt sind. Aber es ist bitter für diese Jugendlichen, wenn sie erkennen müssen, dass im Elternhaus kein Dialog möglich ist. Denn alle Jugendlichen lieben ihre Eltern und wünschen sich sehnlichst, von den Eltern geliebt, verstanden und in der eigenen Entwicklung gefördert zu werden. Sie empfinden in der Regel tiefe Loyalität zu ihren Familien und es ist dramatisch für einen Jugendlichen, wenn er erkennt, dass er, um überleben zu können, einen großen Abstand zwischen sich und die eigenen Eltern bringen muss.

2. Spezielle Entwicklungskrisen

Wenn wir mit Jugendlichen am Thema Werte arbeiten, dann müssen wir auch an die Familien denken, aus denen die Jugendlichen kommen. Wenn sie aus Familien stammen, in denen die Eltern einigermaßen ihrer Aufgabe gerecht werden, dann können wir diesen Jugendlichen zeigen, welche weiteren Optionen sie im Leben haben, und sie dabei unterstützen, einen eigenen, reflektierten Wertekanon zu entwickeln. Viele Jugendliche kommen jedoch aus Familien mit überforderten Eltern, die nur unzureichend imstande sind, ihren heranwachsenden Kindern die notwendige Stabilität und Begleitung zu geben.

Hier stehen wir vor einer manchmal frustrierenden Aufgabe. Wir haben nicht die Voraussetzungen, um diesen Familien wesentlich zu helfen. Gleichwohl ist es wünschenswert, die Kooperation der Eltern zu gewinnen, damit diese ihren Aufgaben vielleicht besser gerecht werden können.

Die besondere Schwierigkeit liegt darin, dass die Eltern in problematischen Familien meist besonders empfindlich sind und auf eine direkte Konfrontation oft gekränkt und mit Rückzug reagieren. Auf keinen Fall dürfen wir uns moralisch entrüsten. Wir müssen uns statt dessen klarmachen, dass diese «inkompetenten» Eltern selbst in Familien aufgewachsen sind, in denen sie als Kinder mit großen Schwierigkeiten zu kämpfen hatten. Auch in diesen Familien waren die Mitglieder entweder zu eng oder zu lose aufeinander bezogen, die Familien waren unvollständig oder z.B. durch Alkoholabhängigkeit eines Elternteils geschwächt. Darum erscheint es mir bei unserer Arbeit mit Jugendlichen wichtig, dass wir zumindest eine gewisse Vorstellung davon haben, inwiefern die Schwierigkeiten unserer jugendlichen Gruppenmitglieder mit den Schwierigkeiten in den Familien zusammenhängen, aus denen sie kommen. Wenn wir die Schwierigkeiten der Familien auch nicht ändern können, so können wir doch zumindest den Jugendlichen signalisieren, dass wir sie verstehen. Damit ist schon sehr viel gewonnen. Wir gewinnen damit in den Augen der Jugendlichen an Glaubwürdigkeit, die bei aller Experimentierlust immer wieder den Dialog mit kompetenten Erwachsenen brauchen.

Im Folgenden sollen sechs häufig vorkommende Entwicklungskrisen Jugendlicher vorgestellt werden. Jede hat ganz unterschiedliche Konsequenzen für die Werteentwicklung des einzelnen Jugendlichen.

A. Abgetauchte Jugendliche

Diese Jugendlichen haben in der Regel die Hoffnung aufgegeben, mit ihren Eltern kommunizieren zu können. Wenn sie Schwierigkeiten haben, dann sprechen sie nicht mit ihren Eltern darüber. Sie führen ein geheimes Leben und lehnen es ab, Erwachsenen Einblick zu gewähren. Manchmal stehlen sie, trinken oder konsumieren Rauschgift, schwänzen die Schule und pflegen gefährliche Freundschaften. Die Werteentwicklung dieser Jugendlichen vollzieht sich relativ zufällig und unreflektiert. Da sich diese Jugendlichen wenig geliebt fühlen, fällt es ihnen besonders schwer, Werte zu entwickeln, die ihnen helfen, gut für sich selbst zu sorgen und Respekt für andere zu entwickeln.

Ihre Wertperspektive ist außerordentlich kurz: Die Welt ist chaotisch – jeder ist sich selbst der Nächste. In der Regel sind die Familien dieser Kinder sehr belastet. Auf jeden Fall fühlen sich die Eltern in ihrer Erziehungsaufgabe überfordert und sie trösten sich bei dem Gedanken, dass das geheime Leben ihres jugendlichen Kindes ein Beweis dafür ist, dass es endlich erwachsen wird. Die überforderten Eltern fühlen sich oft nicht in der Lage, ihre Kinder in passender Weise zu kontrollieren. Zur Entlastung solcher Eltern muss man sagen, dass die meisten von ihnen ebenfalls gleichgültige Eltern hatten, die sich ihrer Elternrolle entzogen.

Es ist nicht einfach für uns, das Vertrauen dieser Jugendlichen zu gewinnen, da sie sich daran gewöhnt haben, Geheimnisse zu haben.

