

Franz Sedlak

POSITIVE LEITMOTIVE

10 Stichworte für die Gemeinschaftsbildung
in Schule, Arbeit und Freizeit

Impressum

Mag.DDr.Franz Sedlak,
Leiter der Abteilung V/4 - Schulpsychologie-Bildungsberatung im Bundesministerium
für Unterricht, Kunst und Kultur
Psychotherapeut, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Supervisor
A-1014 Wien, Freyung 1

ISBN 3-85031-058-2

September 2001

©Alle Rechte (inkl. Weiterverbreitungsrechte) liegen beim BMUKK, Abt. V/4

Die Broschüre ist nur als Download verfügbar. In begründeten Fällen
kann um die Zusendung in Papierform angefragt werden: Fr. Schreier,
Tel.: 01/531 20-2584 oder per e-mail: sandra.schreier@bmukk.gv.at

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	5
Verantwortung	7
Beschlüsse	9
Koexistenz	13
Individueller Freiraum	15
Optimismus	17
Akzeptanz	21
Engagement	23
Mehr Sein als Haben	25
Einander helfen	27
Offenheit	29
Anhang	31

EINLEITUNG

In einer Zeit, in der die virtuelle Welt immer mehr an Attraktionen zu bieten hat, ist es wichtig, sich auf die Vorteile einer lebendigen, echten, nicht elektronisch vermittelten Gemeinschaft zu besinnen. Klassengemeinschaften in Schule und anderen Ausbildungsstätten, Arbeitsteams im Berufsfeld, Freizeitgruppen – all dies ermöglicht ein lebendiges Lernen aneinander, miteinander und füreinander. Schule z.B. ist nicht nur ein Ort der Wissensweitergabe, sondern auch ein Ort der Wertvermittlung und der mitmenschlichen Begegnung.

Damit diese Begegnung konstruktiv verläuft, sind gewisse Grundbedingungen wichtig.

Die folgenden Seiten versuchen einige dieser Grundbedingungen als positive Leitmotive für die Gemeinschaft zu formulieren. Als Anregung für die positive Gestaltung der Gemeinschaft und als Impuls für die eigene Weiterentwicklung dieser Gedanken!

Wien, März 2000

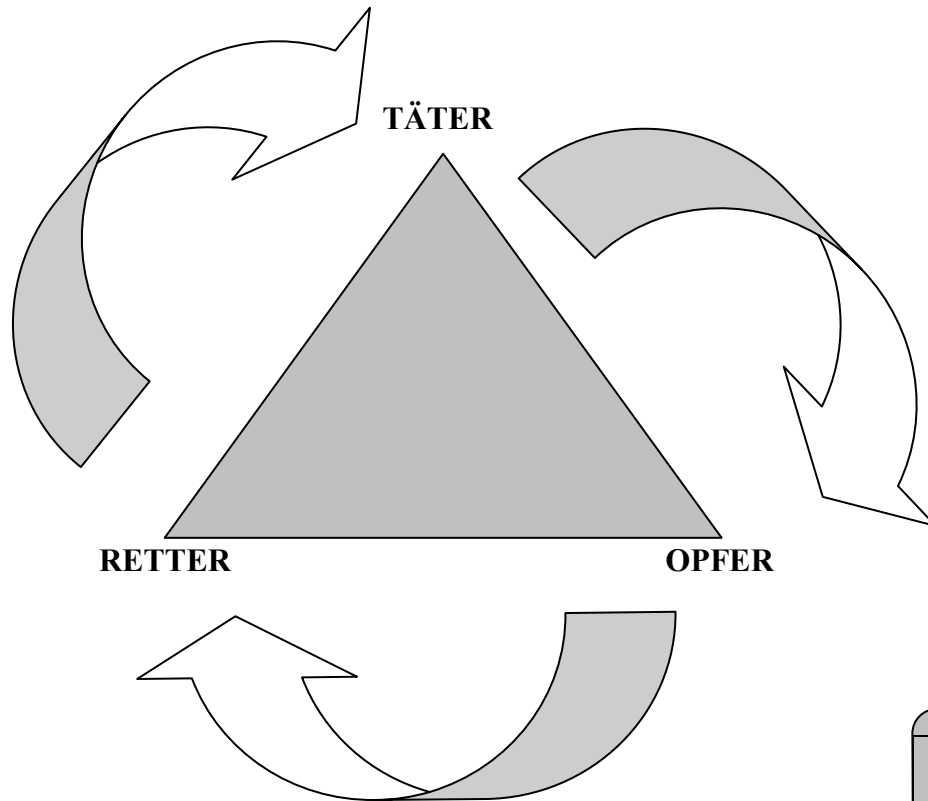
Dr. Sedlak

Leiter der Schulpsychologie-Bildungsberatung

1. STICHWORT: VERANTWORTUNG

DAS DRAMA-DREIECK

Unter diesem Begriff verstanden vor allem Gestalttherapeuten, Psychodramatiker etc. folgende Konstellation: In einer Gemeinschaft gibt es Spannungen, weil es einen Täter gibt, ein Opfer und einen Retter.



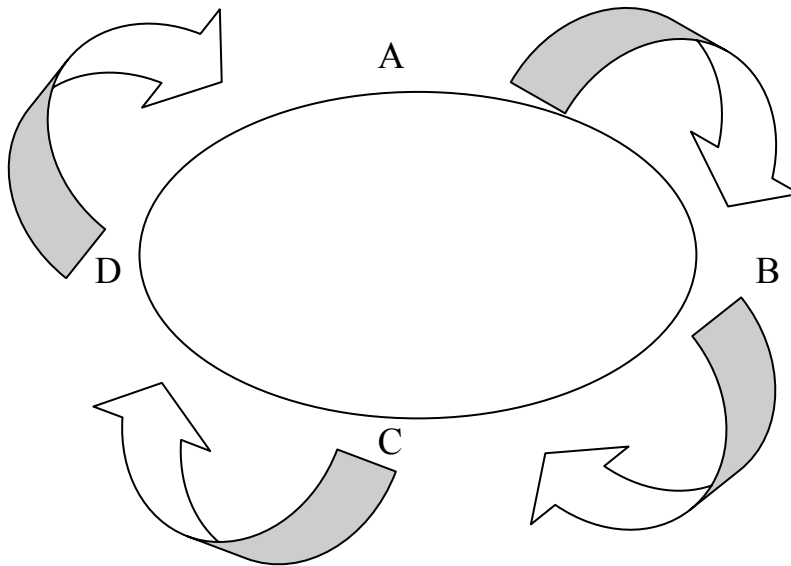
Das Drama-Dreieck dreht sich permanent: Der Retter wird unter Umständen zum Täter. Aber die Pfeile können auch in die umgekehrte Richtung gehen: Dann wird das Opfer zum Täter.

Wie sieht die Lösung aus? →

Niemand darf auf eine Rolle fixiert werden. Jeder ist Täter, Opfer und Retter in einem komplexen System.

Das Problem des Drama-Dreiecks besteht darin, dass es (bis auf wenige Ausnahmefälle wie z.B. bei Missbrauch) niemals nur Täter oder nur Opfer gibt oder Retter. Wer anderen Schuld an allem gibt, macht sie zu Tätern, sich selbst aber zum machtlosen Opfer. Es gibt aber Untersuchungen, die zeigen, dass auch Kinder ihrer Eltern lenken und steuern, dass Schüler/innen ihre Lehrer/innen stark beeinflussen. Wir leben in einem sehr vernetzten System.

Es gibt die so genannte Ursachenschleife:



A führt zu B, B führt zu C, C führt zu D, D führt zu A. Einen „eindeutigen“ Anfang und eine „eindeutige“ Folge gibt es nur, wenn man den Kreis an irgendeiner Stelle durchschneidet.

Für A, B, C, D kann man alles Mögliche einsetzen: Lehrer, Prüfungsangst, schlechte Noten, Beziehungsprobleme usw.

An Stelle des negativen Mottos: „Du bist Schuld!“ setzen wir das positive Leitmotiv:

**Jeder ist verantwortlich-
für sich
und
für die Gemeinschaft!**

Statt den Sündenbock zu suchen und zu jagen, ist es besser, wenn jeder sich fragt, was er/sie zur Verbesserung der Situation beitragen kann.

2. STICHWORT: BESCHLÜSSE

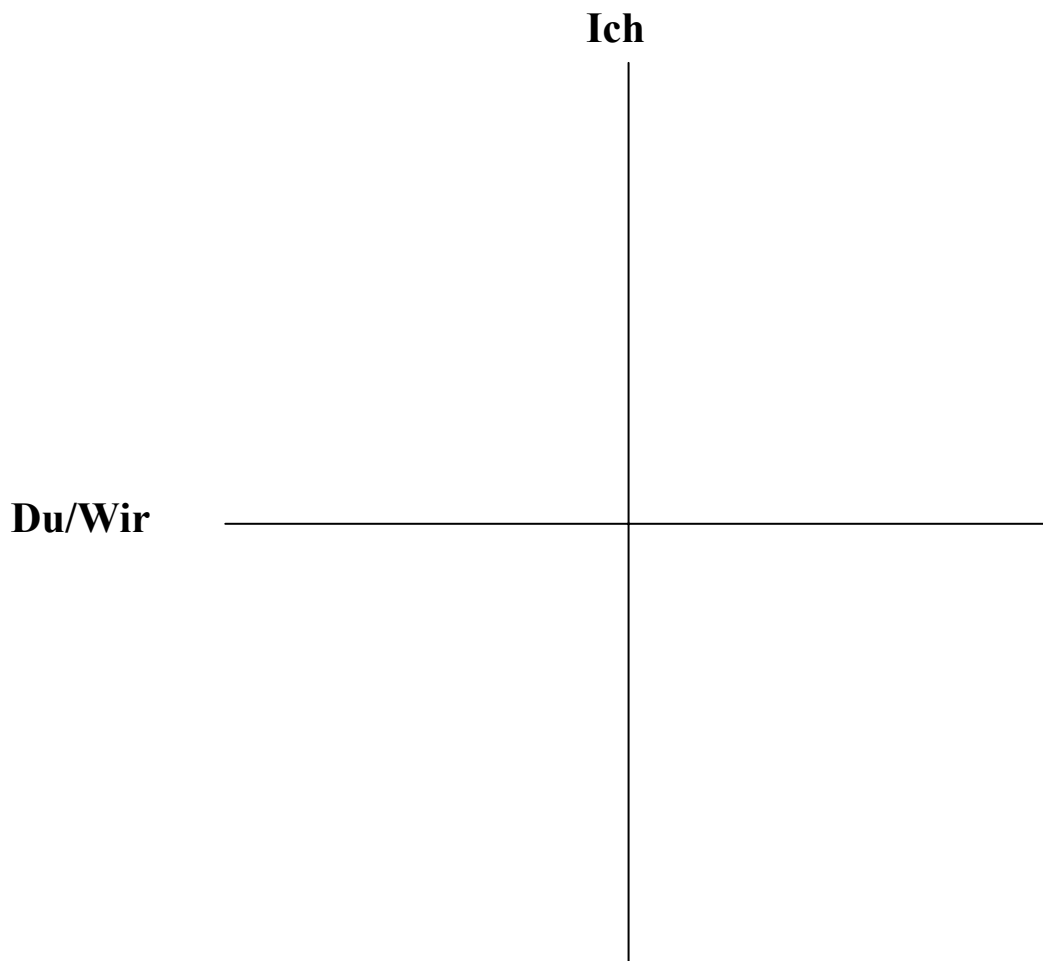
In jeder Gemeinschaft muss es eine gewisse Ordnung geben, Regeln für das Miteinander. Aber, wer hat das Sagen? Wer bestimmt die Regeln? Wer legt fest, was zur Ordnung gehört?

Es gibt einen alten Grundsatz:

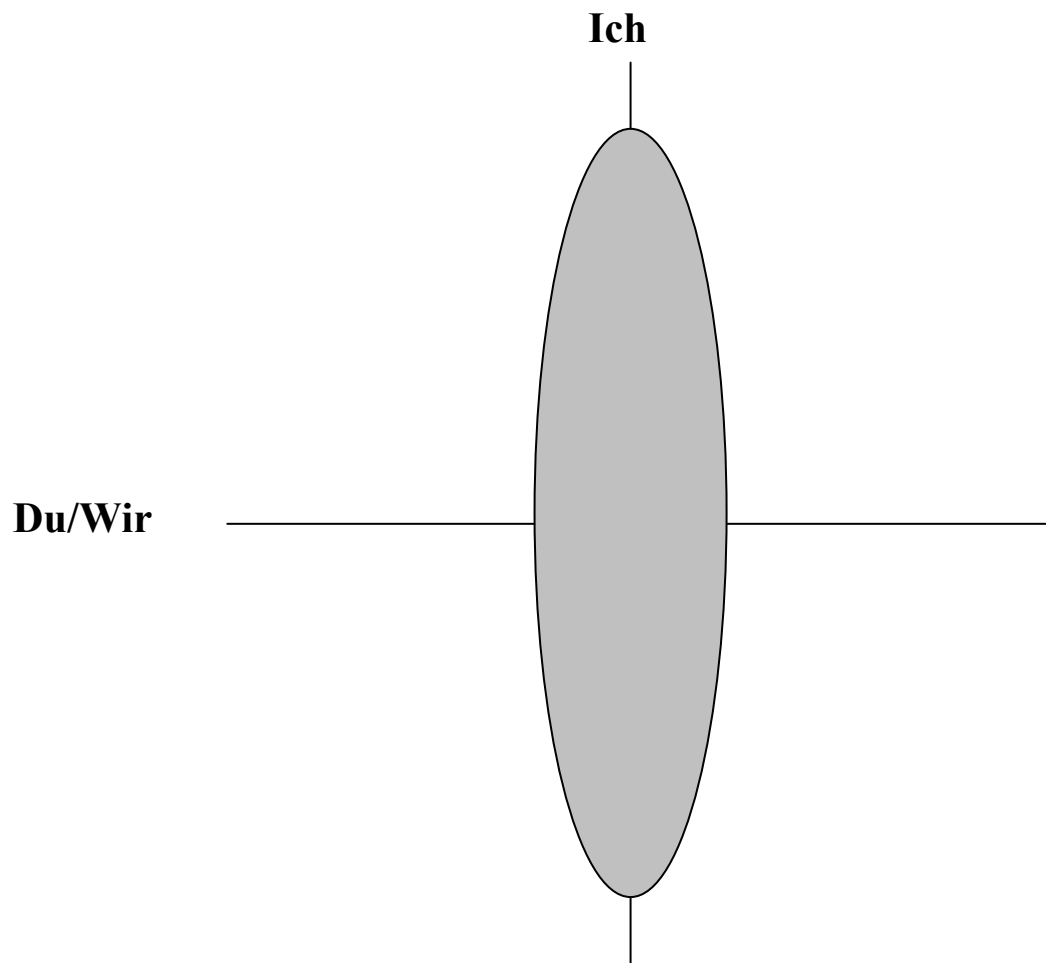
Alles, was mehrere Menschen betrifft, sollte man nicht allein entscheiden!

Bei gemeinsamen Beschlüssen kann es zwei grundlegende Fehler geben.

DAS INDIVIDUALITÄTS-SOZIALITÄTS-KOORDINATENSYSTEM



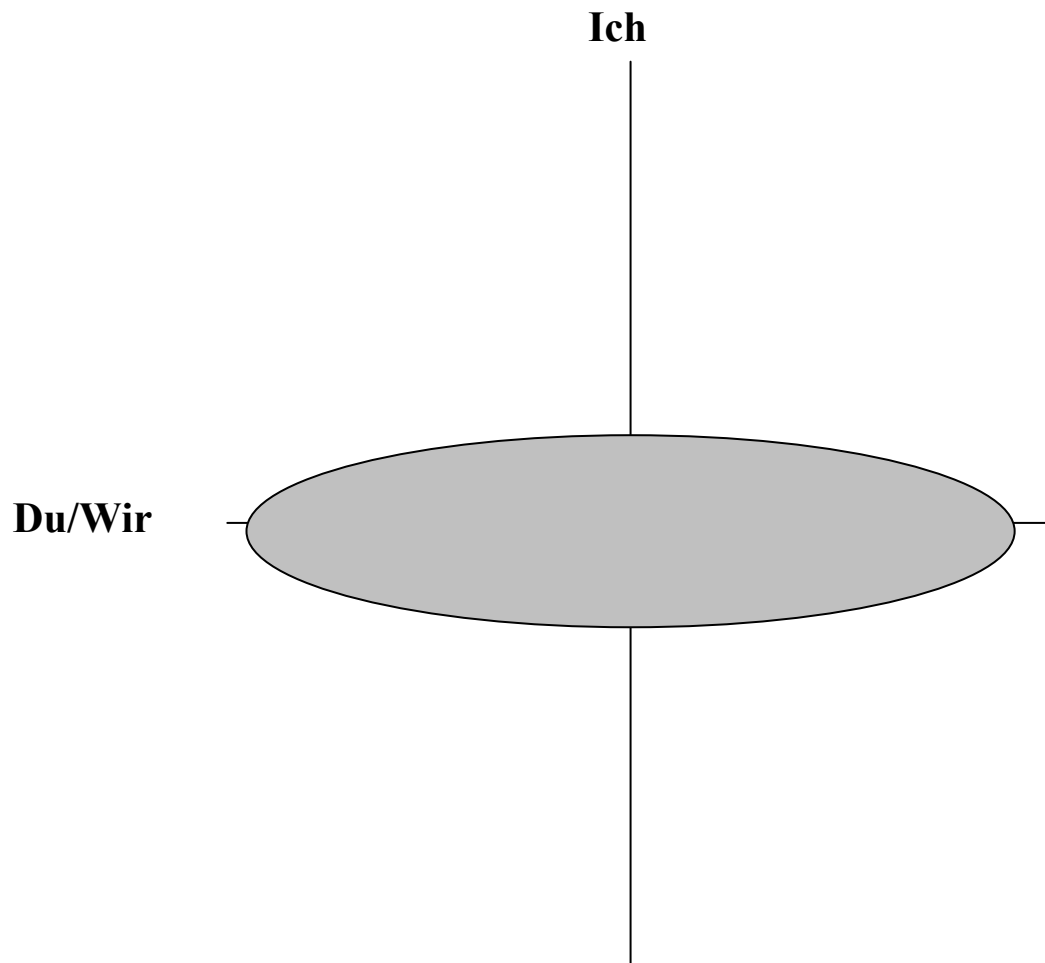
Beide Dimensionen erfordern eine beständige Weiterentwicklung, es kann wohl schwerpunktmäßige Phasen geben, wo einmal die Beschäftigung mit der eigenen Entwicklung im Vordergrund, ein anderes mal die Öffnung auf die anderen hin betont wird. Aber die Entwicklung muss auf lange Sicht gesehen harmonisch verlaufen, sonst kommt es zu folgenden Einseitigkeiten:



Hier sehen wir den einen Fehlertyp: Starke Ichbezogenheit, defizitäre Beziehungsfähigkeit oder Beziehungsbereitschaft: My home is my castle. Jeder ist sich selbst der Nächste.

Wenn so ein Egoismus einzelner Personen oder sogar aller besteht, dann kann es keine gemeinsamen Beschlüsse geben.