B. Soziopathische Jugendliche

Die meisten Jugendlichen begehen Grenzüberschreitungen und brechen von Zeit zu Zeit alle möglichen Regeln, aber die soziopathischen Jugendlichen tun das mit der Billigung ihrer Eltern. In der Regel haben sie Eltern, die keine hohe Meinung von der Welt haben und sich selbst asozial verhalten. Manchmal halten sich diese Eltern für besonders clever und bringen ihren Kindern bei, sich ebenfalls über die Gesetze der Welt hinwegzusetzen, um auf diese Weise ihren Vorteil zu suchen. Wenn die Kinder dann mit dem Gesetz in Konflikt kommen, werden sie von den Eltern geschützt getreu der Maxime der Familie, dass das Gesetz der Feind ist. Eine solche Missachtung gesellschaftlicher Spielregeln und Gesetze gibt es häufig in sehr reichen und in sehr armen Familien, die sich nicht mit den bürgerlichen Werten der Mittelklasse identifizieren. Für diese Eltern sind Lehrer oder Polizisten lächerliche Figuren, die man nicht ernst nehmen muss.

Andererseits kann man sagen, dass solche Eltern sehr häufig ihre Kinder lieben und durchaus darauf dringen, dass die Kinder die Spielregeln einhalten, die innerhalb der Familie gelten. Sie sind sich allerdings nicht im Klaren darüber, welche Schwierigkeiten es diesen Kindern bereitet, erwachsen zu werden. Und die Kinder lieben einerseits ihre Eltern und schätzen den Schutz, den sie von ihnen erhalten. Andererseits durchschauen sie das unsoziale Verhalten der Eltern und erkennen mit zunehmendem Alter auch den Preis, der dafür gezahlt werden muss: chronische Wachsamkeit, Isolation und Angst vor Strafe.

Zu besonderen Schwierigkeiten kommt es, wenn Kinder aus solchen Familien gegen die eigenen Eltern rebellieren. Dann werden die

Kinder oft hart bestraft, in der Regel ohne allzu großen Erfolg. Für solche Jugendlichen ist es besonders wichtig, dass sie sich von den Spielregeln ihrer Kindheitsfamilie distanzieren, um später ein Leben führen zu können, das die Gesetze der Welt respektiert.

C. Rebellische Jugendliche

Rebellische Jugendliche beachten ängstlich die Gesetze der Welt, stehen jedoch in einem chronischen Konflikt mit den eigenen Eltern. Wenn sie die Gesetze der Familie brechen, dann sorgen sie dafür, dass es schnell herauskommt. In diesem Falle liegt der Konflikt nicht zwischen dem Kind und der Welt der Erwachsenen, wie bei den soziopathischen Jugendlichen, sondern zwischen dem Kind und den eigenen Eltern. Alle Jugendlichen rebellieren irgendwie gegen ihre Eltern. Das ist notwendig, damit sich die Regeln in der Familie ändern und entwickeln können. Meist ist dieser Konflikt zu Beginn der Pubertät am stärksten und wird dann geringer, wenn Eltern und Jugendliche gelernt haben, wie sie Kompromisse schließen können. Im Idealfall dient die Rebellion des Jugendlichen dazu, gefühlsmäßig unabhängiger von den Eltern zu werden und draußen in der Welt selbstständiger agieren zu können.

Wenn die Eltern ihre Kinder lieben und eine gewisse Kompetenz haben, dann werden ihre Kinder ab und zu einige Regeln brechen, Abenteuer und Schwierigkeiten erleben und im Anschluss daran mit den Eltern ins Gespräch kommen, sodass beide Seiten aus den Experimenten der Kinder etwas lernen und die Regeln abwandeln können. Wenn die Eltern jedoch Angst vor der zunehmenden Selbstständigkeit der Kinder haben oder wenn die Kinder selbst ihre mögliche Freiheit fürchten, dann kommt es leicht zu einer übersteigerten Rebellion. Die Kinder provozieren die Eltern in einer solchen Weise, dass sie von diesen übermäßig eingeschränkt werden und laut protestierend im sicheren Schoß der Familie bleiben können.

Oft ist eine chronische Rebellion der Jugendlichen ein Zeichen für ihre Weigerung, langsam erwachsen zu werden. Nach außen hin verlangen sie Freiheit, aber im Geheimen wünschen sie sich, dass ihre Eltern weiterhin für Sicherheit und Struktur sorgen. Nichts wäre verkehrter als anzunehmen, dass rebellische Jugendliche unterdrückte Kinder sind, die sich sehnlich mehr Freiheit wünschen, im Gegenteil: Aus verschiedenen Gründen haben sie Angst vor der Freiheit des Erwachsenenstatus und tun alles, um die Privilegien zu sabotieren, die

sie so leicht haben könnten. In vielen Fällen wird die Angst des Jugendlichen vor dem Verlassen des familiären Schutzraumes allerdings verstärkt durch die Angst der Eltern, die sich einem Leben mit kompetenten Kindern nicht gewachsen fühlen.

Mit anderen Worten: Die normale Rebellion der Jugendlichen zielt auf eine schrittweise Veränderung der Spielregeln der Familie und ist gekennzeichnet durch erfolgreiche Kompromisse. In diesem Falle stehen Eltern und Kinder in einem fortlaufenden Dialog und beide Seiten können es genießen, dass das Kind zunehmend mehr Freiheiten erhält. Die Eltern geben so viel Struktur und Sicherheit, wie es zur gerade erreichten Kompetenz des Jugendlichen passt.

Die pathologische Rebellion ist gekennzeichnet von Übertreibung und chronischen Niederlagen des Kindes. Ihr Ziel ist es, den Status quo aufrechtzuerhalten, weil das Kind und oft auch die Eltern Freiheit und Entwicklung fürchten.

D. Jugendliche Verlierer

Diese Kinder haben früh in ihrem Leben beschlossen, dass sie irgendwie nicht dazugehören, dass sie nicht erfolgreich sind, dass sie nicht liebenswert und kompetent sein können. Sie sind Außenseiter in ihren Familien und bei den Gleichaltrigen. Manchmal sind diese Kinder leicht gehandikapt, hyperaktiv, sie haben Lernschwächen oder Übergewicht. Im Jugendalter verschärft sich die Krise dieser Verlierer, sie sind isoliert und möchten natürlich zu den populärerem Altersgenossen Anschluss finden. Oft tun sie alles, um Anschluss und Beachtung zu finden. Da alle ihre Versuche, mehr Selbstbewusstsein und Zugehörigkeitsgefühl zu gewinnen, fehlschlagen, geraten sie oft in eine tiefe Depression. Wenn solche Kinder in unseren Gruppen auftreten, ist es besonders wichtig, ihnen eine Chance zu geben. Sie müssen lernen, wie sie befriedigende soziale Beziehungen eingehen können, um Schritt für Schritt ihre Selbstachtung neu zu begründen. Dieser mühsame Prozess wird natürlich sehr erleichtert, wenn die Kooperation der Eltern gewonnen werden kann.

E. «Unvollkommene» Jugendliche

Diese Jugendlichen sind in der Welt außerhalb ihrer Familie durchaus akzeptiert und oft erfolgreich, aber innerhalb der Familie sind sie für das Wertesystem der Familie nicht akzeptabel. Manche Familien schätzen nur die Kinder, die hohe akademische Qualitäten entwickeln, und

weisen Kinder zurück, die über eine hohe intuitive oder künstlerische Intelligenz verfügen. Andere Familien schätzen nur solche Kinder, die ein ruhiges Temperament zeigen, und disqualifizieren temperamentvolle Jugendliche. In einigen Familien ist gutes Aussehen ein hoher Wert und die Kinder, die diesen ästhetischen Standards nicht genügen, werden abgewertet. Oft übernehmen die Kinder diese relativ willkürlichen, perfektionistischen Standards ihrer Eltern und fühlen sich selbst als Versager. Dann machen sie große Anstrengungen, diesen Elternidealen irgendwann doch einmal zu entsprechen, und sie werden depressiv, wenn ihnen das nicht gelingt. Andere mit mehr innerer Widerstandskraft rebellieren gegen ein solches übersteigertes Wertesystem ihrer Familie und suchen sich Anerkennung und Unterstützung von außen. In jedem Falle sind solche perfektionistischen Familien sehr schwierig für die Jugendlichen, die sich sowieso schon unvollkommen fühlen. Für sie ist es eine zusätzliche Belastung, wenn die Eltern oder andere Familienmitglieder mit dem Finger auf ihre Schwächen zeigen. Verschärft wird der Konflikt mit der Wertekultur der Eltern, wenn ein Elternteil besondere Anstrengungen unternimmt, ein nicht perfektes Kind zu «verbessern». Das führt in der Regel dazu, dass der Jugendliche depressiv wird oder rebelliert. Im besten Falle können diese Eltern lernen, dass es gar nicht so schwierig ist, wenn sie etwas toleranter werden und ihren Wertekanon erweitern. In diesem Falle können sie den Konflikt mit ihrem jugendlichen Kind schnell beilegen.

F. Jugendliche Retter

Diese Jugendlichen haben in letzter Zeit in der psychologischen Diskussion viel Beachtung gefunden. Als Kinder übernehmen sie die schwierige Aufgabe, in einer chronischen oder akuten Familienkrise die Eltern zu retten und dafür die eigene Kindheit zu opfern. Der klassische Fall ist die Familie, bei der ein Elternteil Alkoholiker ist. Dann übernimmt in der Regel das älteste Kind eine Erwachsenenrolle, um für Stabilität in der Familie zu sorgen. Dieses Kind übernimmt Aufgaben im Haushalt, erzieht die jüngeren Geschwister und sorgt für den kranken Elternteil. Der Preis, den das Kind dafür bezahlt, ist hoch, die Anerkennung dafür gering. Das eigene soziale Leben dieses Kindes leidet, weil seine Aufgabe alle Kräfte erfordert. Und oft verlassen diese Kinder bei der ersten Gelegenheit fluchtartig das Elternhaus, in dem sie zu früh erwachsen geworden sind. Aber auch in anderen Familien gibt es solche frühreifen Jugendlichen, die stolz auf ihre innere Stärke

sind, aber zornig über die Opfer, die sie gebracht haben; das kann der Fall sein in Familien mit chronisch kranken Eltern, mit manisch-depressiven Eltern oder mit einem gewalttätigen Elternteil.

Sehr häufig übernehmen Kinder Retterrollen, wenn die Ehe der Eltern in Gefahr ist und sich eine Scheidung abzeichnet. Kleine Kinder werden Bettnäher, ältere entwickeln Schulschwierigkeiten oder fangen an zu klauen. Sie tun alles, um durch ihre Schwierigkeiten die Eltern erneut zur Kooperation zu bewegen, um sie auf diese Weise zusammenzuhalten, und manchmal setzen sie die Versuche auch dann fort, wenn die Eltern längst geschieden sind. Auch für Kinder, die vorher stabil und munter erschienen, ist die Scheidung der Eltern ein tiefer Einschnitt im Leben, den die Kinder erst nach einigen stürmischen Jahren überwinden. Andere Kinder ziehen sich zurück und schützen sich durch perfektionistisches und rigides Verhalten. Sie versuchen autark zu leben und investieren wenig in Beziehungen zu Gleichaltrigen.