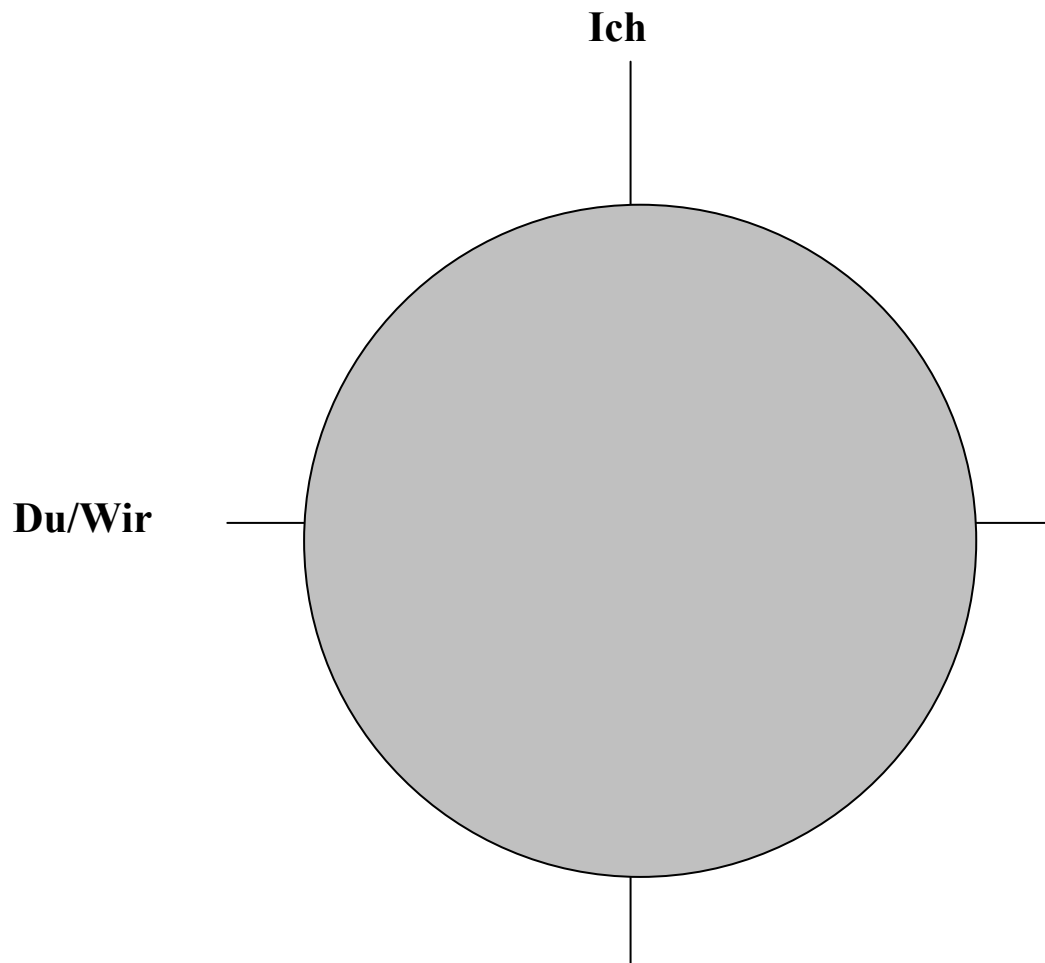
Dann besteht aber auch keine Gemeinschaft, denn jeder sucht nur nach seinem persönlichen Vorteil.



Das ist der andere Fehler: Starke Orientierung nach den anderen, defizitäres Selbstbewusstsein. Ich bin nichts, aber meine Gruppe ist alles!

Helfersyndrom

Auch mit so einer Haltung kann es keine echten gemeinsamen Beschlüsse geben. Wir dürfen unsere eigene Stimme nicht verstecken oder für unwichtig halten.



Das wäre die richtige Basis für gute gemeinsame Beschlüsse:
Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungsgestaltung werden bzw. sind
gleichermaßen entfaltet.

Unser positives Leitmotiv sollte daher lauten:

**Was uns gemeinsam betrifft,
beschließen wir gemeinsam!**

Wir besprechen unsere Probleme, tauschen Erfahrungen aus und suchen nach
Lösungen, die für jeden von uns annehmbar sind!

3. STICHWORT: KOEXISTENZ

Niemand kann alleine existieren, wir sind aufeinander angewiesen. Das vergessen offensichtlich die, die andere zu „Feinden“ stempeln. Oder „Schwarz-Weiß-Malerei“ betreiben, und nur ein Entweder-Oder kennen. Auch diejenigen, die pessimistisch sind und die Welt zum Chaos erklären, haben wenig Motivation, das friedliche Miteinander, die Koexistenz zu fördern. Sie werden entweder zu „Kreuzzugs-Rittern“ gegen die anderen, oder sie verwandeln sich in „Inselmensen“, die sich immer mehr zurückziehen.

Die moderne Dreiweltentheorie

Ein moderner Philosoph hat gesagt, wir befinden uns in drei ganz neuen Welten!

Die Welt des Chaos

Die Welt des Internet ist derartig unübersichtlich, dass wir auf diesem Datenmeer nur navigieren und surfen können. Niemand hat mehr eine klare Orientierung im Cyberspace.

Die Welt mittlerer Komplexität

Unsere Werkzeuge sind feiner geworden. Zwar erreichen sie noch immer nicht die Feinheit Komplexität des Gehirns, aber der Computer als Zwischenglied zwischen Uhr und Menschenhirn ist schon sehr respektabel.

Die Welt der Einfachheit

Weil alles so kompliziert und komplex ist, suchen wir nach einfachen, übersichtlichen Orientierungen, wo immer das möglich ist. Wir suchen quasi auch bei unseren Überzeugungen nach kompakten Programmen, „CD-Roms“.

Gerade weil wir in diesen drei Welten leben, ist es notwendig, ein Gegengewicht zu finden und für eine positive Atmosphäre in der Gemeinschaft zu sorgen. Und darauf zu achten, dass nicht unberechtigt vereinfacht wird, aber auch darauf, dass es Klarheit und Übersichtlichkeit gibt.

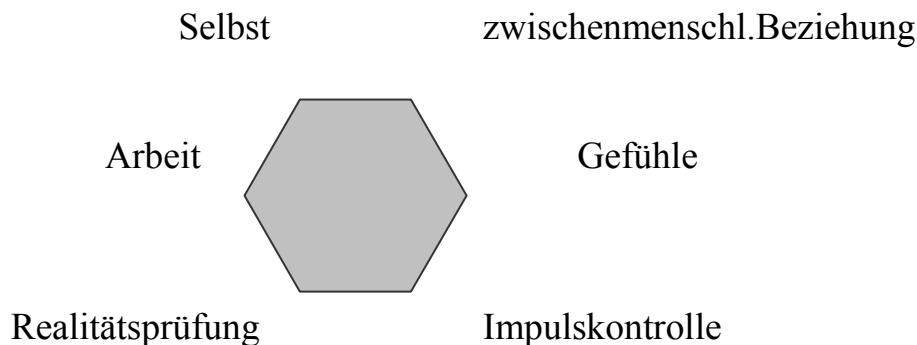
**Die friedliche Koexistenz
beginnt hier und jetzt!**

Wir versuchen, alles, was uns wichtig und wertvoll erscheint, in unserer Gemeinschaft zu verwirklichen und so das Engagement für andere durch unser Beispiel zu unterstützen.