Aber auch in den Familien mit einem alleinerziehenden Elternteil ist die Versuchung für viele Kinder groß, für diesen einsamen Elternteil unangemessen stark zu sorgen. Diese Kinder zeigen eine große Kompetenz im Elternhaus und Unselbstständigkeit in der Welt, um auf diese Weise anzudeuten, dass sie Vater oder Mutter nicht im Stich lassen wollen.

Die meisten Jugendlichen, die unter der Auflösung ihrer Familie leiden, gehen ganz unspektakulär vor. Sie werden einfach depressiv, ziehen sich zurück oder zeigen plötzlich schlechte Leistungen in der Schule. Interessanterweise ist es diesen Kindern durchaus nicht immer klar, was sie zu diesem Verhalten bewegt. Genauso häufig sehen die Eltern ebenfalls nicht den Zusammenhang zwischen dem Zerschlagen der Familie und der Depression ihres Kindes. Aber es kann für diese Kinder eine gewisse Erleichterung sein, wenn sie diese Zusammenhänge langsam verstehen und über ihren Schmerz sprechen können.

Es liegt auf der Hand, dass in vielen Schulklassen oder anderen Jugendgruppen eine ganze Reihe Jugendlicher sein werden, die in einer der oben beschriebenen Entwicklungskrisen stecken. Die wenigsten können damit rechnen, dass die Familie professionelle Hilfe durch einen Familientherapeuten erhält. Um so bedeutungsvoller kann es gerade für diese Kinder sein, in einer Gruppe Mitglied zu sein, die einen guten sozialen Zusammenhalt hat und einen verständnisvollen, kompetenten Erwachsenen als Leiter, der es möglich macht, den Dialog über die Schwierigkeiten und Chancen der Adoleszenz zu führen.

Für manchen Jugendlichen ist dies eine wichtige Gelegenheit, Anregungen zu bekommen, die Hoffnung machen.

3. Praktische Hinweise für die Arbeit

Ich habe mich bemüht, die Wertethematik in ganz unterschiedliche Gruppenexperimente einzubauen, die für die Teilnehmer interessant sind und nicht «moralisierend» wirken. Sie gehen eher von Lebenssituationen aus und nicht von isolierten abstrakten Wertvorstellungen. Ich habe die Hoffnung, dass wir es auf diese Weise vermeiden können, theoretische moralische Debatten zu führen, die von vielen Jugendlichen innerlich abgelehnt würden. Als wesentliches Ziel schwebt mir vor, die Jugendlichen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen, damit sie sich zunehmend kompetent, liebenswert, selbstständig und verantwortlich fühlen können. Wenn das gelingt, dann kann jeder Jugendliche seinem natürlichen Bedürfnis folgen, die Werte auszuwählen und weiterzuentwickeln, die er zur Verwirklichung seines persönlichen Lebensentwurfes benötigt. Darum sind die Experimente dieses Bandes so angelegt, dass sie jedem Teilnehmer die indirekte Botschaft des Gruppenleiters geben: Ich halte dich für kompetent, liebenswürdig, selbstständig und verantwortlich. Das sind die vier Grundwerte, die wir auch durch den Stil unserer Gruppenarbeit fördern sollten. Sie können dem einzelnen Jugendlichen die benötigte Selbstachtung vermitteln, die die Voraussetzung für alles andere ist. Die Familien sind nur teilweise in der Lage, diese entwicklungspsychologischen Grundwerte zu realisieren. Hier haben wir als professionelle Gruppenleiter eine wichtige kompensatorische Aufgabe. Dazu gehört, dass wir verschiedene Dinge im Auge haben:

1. Wir müssen eine «väterliche» bzw. «mütterliche» Haltung gegenüber der gesamten Gruppe einnehmen, indem wir zum Beispiel für ein Klima sorgen, das optimistisch und tolerant ist; indem wir deutlich machen, dass jeder auf seine Art zur Gruppe dazugehört und dass es für uns keine Außenseiter gibt; indem wir die unterschiedlichen Entwicklungsstufen der Gruppenmitglieder respektieren und schätzen; und indem wir so arbeiten, dass wir selbst Vergnügen dabei haben.

2. Wir sollten persönlich Stellung nehmen. Es ist durchaus wünschenswert, dass wir unsere eigenen Präferenzen, Entscheidungen, Erinnerungen und offenen Fragen von Zeit zu Zeit ausdrücken. Auf diese Weise können wir den Jugendlichen als Modell dienen. Es liegt auf der Hand, dass die Jugendlichen nicht so sehr an unseren konkre-

ten moralischen Standpunkten interessiert sind als vielmehr an der Art und Weise, wie wir vorgehen und reflektieren.

3. Wir haben das Recht und die Pflicht zur Konfrontation. Damit ist gemeint, dass wir den einzelnen Jugendlichen darauf aufmerksam machen, wo er sich selbst schadet, wo er anderen schadet, wo er sein Potenzial nicht nutzt, wo er Rechte und Verpflichtungen übersieht. Es versteht sich von selbst, dass wir darauf achten, dass wir die individuellen Möglichkeiten dabei berücksichtigen und so weit wie möglich auf die persönliche Situation des Einzelnen eingehen.

4. Wir müssen uns dessen bewusst sein, dass es geschlechtsspezifische Unterschiede in der Werteentwicklung gibt. Jungen sind durch die notwendige gefühlsmäßige Trennung von der Mutter und die sekundäre Identifikation mit dem Vater leichter dazu in der Lage, die eigene Identität und das Recht auf Unabhängigkeit zu empfinden. Sie haben dadurch einen relativ leichten Zugang zu all den Werten, die unsere individuelle Kompetenz unterstützen. Andererseits ist es für Jungen schwieriger, ein feines Gefühl für soziale Werte zu entwickeln. Sehr leicht erschöpft sich ihr Verantwortungsbewusstsein für andere in der Frage nach Fairness und Gerechtigkeit, sodass sie häufig eine formalistische Haltung einnehmen und sich nicht so leicht vorstellen können, wie sich andere fühlen. Für Mädchen ist es umgekehrt. Sie fühlen sich sehr viel leichter anderen nahe und haben die natürliche Bereitschaft, Gefühle und Interessen anderer zu respektieren. Vielen Mädchen fällt es dagegen schwer, für die eigenen Interessen einzutreten, wenn sie wissen, dass andere dadurch verletzt werden. Darüber hinaus ist es für Mädchen schwerer, die eigene Identität deutlich zu spüren und sich das Recht herauszunehmen, die eigenen Kompetenzen voll zu entwickeln und auch den eigenen Interessen hohe Bedeutung zu geben. Diese geschlechtsspezifischen Unterschiede in puncto Gerechtigkeit bzw. Mitgefühl haben zum Glück in den letzten Jahrzehnten an Bedeutung verloren, gleichwohl ist es sehr wichtig, darauf zu achten, dass Jungen hier von Mädchen lernen können und umgekehrt.

5. Schließlich sollten wir einen dynamischen Standpunkt einnehmen. Wir werden also vermitteln, dass jeder von uns im Laufe seines Lebens Wertentscheidungen immer neu treffen muss. Weil sich unsere Beziehungen zum eigenen Selbst, zu unserer Familie, zur Welt häufig ändern, haben wir das Recht und die Verpflichtung, unsere Wertprioritäten immer wieder zu überdenken. Das ist manchmal anstrengend, aber auch ungemein interessant.

6. Wir müssen zeigen, dass Wertentscheidungen zu komplex sind, um nur auf intellektuellem Wege zustande kommen zu können. Wir benötigen unsere ganze Intuition, d.h. unsere Phantasie und unsere Gefühle, um weise Antworten zu finden.

7. Die Beschäftigung mit Werten, von denen für uns selbst und für andere vieles abhängt, kann leicht dazu führen, dass wir dabei ernst, angestrengt und depressiv werden. Darum ist es so wichtig, dass wir alles tun, um als Gruppenleiter unseren eigenen Optimismus, unsere Neugier, unseren Humor wach zu halten und ins Spiel zu bringen. Nur dann können wir erreichen, was wir wollen: Dass unsere jugendlichen Teilnehmer sich auch mit einem gewissen Vergnügen mit diesen wichtigen Themen beschäftigen.

Und gerade weil wir uns hier auf einem so weiten Feld bewegen, möchte ich mit einem Satz von William James schließen, der mir persönlich sehr gut gefällt: The art of being wise is the art of knowing what to overlook.

Klaus W. Vopel

Kapitel 1

RESSOURCEN

Im ersten Kapitel wollen wir den Teilnehmern Gelegenheit geben, auf wichtige Stationen ihres bisherigen Lebensweges zurückzublicken und auf die damit verbundene Entwicklung ihres persönlichen Wertesystems. Betont werden dabei die schon errungenen Ressourcen. Das ist vor allem deshalb sinnvoll, weil die Jugendlichen vor der Aufgabe stehen, die klassischen Fragen des menschlichen Lebens, die sie im Laufe ihrer Kindheit beschäftigt haben, erneut zu beantworten. (Wer bin ich? Welche Werte und Regeln sind für mich gültig? Was ist der Sinn meines Lebens? Wie und wo finde ich liebevolle Berührungen? Wie kann ich die Welt erforschen? Wie kann ich lernen, selbstständig zu denken?)

Darüber hinaus ist es hilfreich und in einer Zeit schneller persönlicher Entwicklung auch tröstlich, wenn die Jugendlichen so etwas wie Kontinuität in ihrer Entwicklung spüren können. Sie wissen dann, dass sie ein Fundament haben, auf dem sie das Haus ihres Lebens weiterbauen können, auch wenn sie damit rechnen müssen, dass dieses Haus noch häufig umgebaut und renoviert werden muss.

1. Der Baum

Wir beginnen die Experimente des ersten Kapitels mit einer Baumphantasie, die den Teilnehmern helfen kann, sich mit der Natur, mit dem Lebensprozess und mit der eigenen Vitalität verbunden zu fühlen.

Der Baum des Lebens ist ein altes und universelles Symbol, das die ganze Fülle des Lebenszyklus repräsentiert. Darüber hinaus gibt uns das Baumsymbol ein schönes Modell für die drei wichtigsten Aspekte des eigenen Selbst. Metaphorisch wird unser Über-Ich ausgedrückt durch die Krone des Baumes. Der Baumstamm symbolisiert unser mittleres Selbst, unser Bewusstsein, das vernünftig denkt und mit dem wir uns abgrenzen und unsere Individualität bewahren. Die Baumkrone kann sich mit anderen Kronen verbinden, aber der Stamm steht für sich allein. Und das Wurzelsystem, verborgen im Grund der Erde, gibt Unterstützung und Nahrung und korrespondiert mit unserem Unbewussten, wo unsere Lebensgeschichte und unsere Erinnerungen aufbewahrt sind sowie unsere Fähigkeit zu Intuition und Phantasie.