4. STICHWORT: INDIVIDUELLER FREIRAUM

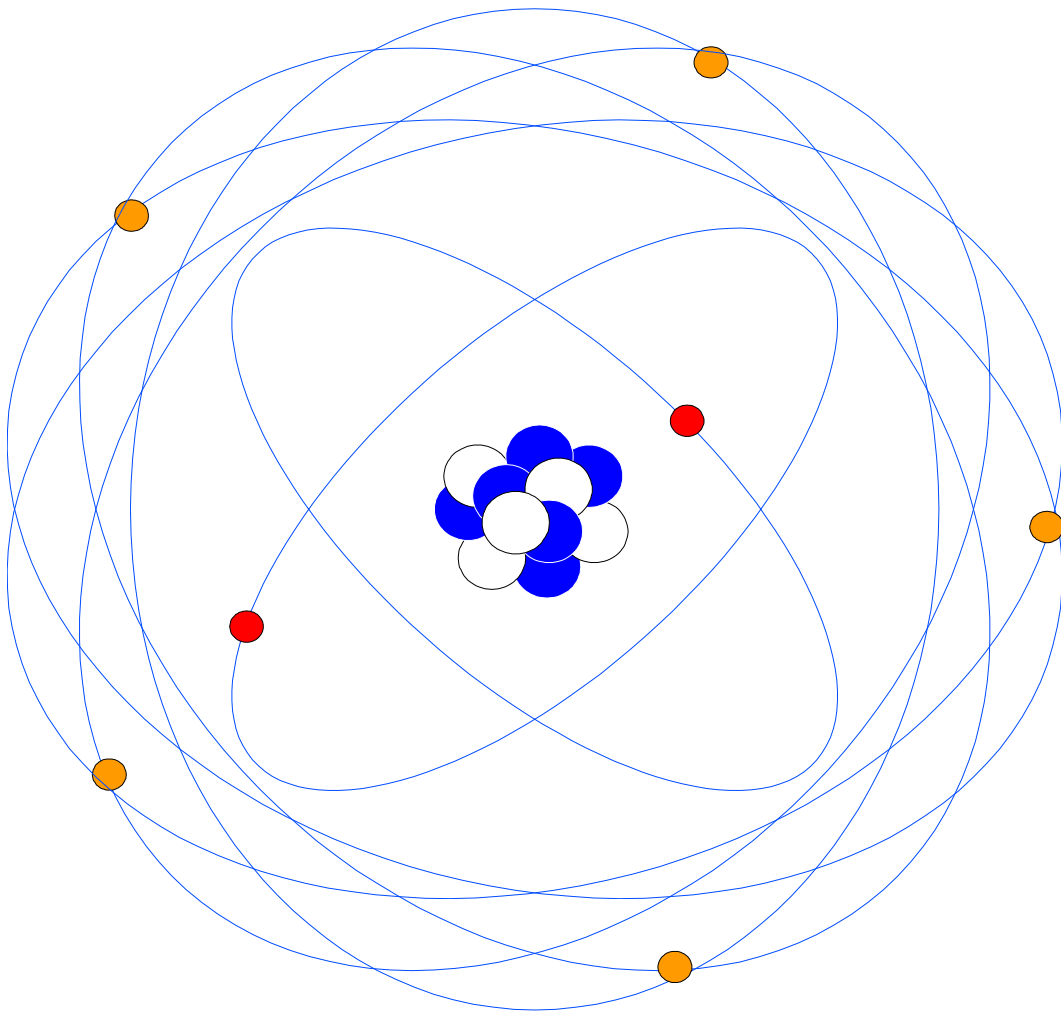
PERSÖNLICHKEIT

Jeder von uns ist eine ganz individuelle Persönlichkeit. Zur Persönlichkeit gehört das Temperament: das ist die angeborene, biologisch-genetische Disposition; und der Charakter: das ist die erworbene Konstellation von Verhaltens-, Denk- und Gefühlsmustern. Das Zusammenspiel von Temperament und Charakter ergibt unterschiedliche Formen: ++ (ein sehr lebhaftes Temperament wird durch die Umwelt sehr lebhaft gefördert), +- (ein lebhaftes Temperament wird durch einen kontrollierten Charakter gemäßigt), -+ (ein eher ruhiges Temperament wird durch eine lebhafte Umgebung aus der Reserve gelockt), --(ein ruhiges Temperament und ein ruhiger Charakter treffen zusammen). Die Persönlichkeit zeigt sich besonders in den nachfolgenden 6 Feldern: Wie gehe ich mit mir selbst um, wie mit anderen, wie gehe ich mit der Arbeitswelt um, wie mit Gefühlen, wie realistisch kann ich denken, wie gelingt es mir, Kontrolle zu bewahren...?



Was sind unsere Eigenschaften, Fähigkeiten, Einstellungen, die um unseren inneren Kern herum kreisen? (Siehe nachfolgendes Bild).

Eine Gemeinschaft, in der der/die Einzelne nicht „existiert“, weil es für alles und jedes eine genormte Antwort gibt, bzw. weil niemand anders sein darf als die anderen, ist ebenso problematisch wie eine Gemeinschaft, in der nur einige den Ton angeben und den anderen ihre Sichtweise aufdrängen.



Ein positives Leitmotiv ist:

Jede/r von uns ist einmalig und einzigartig!

Jeder von uns soll die Freiheit haben, die er braucht, um seine individuellen Anlagen so weit wie möglich zu entfalten.
Damit ist in erster Linie die Freiheit gemeint, so zu sein, wie man ist oder sein möchte. Natürlich muss in einer Gemeinschaft die Freiheit des einzelnen Grenzen aufweisen, Gemeinschaft erfordert Rücksichtnahme und Orientierung nach den anderen. Aber nur so weit, dass nicht die Individualität ausradiert wird.

5. STICHWORT: OPTIMISMUS

Man hat die gegenwärtige Generation schon als die „No future-Generation“ bezeichnet. So drohend waren die negativen Perspektiven: Krise des Wachstums des technischen Fortschritts, kriegerische Auseinandersetzung mit immer mehr Vernichtungspotenzial, Geburtenrückgang usw.

„Carpe diem“

„Carpe diem“, „Pflücke den Tag!“ das ist ein Appell an uns, die täglichen Entscheidungen bewusst zu vollziehen.

Nach Erikson entwickelt sich der Mensch, indem er sein ganzes Leben hindurch zwischen optimistischen und pessimistischen Alternativen steht. Die unmittelbare Umwelt, aber auch der Mensch selbst tragen dazu bei, dass die jeweils förderliche oder die jeweils hemmende Wahl in der Lebensentscheidung getroffen wird.

Erikson hat damit die tiefenpsychologische Entwicklungslehre in dreifacher Weise erweitert: Er nimmt auch die über die ersten Lebensjahre hinausragenden Lebensereignisse ernst. Er bezieht weiters die soziale Umwelt intensiv in die Entwicklung mit ein. Und er sieht schließlich im Menschen die Entscheidungsfähigkeit immer wieder vor die Probe gestellt. Die erste Phase hat Erikson Urvertrauen versus Urmisstrauen genannt. In der zweiten Lebensstufe nach Erikson geht es um den Kontrast zwischen Autonomie einerseits und Scham und Zweifel andererseits. In dieser Phase der Autonomie versus Scham und Zweifel setzt sich das Kind mit den Autoritätsfiguren seiner nächsten Umgebung auseinander. Im dritten und vierten Lebensjahr ist das nächste Entwicklungsstadium angesiedelt, nämlich Initiative versus Schuldgefühl. Das Kind entwickelt sich in dieser Phase sehr stark, erweitert sein Tätigkeitsfeld, Sprachvermögen, seine Fantasie und Vorstellungsfähigkeit. Das nächste Stadium hat Erikson Werksinn bzw. Minderwertigkeitsgefühl genannt. Es geht um das Zusammenspiel mit anderen, Gruppensolidarität, auch um Leistungsfähigkeit und Kompetenz, Wettkampf mit anderen usw. Die nächste Phase beginnt mit dem Eintritt der Pubertät, das Thema lautet Identität versus Identitätsdiffusion. Es ist die Auseinandersetzung mit sich selbst, mit dem Selbstbild, mit den eigenen Werten, mit anderen, mit Gleichaltrigen, mit Erwachsenen, mit den eigenen Fähigkeiten und beruflichen Entscheidungen usw. In der nächsten Entwicklungsphase geht es um Intimität bzw. um Distanzierung versus Isolierung, um die Fähigkeit der Hingabe und Partnerschaft, des Übersteigens der eigenen Ich-Grenzen in einem Wir-Erleben. Das nächste Thema lautet Generativität versus Stagnation, das Urbedürfnis des Menschen, in seinen Produktionen weiterzuleben. Die letzte Phase hat Erikson betitelt mit Integrität versus Verzweiflung und Ekel und es geht hier um die Integriertheit und um die Integrität. Der ganzheitliche Mensch konsolidiert sich zunehmends, er hat die Relativität verschiedenster

Lebensformen erlebt und trotzdem einen Sinn für das Ganze bewahrt. Deshalb müssen wir uns, um den Tag zu pflücken, fragen:

1. Habe ich das Urvertrauen verloren? Oder: Hülle ich mich in eine naive "Heile-Welt"-Anschauung ein?
Habe ich zu vieles, was mich interessiert? Interessiert mich das meiste nur bis zu einem bestimmten Grad?
2. Fällt es mir schwer, mich abzugrenzen? Oder fällt es mir schwer, andere wichtig zu nehmen? Nehme ich die anderen zu wichtig? Oder nehme ich mich zu wichtig?
3. Bin ich zu bequem, fordernd, passiv, abhängig (geworden) oder bin ich ausgehungert nach Zuwendung? Wird/wurde mein Leben durch viele Regeln eingeengt? Oder ist/war zu wenig Orientierung da?
4. Habe ich meine eigene Linie gefunden? Bin ich allen Vorbildern gegenüber misstrauisch? Bin ich abhängig von gewissen Vorbildern?
5. Schaffe ich den Verzicht oder kann ich nicht loslassen? Bin ich zu einseitig in meinen Entscheidungen oder zu zerrissen? Kann ich leichter lösen oder leichter verbinden?
6. Wie gehe ich mit unauflösbaren Spannungen um, mit Widersprüchen? Lasse ich mich in eine Richtung zerren und lebe den anderen Teil nicht? Bleibe ich aus lauter Spannung bewegungsunfähig? Zerreiht mich die Spannung?
7. Halte ich mich für urteilsfähig und kompetent oder zweifle ich an mir?
8. Kann ich auch allein sein, halte ich Einsamkeit aus? Bin ich zu sehr von anderen abhängig oder zu sehr Einsiedler
9. Wie halte ich den Wechsel von Erfolg oder Misserfolg aus? Fühle ich mich zu sehr im Zentrum der Welt (alles muss sich um mich drehen) oder zu sehr am Rand (ich werde herumgewirbelt)?
10. Werde ich von meinen Bedürfnissen versklavt bzw. machen sie mir Angst oder versklave und unterdrücke ich meine Bedürfnisse?
11. Wie halte ich Situationen aus, denen ich ausgeliefert bin? Lasse ich zu früh alles hängen oder klammere ich mich verzweifelt an alles, was meine Ohnmacht in verschiedenen Bereichen kaschieren hilft?
12. Wie gehe ich mit meiner Endlichkeit um? Habe ich eine übermäßige Todessehnsucht oder Todesverleugnung?
13. Kann ich Wesentliches und Unwesentliches trennen? Wo fällt mir das schwerer? Bin ich zu starr und unflexibel oder bin ich zu "leichtflüssig", unwesentlich?
14. Bin ich mir meiner negativen Seiten und meiner Abhängigkeiten bewusst, fühle ich mich mir selbst ausgeliefert oder fühle ich mich über alles Negative erhaben?
15. Glaube ich zu sehr, alles (allein) schaffen zu müssen oder bin ich zu mutlos etwas aufzubauen? Bin ich zu sehr Fassade oder zu sehr gebrochen?
16. Glaube ich an eine Ordnung oder an ein Chaos?