Wenn wir Zeiten schneller Veränderungen erleben, dann kann uns das Bild des Baumes helfen, ein Gefühl der Stabilität und Sicherheit wiederzufinden. Denn mit unseren Wurzeln können wir uns gut verankern und die notwendige Energie mobilisieren.

Alter

Ab 14 Jahren

Material

Papier und Ölkreiden

Anleitung

Vielleicht hat der eine oder andere von euch schon einmal einen Spaziergang durch einen Wald oder Park unternommen und dabei den Wunsch verspürt, mit einem Baum zu sprechen. Besonders wenn wir traurig sind, erschöpft oder verletzt, können uns die Bäume mit ihrer Weisheit helfen, denn sie zeigen uns, worauf es im Leben ankommt: dass wir einen festen Stand haben, dass wir Wurzeln haben, mit denen wir uns ernähren, dass wir unser persönliches Profil entwickeln, dass wir zum Licht streben und dass wir mit gutem und mit schlechtem Wetter zurechtkommen, dass wir blühen und Früchte tragen, dass wir wissen, wo wir hingehören, und dass wir auch bereit sind, anderen

Schutz zu bieten. Und selbst wenn der Wind einige Äste des Baumes abbricht, kann der Baum damit fertig werden. Er kann neue Äste wachsen und Verletzungen heilen lassen. Zu allen Zeiten haben Menschen die Bäume verehrt, weil sie von ihrer natürlichen Weisheit beeindruckt waren. Und auch für uns können die Bäume sehr anregend sein, wenn es darum geht, dass wir uns lebendig und kräftig zugleich fühlen wollen. Darum möchte ich euch zu einer Phantasieeinladung einladen, bei der jeder Anregungen bekommen kann, auf die er vielleicht schon lange gewartet hat.

Setzt oder legt euch bequem hin und schließt eure Augen. Holt ein paar mal tief Luft. Lasst bei jedem Ausatmen euren Körper etwas wärmer, etwas entspannter werden...

Stellt euch vor, dass ihr irgendwo spazieren geht, wo ihr einen besonderen Baum findet, der euch vertraut vorkommt... Schaut euch diesen Baum genau an und bemerkt, was ihr über seine Geschichte herausfinden könnt. Wo steht dieser Baum? Wie alt ist er? Welche Form hat er? Bemerk auch die Jahreszeit. Ist es Frühling, Sommer, Herbst oder Winter? Und welche Art von Baum habt ihr euch ausgesucht? Ist es ein Nadelbaum oder ein Laubbaum? Bemerk auch, ob euer Baum frei steht oder in einem Obstgarten, in einem Park oder mitten in einem Wald oder Dschungel. Findet auch möglichst viel über die Umgebung des Baumes heraus. Wie riecht es dort? Was kann man da hören? Wie sind die Lichtverhältnisse an dem Platz des Baumes?

Während ihr vor dem Baum steht, lasst euch Zeit, ihn zu begrüßen. Gebt euch Gelegenheit, gemeinsam mit dem Baum zu atmen und dankbar dafür zu sein, dass dieser Baum dazu beiträgt, dass ihr mit jedem Atemzug frischen Sauerstoff aufnehmen könnt... (1 Min.)

Tretet nun etwas näher an euren Baum heran, um seine Rinde zu berühren, seine Blätter oder Nadeln. Spürt, wie sich das anfühlt. Geht noch etwas näher an den Baum heran und umarmt ihn. Spürt, wie ihr selbst mit dem Baum verschmelzt und wie ihr selbst der Baum werdet. Euer Bewusstsein kann sich nun ausdehnen, sodass es all den Raum einnimmt, den der Baum ausfüllt, all den Raum zwischen Krone und Erdboden und zwischen den äußersten Spitzen der Zweige. Fangt an, die Welt aus der Perspektive des Baumes zu erleben, und bemerkt, wie ihr euch ausdehnt in die Welt mit euren Ästen und Zweigen und wie eure Wurzeln tief hinabreichen in die Erde, die euch Halt gibt... (1 Min.)

Folgt mit eurem Bewusstsein dem verzweigten Netz eurer Wurzeln und bemerkt zunächst, wie sich die vielen feinen Wurzeln nach allen

Seiten ausstrecken, sodass ihr ganz sicher steht... Und dann folgt einer dickeren Wurzel, die weit in die Erde hineinreicht, vielleicht gerade, vielleicht gewunden, herumgeschlungen um Felsbrocken, die in der Erde liegen. Bemerk die verschiedenen Schichten im Erdreich, den weichen Humus, Steine und Mineralien und wie unterschiedlich sie sich anfühlen... Vielleicht bemerkt ihr auch, wie die Schichten des Bodens riechen, wie sie auf unterschiedliche Weise feucht sind... Vielleicht seht ihr, wie im Boden Kristalle aufblitzen, wenn euer Bewusstsein dem Verlauf eurer Wurzeln folgt.

Die Erde fühlt sich feuchter an, wenn ihr in die Nähe einer Quelle kommt. Streckt eure winzigen Wurzeln aus und saugt das lebensspendende Wasser aus dem Boden. Spürt, wie das Wasser des Lebens eure Wurzeln anschwellen lässt, während ihr diese Feuchtigkeit nach oben zieht... Lasst das Wasser durch eure Wurzeln aufsteigen bis in den Stamm, der sich über dem Boden erhebt... Und lasst euer Bewusstsein in der gleichen Geschwindigkeit steigen, wie das Wasser steigt, bis hoch in die Krone und nach den Seiten bis in alle Äste und Zweige, in jede feine Verzweigung bis in die Blätter oder Nadeln... Nun könnt ihr das Leben in eurem Baum spüren. Spürt, wie ein feiner Windhauch durch euch hindurchgeht und euch sanft bewegt. Antwortet dem Wind mit euren Bewegungen und hört das Lied, das euch der Wind singt... Bemerk, wie ihr mit eurer Umgebung kommuniziert...

Spürt auch, wie das Licht auf euren grünen Teilen den geheimnisvollen Prozess der Fotosynthese in Gang setzt, mit dem ihr Kraft schöpft, um weiter zu wachsen.

Jetzt geht mit eurer Aufmerksamkeit zu eurem Stamm, der euch Stärke und Beweglichkeit gibt, sodass ihr auch den Stürmen standhalten könnt, die euch von Zeit zu Zeit erschüttern.

Nehmt dieses Empfinden von Stärke und Beweglichkeit mit, wenn ihr gleich mit eurem Bewusstsein zurückkommt in eure menschliche Gestalt. Sagt dem Baum Adieu. Vielleicht wollt ihr ihm noch irgendetwas zum Abschied mitteilen oder ihm ein kleines Geschenk geben, ehe ihr hierher zurückkommt. Schaut noch einmal auf den Baum und bemerkt, dass er jetzt irgendwie gesünder und kräftiger aussieht. Und nun spürt euren eigenen Körper. Holt wieder ein paarmal tief Luft, reckt und streckt euch ein wenig und bemerkt euren gesamten Körper von Kopf bis Fuß, ehe ihr die Augen öffnet...

Wenn ihr die Augen offen habt, könnt ihr ein Bild des Baumes malen, dem ihr eben begegnet seid. Ihr habt dafür zehn Minuten Zeit.

Wenn ihr damit fertig seid, gebt eurem Bild einen Titel und schreibt einen Satz auf, der irgendwie zum Ausdruck bringt, was ihr im Augenblick denkt und fühlt.

Lassen Sie jedes Gruppenmitglied sein Bild kurz präsentieren. Starten Sie dann eine kurze Auswertungsrunde und geben Sie dabei auch Raum für Erinnerungen an Bäume, die im Leben einzelner Teilnehmer vielleicht bereits eine wichtige Rolle gespielt haben.

2. Wo stehe ich in meinem Leben?

Dies ist ein weiteres grundlegendes Experiment, das Sie zu Beginn einer Beschäftigung mit Werten benutzen können. In aller Ruhe können die Gruppenmitglieder ein Empfinden dafür entwickeln, wo sie auf ihrem Lebensweg gerade stehen. Dabei können sie auch ihr Unbewusstes und ihre Intuition einbeziehen. Das Ziel dieses Experiments ist es auch, etwas Sicherheit zu vermitteln. Wenn wir wissen, wo wir stehen, dann können wir in aller Ruhe zurückblicken auf die Wegstrecke, die wir schon zurückgelegt haben, und können uns mit der Frage beschäftigen, wie es weitergehen soll in unserem Leben. Gerade in einem Lebensabschnitt, der so viele Veränderungen mit sich bringt, ist es wichtig, immer wieder das Empfinden von Übersicht, innerer Ruhe und Kompetenz erleben zu können.

Alter

Ab 15 Jahren

Material

Papier und Ölkreiden

Anleitung

Wenn wir reisen und ein neues Land kennenlernen, dann wandern wir oft an einen etwas höher gelegenen Ort, um von dort einen weiten Blick auf unsere Umgebung werfen zu können. Wir steigen auf einen Hügel, auf eine hoch gelegene Burg, auf einen Kirchturm oder auf eine Festung, um nach allen Seiten zu blicken und um uns ein Bild zu machen, wie dieser Ort unserer Reise aussieht. Das Bild, das wir auf diese Weise gewinnen, hilft uns später bei der Orientierung. Wir finden unseren Weg dann leichter, sicherer und schneller. Etwas Ähnliches möchte ich euch jetzt vorschlagen, damit ihr eine Art Überblick über euer Leben gewinnen könnt. Legt euch Papier, Schreibzeug und Wachsmalstifte bereit und setzt euch bequem hin. Schließt nun die Augen. Achtet auf euren Atem und gestattet eurem Körper, zur Ruhe zu kommen... Beobachtet in aller Ruhe eure Empfindungen und Gedanken. Lasst sie einfach da sein und ebenfalls langsam zur Ruhe kommen... (2 Min.)

Jetzt findet einen ruhigen Platz in euch, wo ihr offen sein könnt, neugierig und geduldig, wo ihr Antworten erhalten könnt, Antworten

aus eurem Inneren. Gestattet euch, an diesem ruhigen Platz zu verweilen, während ihr euch folgende Frage vorlegt: Wo stehe ich jetzt in meinem Leben?