17. Kenne ich auch meine bisher nicht gelebten Potenziale oder lebe ich nur das, was im Rampenlicht steht?
18. Wie ist meine Lebenssituation? Was könnte ich zu ihrer Verbesserung tun?
Ist mein seelisches Klima zu heiß und verbrennend oder zu kalt?
19. Ist mein Horizont weit oder reicht er nur bis zum Zaun meines geistigen Schrebergartens?
20. Bin ich optimistisch? Habe ich aufgegeben?

Was hier für jeden Einzelnen formuliert ist, gilt natürlich auch für die Gemeinschaft.

Ein positives Leitmotiv lautet daher:

Wir schaffen es!

Wir geben uns nicht verloren, sondern versuchen alles zu lernen und zu tun, um unsere Probleme zu meistern. Wir versuchen aber auch dort, wo wir nichts ändern können, das Beste daraus zu machen!

6. STICHWORT: AKZEPTANZ

Wo Akzeptanz nicht besteht, geht die Balance zwischen dem Selbstgefühl und dem Gemeinschaftsgefühl verloren: Die Waage hängt entweder in die Richtung „Überlegenheit, Arroganz, Selbstüberschätzung“ oder in die Richtung „Minderwertigkeitsgefühle, Unterlegenheitsängste“. In der Zoologie gibt es zwar die „Hackordnung“, z.B. bei Hühnern (das in der Hackordnung „obere“ Huhn darf das „untere“ drangsaliieren, aber nicht umgekehrt). Und sicher gibt es auch eine Hierarchie des Wissens, der Erfahrung. Aber in einer Gemeinschaft von Gleichgestellten sollte keine „Hackordnung“ bestehen. Möglicherweise ist der eine ein besonders guter Turner oder die andere eine brillante Mathematikerin, oder ein Dritter besonders beliebt in der Gruppe. Nicht jede/r kommt in der Gemeinschaft gleich gut an, manche sind verschlossener als andere, tun sich schwerer im Kontakt. Aber niemand ist gänzlich ohne Stärken, und niemand ohne Schwächen. Eine gute Gemeinschaft erweist sich in der gegenseitigen Akzeptanz.

Ein positives Leitmotiv lautet:

**Wir nehmen einander an
mit unseren Stärken und Schwächen!**

Niemand ist vollkommen. Wir zeigen Selbstachtung und Achtung vor den anderen in einem ausgewogenen Maße.

Akzeptanz ist aber nicht nur eine Frage der Gefühle für einander, sondern auch eine Frage der Standpunkte. Wirklich akzeptieren kann man nur, wenn man seine eigene Überzeugungen kennt und die der anderen, z.B. bei den folgenden Fragen:

FRAGEN ZUR EIGENEN LEBENSPHILOSOPHIE

(nach E.Ruschmann, Philosophische Beratung, Kohlhammer 1999)

1. Welche Vorstellungen habe ich über die Natur des Seienden?
2. Wie denke ich mir die Entstehung des Weltalls?
3. Welche Bedeutung gebe ich der zeitlichen Begrenzung des Alls oder der unendlichen Wandlungsprozesse?
4. Wie sehe ich die Lebensentstehung?
5. Was ist „Leben“?
6. Wie ist die Evolution des Menschen erklärbar? Bzw. zu werten?
7. Wie stehe ich zur Frage der Transzendenz, des Gottesbildes oder des Umgreifenden?

8. Wie hängen zusammen: Einheit-Vielheit, Immanenz-Transzendenz, Dualität –Polarität? Gut-Böse? Männlich-weiblich-Gott?
9. Welche persönliche oder unpersönliche Jenseitsvorstellungen habe ich?
10. Was ist Wissen? Wahrheit? Welche Wege gibt es dahin?
11. Was sind meine eigene Theorien, Konzepte, Überzeugungen...?
12. Was sind meine eigenen Werte-Ziele?
13. Sind für mich Werte Pflichten oder Sinnerfüllungsmöglichkeiten?
14. Wie sieht meine persönliche Werthierarchie aus?
15. Welches Menschenbild habe ich?
16. Wie stehe ich zur Gesellschaft?
17. Was ist meine Meinung zur Politik?
18. Welche Überzeugungen sind ganz das Gegenteil von dem, was ich glaube?

7. STICHWORT: ENGAGEMENT

Die modernen Theorien zum Erfolgsmanagement in der Berufswelt gehen nicht mehr aus vom

Management by objectives (Motivieren durch Zielvorgaben) oder Management by exceptions (Motivieren durch viel Freiraum), sondern vom Management by personality (Motivieren durch Berücksichtigung der Persönlichkeit, des persönlichen Engagements). Das heißt: Dort, wo sich jemand mit seiner ganzen Persönlichkeit angesprochen fühlt, dort wird er oder sie auch vermehrtes Engagement zeigen und sich einsetzen.

Bildung und Ausbildung verlangen heute diese Persönlichkeitsförderung.

Niemand kann heute vorher sagen, wo er oder sie dann im Beruf stehen wird.

Aber immer wird es auf die Persönlichkeit und das persönliche Engagement ankommen.

Das darf nicht verwechselt werden mit Strebertum, Konkurrenzkampf, Egoismus, Ellbogeneinsatz, oder mit der Devise: Entweder geht man unter oder man bleibt oben. Nur Leistung zählt, Freundschaften bzw. anderen helfen, das hält nur auf. Solche Einstellungen führen zu Anspannung, Verkrampfung, psychosomatischen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Magengeschwüren u.v.a.m.

Wer nach der Devise: „Sieger oder Verlierer“ lebt, der/die wird unter Fehler, eigenen und fremden, leiden und dauernd unter Stress stehen. Das Miteinander ohne Gewinner und Verlierer lässt sich einfach üben, z.B.:

Das Beziehungs-KARTEN-Spiel

Ein Karten-Spiel (z.B. Schnaps-Karten) wird gemischt und mit dem Rücken nach oben in die Mitte gelegt. Der links vom Kartenmischer Sitzende hebt und legt die Karte offen auf den Tisch.

Die Karten bedeuten soziale Aufträge/Situationen:

Herz: Jemand Anwesenden loben

Treff: Jemand Anwesenden kritisieren

Karo: Jemand Anwesenden einen Befehl erteilen

Pik: Jemand Anwesenden gehorchen, wenn diese/r einen Befehl erteilt.

Personenkarten: Einen Mitspieler als Komplizen aussuchen für Lob (Herz),

Tadel (Treff), Befehl (Karo), Gehorsam (Pik).

Die Runde geht so lange, bis eine gewisse Sättigung eintritt, dann wird über die Erfahrungen gesprochen. Es gibt auch die Möglichkeit zu vergleichen, wer in welcher Rolle am häufigsten war (z.B. wer war am häufigsten Diener..) und dies dann mit realen Erfahrungen zu vergleichen.

Das SCHACH-Soziogramm

Ein Schachspiel kann verwendet werden, um zu zeigen, wie sich jemand in der Gemeinschaft fühlt.

Die Steine bedeuten:

Dame und König: Der Spieler/ die Spielerin selbst

Bauern: Klassenkameraden

Turm, Läufer, Pferd: Lehrer/innen

Weiß und Schwarz können aber auch von einer Person als Kontrast verwendet werden:

Weiß: Wunschbeziehung bzw. Wunschsystem

Schwarz: Reale Beziehung bzw. reales System

Als Spielfeld kann man die Tischfläche nehmen.

Beobachten kann man: Stellt sich jemand in die Mitte der Gemeinschaft oder ganz außen hin? Wer steht dem/ der Spieler/in am nächsten, wer ist am weitesten entfernt?

Ein positives Leitmotiv lautet:

**Mit dem ganzen Engagement
die eigene Persönlichkeit und die der anderen
fördern!**

Wir suchen nach Wegen und Zielen jenseits von Sieg oder Niederlage, Erfolg oder Versagen. Z.B. suchen wir nach Möglichkeiten, einander zu fördern und unsere Verschiedenheit in Temperament und Charakter zuzulassen.

8. STICHWORT: MEHR SEIN ALS HABEN

Solidarität besteht im Bewusstsein, dass wir zusammen gehören. Das Gegenteil davon ist: Sich für besser halten als andere. Z.B., weil man reicher ist, weil man nach der letzten Mode gekleidet ist, weil man den weitesten Urlaubsort bereist hat u.v.a.m. Sicher ist Geld wichtig. Aber alles danach zu beurteilen, wie viel man besitzt, ist nicht reich, sondern menschlich gesehen „arm“.

Um in zu sein, muss man bestimmte Dinge haben. So gibt es schon strenge Modevorschriften in den Schulen. Diese kommen nicht von außen, sondern werden durch den Peer-Druck erzeugt: Diesen Pullover, jene Turnschuhe, jene Hose muss man haben, um in zu sein. Aber nicht nur die Wirtschaft, sondern auch das Bildungswesen kann in allen Spielarten des Habens-Modus missverstanden werden. Bildung würde als Investition gesehen. Wissen würde dabei nicht als Formung der Persönlichkeit angesehen, sondern als **Inbesitznahme von Lern-Stoff**. In voller Konsequenz lauten dann Forderungen seitens der Wirtschaft oft, dass der junge Mensch nach dem Verlassen der Bildungsstätte diese und jene Eigenschaften besitzen solle, über diese und jede Fertigkeiten verfügen solle etc. Der **Modul-Mensch** ist gefordert, der bestimmte Eigenschaften angesammelt hat, der das hat, was es erlaubt, ihn rasch in das System der Wirtschaft einzugliedern. Dass diese Habens-Menschen an großen Seins-Defiziten leiden, setzt die unglückliche Spirale erst recht in Gang. Denn alles, was wir geschaffen haben, ist auch Ausdruck unserer selbst. Wir selbst instrumentieren uns, fördern unsere individuelle und soziale Entwicklung durch das, womit wir uns umgeben. Wo verheißen wird, dass der mühsame Weg der Selbstentwicklung abgekürzt oder erspart werden könne, wenn man dieses oder jenes besitzt; wo Integration als Konsequenz nicht ehrlicher Bemühung um Solidarität, gegenseitiger Verständnissuche gesehen wird, sondern als Folge verschiedener Dinge, die man besitzt, ereignet sich der Habens-Modus. Kultur entwickeln wir aber nicht durch Besitzen, sondern indem wir das, worüber wir verfügen, zu Mitteln kultivierter Lebensgestaltung machen.