Wartet ab, welche Bilder kommen, welche Empfindungen, Gefühle und Gedanken sich einstellen als Antwort auf diese Frage. Beobachtet sie einfach. Bemerkt, wie ab und zu etwas Neues dazukommt und wie alle diese Antworten nach und nach ein Bild von eurer gegenwärtigen Lebenssituation formen. Gebt euch ein paar Minuten Zeit, und wenn ihr meint, dass ihr genügend Antworten bekommen habt, dann öffnet die Augen und findet eine Möglichkeit, diese Antworten auf das Papier zu bringen, in Farben, Formen, Symbolen und Bildern. Ihr habt dafür eine Viertelstunde Zeit.

Nun kommt immer zu zweit zusammen. Zeigt euch gegenseitig die Bilder und sprecht darüber, was euch die Bilder sagen. Wie fühlt ihr euch jetzt nach dem Zeichnen? Was für Gedanken gehen euch durch den Sinn? Wahrscheinlich werdet ihr irgendetwas Neues bemerken, was ihr vorher so nicht gesehen habt. Vielleicht gibt es auch etwas, was ihr nicht genau versteht und was eine Frage beinhaltet, die ihr vielleicht erst in ein paar Tagen beantworten könnt. Und wahrscheinlich bemerkt ihr auch, dass ihr die eine oder andere Entscheidung treffen müsst. Auch das ist in Ordnung.

Macht euch klar, dass dieses Bild anders aussehen wird, wenn ihr es eine Woche später erneut zeichnet.

Lasst euch jetzt eine Viertelstunde Zeit, um mit eurem Partner eure Bilder zu besprechen. Wenn ihr das getan habt, schreibt bitte zum Schluss einen Satz auf, mit dem ihr das Erlebte zusammenfasst. Welche Anregungen wollt ihr mitnehmen?

Bei der Auswertung im Plenum sollten möglichst viele dieser abschließenden Feedbacksätze mitgeteilt werden. Darüber hinaus ist es anregend, wenn einige Freiwillige mit unterschiedlichen Lebenssituationen ihre Bilder der ganzen Gruppe vorstellen.

3. Lebenslinie

Dieses Experiment gibt den Teilnehmern Gelegenheit, sich an all die wertvollen Dinge in ihrem bisherigen Leben zu erinnern, die ihre Persönlichkeit geformt haben, die sie tüchtig, selbstbewusst und liebenswert gemacht haben. Das hilft ihnen, eine positive Perspektive einzunehmen, unabhängig davon, in welchem Maße sie ihre aktuelle Lebenssituation als problematisch empfinden.

Alter

ab 14 Jahren

Material

Einige Wollknäule in verschiedenen Farben; für jeden Teilnehmer eine Schere, farbiges Konstruktionspapier, Zeichenpapier, Wachsmalstifte

Anleitung

Heute sollt ihr einen Blick zurückwerfen auf euren Lebensweg und euch dabei auf all die guten Dinge konzentrieren, für die ihr dankbar seid. Jeder von euch hat Menschen gehabt, die für ihn gesorgt haben, von denen er etwas gelernt hat und die für ihn vorbildlich waren. Jeder hat unendlich viel selbst gelernt, darunter auch einige Dinge, die ihm viel Vergnügen bereiten. Jeder hat Gegenstände gehabt, die für ihn wichtig waren. Manchmal gab es spezielle Ereignisse, die ihn glücklich gemacht haben, die aufregend und schön waren. Nun denkt an alle die Dinge in eurem Leben zurück, für die ihr dankbar seid und die ihr als schön empfunden habt. Denkt an alles zurück, was dazu beigetragen hat, dass ihr die Person werden konntet, die ihr seid. Wenn ihr wollt, könnt ihr zunächst eine Liste machen, in die ihr alle diese wertvollen Dinge aufschreibt. Danach nehmt euch bitte von dem Garn, das ich mitgebracht habe, und schneidet euch so viel ab, wie ihr für eure Lebenslinie braucht. Wenn ihr wollt, könnt ihr für die einzelnen Lebensabschnitte verschiedene Farben wählen. Bastelt dann für jedes wertvolle Ding in eurem Leben irgendein kleines Objekt und befestigt es an eurer Lebenslinie. Beginnt mit den Dingen, die ganz am Anfang eures Lebens wertvoll waren, und endet mit denen, die in letzter Zeit für euch Wert bekommen haben. Ihr könnt kleine Bilder malen oder Symbole, ihr könnt euren Symbolen eine besondere Form geben, ganz wie ihr wollt. Konzentriert euch vor allem auf die Dinge, Perso-

nen und Ereignisse, die dazu beigetragen haben, dass ihr Stärke entwickelt habt und Kreativität, die eure Widerstandskraft gestärkt haben und eure Fähigkeit, Glück und Genuss zu erleben und all die Dinge zu lernen, die ein Junge oder ein Mädchen in eurem Alter können muss. Habt ihr verstanden, was ich meine?

Geben Sie vielleicht zu Beginn dieser Arbeit einige persönliche Beispiele und fordern Sie auch die Teilnehmer auf, ein paar Einfälle mitzuteilen. Für die Aktivität benötigt die Gruppe zwischen 20 und 30 Minuten. Anschließend können die Teilnehmer in Vierergruppen ihre Lebenslinien vorstellen. Jeder Teilnehmer kann seine Lebenslinie dann mit nach Hause nehmen, um zu prüfen, ob er diese sichtbare «positive Bilanz» irgendwo in seinem Zimmer aufhängen möchte.