Alles, was wirklich wertvoll ist, kann man nicht kaufen: Zuwendung, Freude, Lebensinn....

Ein positives Leitmotiv lautet daher:

Wir sitzen alle im selben Boot! Was uns auszeichnet, ist nicht Geld, sondern ist der Wert, den wir für uns selbst und andere darstellen!

9. STICHWORT: EINANDER HELFEN

Es gibt zwar das so genannte „Helfer-Syndrom“, man meint damit die Beobachtung, dass manche Menschen anderen helfen, um von ihren eigenen Problemen abzulenken. Aber dieses „Helfer-Syndrom“ ist viel weniger bedeutsam als die gegenteilige Erscheinung: Dass die Hilfsbereitschaft krass abgenommen hat. Manche kommen überhaupt nicht auf die Idee, dass ein anderer sie brauchen könnte, andere wieder genieren sich, ihre Hilfe anzubieten.

Ein positives Leitmotiv lautet hier:

**Wir wollen einander fördern und nicht behindern!
Jede unnötige Hilfe macht abhängig!
Aber jede unterlassene Hilfe macht die
Gemeinschaft ärmer.**

Wir müssen den richtigen Mittelpfad finden, zwischen unnötigem Eingreifen- jeder hat das Recht, sich selbst zu bewähren und an seinen Problemen und Problemlösungen zu wachsen- und andererseits einem Wegschauen, wenn der andere uns braucht.

Wie können wir einander helfen? Da gibt es verschiedene Möglichkeiten: Z.B. Einander etwas erklären, Fakten mitteilen, Wissensgebiete erschließen, beim Training helfen, Übungen anleiten, Informationen sammeln und zur Verfügung stellen, Kontakte herstellen, Zusammenkünfte organisieren, vorzeigen, wie man mit Problemen umgeht; helfen, Rückschläge zu überwinden, trösten usw.

10. STICHWORT:OFFENHEIT

Jede Gemeinschaft lebt davon, dass man einander trauen kann. Das gegenseitige Vertrauen lebt aber von der Offenheit und Klarheit im Umgang miteinander. Wertschätzung für andere, Einfühlung, Verständnis für einander, Kompromissfähigkeit, gegenseitiger Respekt – all das ist wichtig. Ganz besonders aber, dass man sich in der Gemeinschaft sicher fühlt, weil jeder sich bemüht, Unsicherheiten, Launenhaftigkeit, Inkonsequenz etc. abzubauen. Offenheit heißt nicht alles und jedes von sich preisgeben zu müssen, aber was man sagt, soll stimmen.

Wie wir miteinander umgehen, hängt auch vom so genannten Bindungsstil ab. Je nachdem, ob man aus den ersten Lebenswochen und –monaten mit sich selbst und anderen positive oder negative Erfahrungen sammeln konnte, ergeben sich vier verschiedene Bindungsstile:

Selbst/ Andere	<i>Positiv</i>	<i>negativ</i>
<i>Positiv</i>	SICHER, AUTONOM	ABWEISEND
<i>Negativ</i>	ANKLAMMERND	ÄNGSTLICH

Wer sich selbst und andere überwiegend positiv erlebt hat, geht sicher und autonom mit anderen um. Wer hingegen mit anderen negative Erfahrungen gemacht hat, der wird entweder abweisend oder ängstlich reagieren. Wer sich selbst als eher negativ erlebt hat, der wird ebenfalls ängstlich sein oder sich an andere anklammern wollen.

Wir leben von Anfang an in einem dichten Beziehungsnetz:

Bei einer modernen Ein-Kind-Familie gibt es

3 Selbstbeziehungen

3 Paarbeziehungen

1 Dreierbeziehung

Das sind insgesamt 7 verschiedene Beziehungen. Jede davon kann anders erlebt werden, z.B. sicher, abweisend, anklammernd und ängstlich, damit ergeben sich 16 384 (4 hoch 7) Kombinationen. Wenn man zusätzlich noch annimmt, dass die Beziehung von A zu B nicht gleich ist wie von B zu A, dann ergeben sich über 1 Million (vier hoch 10) Möglichkeiten von Beziehungsgeflechten in einer Dreipersonenfamilie. De facto ist das aber reine mathematische Fiktion, denn der Bindungsstil einer Person wird im Normalfall immer derselbe sein, egal, wem gegenüber, aber denkbar ist es, dass der Wechsel der Bezugsperson auch eine andere Bindungsform hervorruft. Dazu kommt, dass die Familienbeziehungen eingebettet sind in Beziehungen zu Freunden, Verwandten, Vereinen, öffentlichen Bereichen, Bekenntnisgemeinschaften etc. In all diesen Beziehungen lernen wir, uns selbst einzuschätzen, aber auch die anderen einzustufen. Die wichtigste

Grundbedingung für ein gemeinsames Wachstum ist gegenseitige Offenheit und natürlich auch eine positive, wertschätzende Atmosphäre.

Die Klassengemeinschaft besteht oft über viele Jahre, ebenso Arbeitsteams im Beruf. Es hängt von uns ab, ob diese Gemeinschaft eine förderliche wird und ist, oder ob sie uns täglich belastet und behindert.

Ein positives Leitmotiv lautet:

Wir versuchen zueinander so offen und klar wie möglich zu sein!

Jedes Gefühls-Zwielicht verdirbt die „Augen“ füreinander. Zu dieser Offenheit gehört auch, dass man Fehler zugibt, dass man Meinungsunterschiede nicht unterdrückt, dass man auch seine Meinung äußert, wenn es wichtig ist.

Die Leitmotive und die im Anhang nachfolgenden Überlegungen werden nur dann fruchtbar, wenn sie in die Praxis des täglichen Miteinanders umgesetzt werden. Wie das zu bewerkstelligen ist, wird jede Gruppe auf ihre eigene Art lösen! Vielleicht durch Diskussion, vielleicht durch praktische Beispiele...

Auch hier bewährt sich wieder der alte Satz:

ES GIBT NICHTS GUTES; AUSSER MAN TUT ES!

ANHANG

Das **A** **B** **C** der ACHTSAMKEIT

Das ABC ist eine vielseitige Grundlage für die Verständigung zwischen Personen in engen und weiteren Beziehungen. Es ist eine Checkliste der persönlichen Werthaltungen und zugleich auch ein Ressourcen-Potenzial. Es kann zu Diskussionen über Stärken und Schwächen, über Veränderung, Beibehaltung, Ausbau in Systemen anregen, aber auch zur persönlichen Standortbestimmung. Das ABC ist auch als Faltblatt im BMUK erhältlich.

E i n l e i t u n g

„Wer weiss schon, was richtig ist?“, sagen viele. „Zu jeder Meinung gibt es 1000 Gegenmeinungen.“

Die folgenden Beispiele regen zum Nachdenken und Nachahmen an: Sie sind Orientierungs-Schilder für das eigene Verhalten und für Gemeinschaftsaktionen. So können wir – trotz unterschiedlicher Ausgangspunkte – eine gemeinsame Straße in die Zukunft finden und auf dieser unsere ganz persönliche Fahrspur.

(Alle Aussagen, die Personen betreffen, beziehen sich auf beide Geschlechter, auch wenn aus Vereinfachungsgründen nur eine Ausdrucksform verwendet wird).

Achtsamkeit

Achtsamkeit heisst: Acht geben auf etwas. Und das bedeutet zweierlei: Aufmerksamkeit und Fürsorglichkeit.

Aufmerksamkeit:

Um richtig zu handeln, muss man richtig urteilen und entscheiden können. Um richtig zu urteilen und zu entscheiden, muss man das Wesentliche erkennen können. Um das zu erkennen, worauf es ankommt, braucht man Aufmerksamkeit. Mit wachen Sinnen wahrnehmen kann man nur, wenn man sich nicht betäubt oder durch Vorurteile den Blick verengt.

Zu Achtsamkeit als Aufmerksamkeit gehört besonders:

Dialogbereitschaft, Erkenntnissuche, Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit, Identitätsbewusstsein und Integrationsbereitschaft, Kritikfähigkeit, Offenheit, Politisches Bewusstsein, Rechtfertigung, Toleranz, Umweltbewusstsein, Wahrhaftigkeit, Zielbewusstsein.

Fürsorglichkeit:

Aufmerksamkeit allein ist zu wenig. Auf etwas zu achten bzw. Achtung davor zu haben, bedeutet auch sich darum zu sorgen, zu kümmern, dafür einzutreten, sich dafür zu engagieren. Fürsorglichkeit ist aufmerksames Handeln, dazu gehört besonders: Besonnenheit, Courage, Freiheitsliebe, Hilfsbereitschaft, Ja-Sagen, Lebensachtung, Mündigkeit, Nein-Sagen, Qualitätsstreben, Solidarität, Verantwortung.

Freilich sind alle unter Aufmerksamkeit bzw. Fürsorglichkeit angeführten Einstellungen und Haltungen in Wirklichkeit untrennbar untereinander und miteinander verbunden.

Besonnenheit

Das Gegenteil von Besonnenheit ist:

Überstürztes Handeln, Tollkühnheit, Unüberlegtheit, extremes Verhalten und Maßlosigkeit.

Besonnen sein heisst: Vor dem Handeln die verschiedenen Möglichkeiten überlegen, die Folgen und Nebenwirkungen bedenken, Gefahren und Risiken einschätzen, die angemessene persönliche Mitte finden zwischen Impulsivität und Stumpfheit, „Gaspedal, Bremse und Kupplung“ beim Denken und Handeln situationsgerecht einsetzen..

Courage

Im französischen Ausdruck für Mut steckt das Wort: Coeur = Herz. Courage ist soviel wie Beherztheit, herzhaft Tapferkeit. Es geht um den aktiven Einsatz für etwas, das einem am Herzen liegt. Z.B. – das ist die sog. Zivilcourage - das Kämpfen um das, was man persönlich für richtig hält, auch wenn man dadurch Nachteile hat.

Courage bedeutet auch Entscheidungsfreude – im Gegensatz zu Ausreden, Ausweichen, Zögerlichkeit, Zweifelsucht und Vermeidungsverhalten. Entscheidungsfreude bedeutet den Mut, das als richtig Erkannte auch tatkräftig umzusetzen, auch wenn jede Entscheidung Verzicht auf etwas anderes bedeutet und ein gewisses Risiko in sich birgt. Mut ist es auch, wenn man neue Wege beschreitet, Initiativen setzt. Und nicht zuletzt gehört hierher auch Mut zu sich selbst und seinen Fähigkeiten.(→ Mündigkeit, →Identitätsbewusstsein).

Dialogbereitschaft

Der Mensch hat nicht nur die zwei Möglichkeiten: Kämpfen oder Flüchten! Wir haben vor allem die Möglichkeit, miteinander zu reden. Freilich muss man dazu bereit sein (→Toleranz, →Offenheit). Aber diese Bereitschaft zahlt sich aus: Vier Augen und vier Ohren hören mehr als zwei Augen und Ohren. Miteinander können wir zu einer gemeinsamen Auffassung kommen (Konsens), die ausgewogener ist als die einzelne Sichtweise. Dialog ist aber nur dann Dialog, wenn wirklich alle Beteiligten die gleichen Gesprächschancen haben, d.h. gleich viel zu Wort kommen. Gegenseitiges Vertrauen, →Offenheit und →Kritikfähigkeit, →Wahrhaftigkeit sind dazu nötig.

Erkenntnissuche

Erkenntnissuche ist das aktive Bemühen, das eigene Wissen zu erweitern und nicht auf dem bisherigen Erfahrungsstand allein zu verharren (→Offenheit). Diese Suche kann sich auch über bloßes Wissen hinaus auf praktische Fragen beziehen wie Lebensumstände (→Lebensachtung, →Umweltschutz), Denkweisen anderer (→Toleranz), um nur einige Beispiele zu nennen. Diese Suche führt manchmal zu Bestätigungen des bisherigen Weges, manchmal aber auch zu entscheidenden Einsichten, durch die sich Ansichten, Überzeugungen, wissenschaftliche Modelle aber auch Lebensziele, verändern. Erkenntnissuche heißt weiters, dass niemand „den Besitz der Wahrheit“ für sich beanspruchen kann, weil wir alle irrtumsanfällige Suchende sind.

Freiheitsliebe

Freiheitsliebe ist die Aufmerksamkeit gegenüber allen Versuchen, die →Mündigkeit zu untergraben. Freiheitsliebe zeigt sich in so unterschiedlichen Bereichen wie Meinungsfreiheit, Wahlfreiheit, Handlungsfreiheit, Redefreiheit usw. und enthält nicht nur ein „Freisein von“ (Einschränkungen) sondern auch ein „Freisein zu“ (etwas, das man anstrebt→Zielstrebigkeit). Die Freiheit des einen Menschen darf nicht auf Kosten der Freiheit anderer Menschen angestrebt werden. Wenn verschiedene Menschen Verschiedenes wollen, kann es zum Kampf gegeneinander kommen. Friede (kommt von „frei“) ist nur dann kein fauler Kompromiss oder eine Scheinharmonie, wenn Konflikte frei und fair (gerecht: Jeder gewinnt, es gibt keinen Verlierer) – man nennt dies Konfliktkultur - ausgetragen werden.

Friede ist das geregelte Ausbalancieren unseres Verhaltens, sodass j e d e r Mensch möglichst frei seine Fähigkeiten entwickeln und seine Interessen fördern kann.

Gewissenhaftigkeit und Gelassenheit

Das Gewissen sagt uns, ob wir so gehandelt haben, wie wir es selbst in unserem Innersten für richtig halten. Jeder Mensch hat diese Fähigkeit zur Selbstbeurteilung, wobei diese mehr oder weniger entwickelt sein kann. Gewissenhaftigkeit bedeutet, etwas möglichst gut und genau, korrekt und zuverlässig zu erledigen. Gewissenhaftigkeit ohne Gelassenheit kann aber dazu führen, zu streng zu sich oder anderen zu sein, sich zu wichtig zu nehmen, alles sofort oder perfekt machen zu müssen, alle zum eigenen Standpunkt bekehren zu müssen.

Gelassenheit ohne Gewissenhaftigkeit dagegen kann leicht zur Nachlässigkeit, Faulheit, Gleichgültigkeit werden.

Hilfsbereitschaft

Nicht jeder, der helfen will, hat ein Helfer-Syndrom (Bezeichnung für den Drang, anderen zu helfen, um von sich selbst abgelenkt zu werden, oder um besonders wichtig zu sein etc.) !

Hilfsbereitschaft erfordert Aufmerksamkeit. Helfen heisst nicht, den anderen zu entmündigen (→Mündigkeit) oder unnötig die →Verantwortung zu übernehmen. Helfen kann in vielerlei Formen geschehen: Z.B. zuhören, wenn jemand sich aussprechen und mit sich selbst klarkommen will; die eigene Meinung einbringen, wenn der andere dies will (→Kritikfähigkeit); stützen, wenn der andere „angeschlagen“ ist und vieles andere mehr.

Identitätsbewusstsein und Integrationsbereitschaft

Identitätsbewusstsein haben heisst:

Wissen, was einem wichtig ist; wofür man eintritt; was man an sich selbst schätzt; welchen Standpunkt man in verschiedenen Fragen hat usw.

Integrationsbereitschaft bedeutet: Gemeinschaft suchen, niemanden ausgrenzen.

Identitätsbewusstsein ohne Integrationsbereitschaft kann schnell zu Egoismus, Eigenbrötelei, Absonderung und Arroganz werden. Integrationsbereitschaft ohne Identitätsbewusstsein kann bewirken, dass wir uns selbst gegenüber untreu oder nachlässig werden oder nur mehr Massenmensch und „Herdentier“ sind. Wir müssen beides wissen: Dass jeder von uns etwas Besonderes ist, und dass wir alle zusammengehören.

Ja-Sagen

Wer nur Nein sagt, ist ein Abwehler, Vermeider. Ja sagen heisst: Zustimmung, sich engagieren, eine Aufgabe übernehmen, mit anderen etwas gemeinsam machen, sich bekennen zu einem Vorhaben. Ja-Sagen braucht aber als Ergänzung das →Nein-Sagen.

Kritikfähigkeit

Kritikfähigkeit zeigt jemand, der seinen Verstand und sein Gefühl gebraucht, um zwischen richtig und falsch, echt und unecht, gut und schlecht zu unterscheiden. Selbstkritik ist notwendig, oft hilft aber auch der Standpunkt anderer →Dialogbereitschaft. Wenn wir andere kritisieren, müssen wir darauf achten, dass die Kritik hilfreich ist und nicht dem anderen das Gefühl gibt, dumm, schlecht oder minderwertig zu sein. Kritikfähigkeit hilft uns in allen Lagen: Wenn wir einen falschen Weg eingeschlagen haben; wenn jemand unhaltbare Versprechungen oder Behauptungen macht; wenn ein fauler Kompromiss geschlossen wurde oder ein Scheinfriede besteht; wenn wir Klarheit gewinnen wollen

Lebensachtung

Die Achtung vor allem Lebendigen ist für alle Menschen ein hoher, für viele sogar der höchste Wert. Lebensachtung ist die Sorge dafür, dass Lebensbedingungen bestehen, unter denen eine Entwicklung und Förderung alles Lebendigen gewährleistet ist. Das bedeutet auch, dass bei aller Notwendigkeit der Forschung der Respekt vor dem Leben handlungsleitend ist und keine Experimente durchgeführt werden, die diese Achtung des Lebendigen verletzen. Weiters gehört dazu, dass nicht nur Sorge für das rein biologische Überleben besteht, sondern für eine Lebensqualität, die jedem Lebendigen spezifisch gerecht wird (→Qualitätsstreben, →Umweltschutz).

Mündigkeit

Wer nicht für sich selbst sprechen kann, ist entweder *entmündigt* oder braucht auf Grund des Alters einen *Vormund*. Unter Mündigkeit im engeren Sinn versteht man daher die Fähigkeit und das Recht auf Selbstbestimmung. Wir handeln mündig im weiteren Sinn, wenn unsere Antwort auf Lebensfragen (→Verantwortung) „aus unserem eigenen Mund“ kommt! Dies ist in einem gewissen Rahmen in jedem Alter möglich und bedeutet nicht Willkür, sondern: aus eigener Bestimmung andere bzw. sich selbst fördern und nicht schaden (sittliches Handeln). Wer sich zu sehr nach der Meinung anderer richtet, macht sich selbst unmündig.

Selbstbestimmung steht auch den anderen Menschen zu. Für das mündige Miteinander muss es allgemeine Regeln und Normen (verbindliche Leitlinien) geben.

Nein-Sagen

Wer zu allem Ja sagt, wird unglaubwürdig und verschwommen. Man muss auch Grenzen setzen können (das ist auch die Bedeutung von „Definieren“). Man kann nicht alles und jedes tun, man muss Entscheidungen treffen, d.h. auch verzichten können.

Nein sagen ist besonders wichtig, wenn unsere Würde, Selbstbestimmung durch den Willen anderer gefährdet ist. Nein-Sagen kann keine ausschließliche Rolle spielen, es muss ergänzt werden durch →Ja-Sagen.

Offenheit

Offen nennen wir einen Menschen, der sich nicht versteckt, verschließt, sondern uns ohne Maske, ohne Vorbehalte gegenübertritt. Offen ist ein Mensch aber auch, wenn er ein Suchender bleibt (→Erkenntnissuche). Offenheit ist eine Grundvoraussetzung, dass man nicht nur dies oder jenes beachtet, sondern allem gegenüber aufmerksam ist. Offenheit darf nicht verwechselt werden mit der Missachtung von Privatheit oder mit dem wahllosen Mitteilen intimer, persönlicher Inhalte. Wir lassen ja auch unsere Wohnung nicht zugänglich für jedermann. Offen sein heisst, hoffen, empfänglich bleiben, nicht resignieren.

Politisches Bewusstsein

Wir sind keine Einzelwesen, sondern leben in einer Gesellschaft, in einem Staat. Gerechtigkeit, verantwortliche Verteilung von Macht und Mitteln, gemeinsamer Lebensraum und Lebensqualität (→Integrationsbereitschaft, →Lebensbejahung, →Qualitätsstreben, →Umweltschutz), Schutz der individuellen Freiheiten und Rechte (→Freiheitsliebe, →Identitätsbewusstsein), Beteiligung an wichtigen Entscheidungen (→Mündigkeit, →Verantwortung), Mitbedenken der Rechte und Möglichkeiten anderer (→Solidarität) – all dies ist es wert, dass wir uns dafür engagieren!

Politisches Bewusstsein ist eine Grundlage für das Zusammenleben in einem Staat, jeder sollte diese besondere Aufmerksamkeit pflegen, unabhängig davon, ob er parteipolitisch gebunden ist oder nicht.

Qualitätsstreben

Es gibt immer etwas zu verbessern. Verbessern bedeutet aber nicht Vergrößern (Optimieren ist nicht dasselbe wie Maximieren). Qualität ist daher keine Frage der Menge (Man kann Speisen auch zu viel würzen). Qualität kann sich auf die Lebensbedingungen (→Lebensachtung) allgemein beziehen oder spezieller auf die Wohnbedingungen, Arbeitsbedingungen, auf das zwischenmenschliche Klima in Schule, Beruf, Familie. Qualität ist auch eine wichtige Eigenschaft von Produkten, (Dienst-) Leistungen, Bildung, Forschung, Kunst und allgemeiner Kultur. Qualität ist daher immer etwas, um das man sich bemühen muss, sei es im Wissensbereich (→Erkenntnissuche) oder in der Beurteilung von Angeboten (→Kritikfähigkeit): Wenn es nichts mehr zu verbessern gibt, dann besteht das Qualitätsstreben darin, den erreichten Standard zu halten.

Rechtfertigung

Während die →Besonnenheit uns hilft, vor einer Entscheidung oder Handlung alles Wichtige zu überlegen, ist die Rechtfertigung das grundlegende Nachdenken darüber, wie und warum man überhaupt so oder so handeln sollte bzw. spezifisch wie und warum man so oder so gehandelt hat. Diese Begründung hängt zusammen mit →Gewissenhaftigkeit, →Wahrhaftigkeit, ganz besonders aber mit unseren Werten und dem damit verbundenen →Zielbewusstsein. Die Fähigkeit über sich selbst und die eigenen Verhaltensmaßstäbe nachzudenken (Reflexion) zeichnet den Menschen aus. Man kann sie verkümmern lassen, aber dann verliert man leicht die eigene Orientierung. Man kann sie aber auch verdrehen: Rationalisieren nennt man die Suche nach Scheinbegründungen. Auch unser Gewissen kann irren und bedarf immer wieder einer Rechtfertigung (siehe auch →Dialogbereitschaft, →Kritikfähigkeit).

Solidarität

Wenn man sich mit anderen Menschen verbunden fühlt, wenn man sich „im gleichen Boot sitzen“ sieht, wenn man sich als Gefährte der anderen empfindet und daher sich auch um das Wohl der anderen kümmert, dann denkt und handelt man solidarisch (das lateinische Wort hat die angeführten Bedeutungen) und ist solide (verlässlich, gediegen). Man kann sich mit einer kleinen Gruppe, mit einer bestimmten Berufsgruppe, mit den Minderheiten, mit allen Menschen, mit allem Lebendigen solidarisch, d.h. verbunden fühlen. Dann wird man bei allem, was man unternimmt, immer auch Rücksicht nehmen auf das, was es für die anderen bedeutet (→Besonnenheit, →Politisches Bewusstsein), und die Anliegen der anderen auch als die eigenen betrachten. Solidarität fördert Synergie!

Toleranz

Toleranz beginnt dort, hat jemand gesagt, wo es anfängt, weh zu tun. Allgemein bedeutet Toleranz, dass man die Verschiedenheit (Pluralität) bejahen kann; dass man die Meinungen anderer, ihre Lebensgestaltung duldet, auch wenn sie in einem gewissen Gegensatz zum eigenen Denken und Handeln stehen. Je sicherer wir uns selbst fühlen, desto mehr können wir auch Anderes, Fremdes zulassen.

Toleranz ist daher nicht Gleichgültigkeit, Abwertung von Überzeugungen und Sinnsuche (Nihilismus), sondern ist dann gegeben, wenn man feste Überzeugungen hat und dennoch auch Respekt hat vor anderen Ansichten. Allerdings ist Toleranz nicht grenzenlos: Sie endet dort, wo die Freiheit, der Friede (→Freiheitsliebe), die Lebensqualität (→Lebensachtung, →Politisches Bewusstsein, →Umweltschutz) bedroht sind.

Umweltschutz

Die Sorge um unseren gemeinsamen Lebensraum geht uns alle an. Wir sind ein Teil der Natur, wir sitzen alle im „Raumschiff Erde“. Wenn Lebensraum vernichtet wird, wenn Energien ausgebeutet werden, wenn Verschmutzung, radioaktive Verseuchung, Ölpest, Abfälle den natürlichen Kreislauf zerstören, dann muss ein Umdenken stattfinden (→Qualitätsstreben), bevor es zu Katastrophen kommt. Auch die unbegrenzte Bevölkerungszunahme ist eine Umweltbelastung, die berücksichtigt werden muss.

Umweltschutz im weiteren Sinn ist nicht nur die Sorge um alles, was der Mensch braucht, sondern die Sorge um alles Lebendige (→Lebensachtung).

Verantwortung

Wir können auf die Fragen, vor die wir in unserem Leben täglich gestellt werden, antworten. Diese Ver-Antwortung treffen wir vor uns selbst und – wenn wir religiös sind - vor einem höchsten Wesen. Ohne →Gewissenhaftigkeit ist sie oberflächlich, ohne →Mündigkeit ist sie unpersönlich, ohne →Wahrhaftigkeit

ist sie nur eine Scheinantwort und ohne →Solidarität, →politisches Bewusstsein ist sie eigensüchtig.

Verantworten kann man nur etwas, was man selbst mitbestimmen kann – aber hier sind oft mehr Möglichkeiten gegeben, als wir annehmen. Verantwortung ist etwas, was den Menschen auszeichnet und eng mit seiner Freiheit zusammenhängt: Verantwortung ohne Freiheit ist ein Unding, eine Knechtschaft und Sklaverei; Freiheit ohne Verantwortung ist Willkür (die dann auch bald umschlägt in eine Diktatur derer, die ihren Willen durchsetzen können). Auch, wenn wir durch unsere frühen Kindheitserlebnisse noch so sehr geprägt sind, haben wir dennoch immer Verantwortung für das, was wir in unserem Handeln wählen können.

Wahrhaftigkeit

Wer Ehre hat, ist ehrlich. Wer aufrecht bleibt, auch wenn er einem Druck ausgesetzt ist, ist aufrichtig. Wer sich vor anderen nicht verschließt, ist →offen. Wer so nach außen ist, wie er auch für sich selbst ist, zu dem sagen wir: Er ist echt. Wer sich selbst offen, ehrlich, aufrichtig, echt gegenübertritt, den kann man wahrhaft nennen. Ohne diese Eigenschaften wird unser Zusammenleben nicht möglich. Man muss sich aufeinander verlassen können: Auf die Bedeutung von Worten, von Handlungen, von Zusagen, von Qualifikationen usw. Eine Notlüge mag da oder dort der einzige Ausweg scheinen, aber im Großen und Ganzen muss man darauf bauen können, was andere sagen. Das heißt nicht, dass man nicht kritisch sein soll (→Kritikfähigkeit): Menschen können sich irren, können Vorurteile haben oder auch die Absicht, uns zu schaden. Im Straßenverkehr kann man das leicht verstehen: Wir müssen auf der Hut sein und Gefahren vorausbedenken, aber dennoch das Vertrauen haben, dass sich die anderen grundsätzlich an die Verkehrsregeln halten.

X

Das X steht als veränderliche Größe (Variable), wie wir es aus der Mathematik kennen. Es ist hier als Zeichen dafür, dass das vorliegende ABC der Achtsamkeit nur eine Auswahl darstellt und dass jeder noch etliche andere wichtige Bausteine einer Alltagsethik anführen kann. Vielleicht gibt es sogar ganz besonders wichtige, persönlich entscheidende Bausteine. Das erinnert uns an die Bedeutung von X in einem anderen Zusammenhang: Wir machen dieses Zeichen bei Wahlen und zwar dort, wo wir uns dazu entschieden haben bzw. dazu bekennen. Das X soll uns daher hier einladen, unsere ganz besonders wichtigen Ergänzungen zum ABC vorzunehmen.

Yarvis

Dieses Kunstwort entstand, als man die Anfangsbuchstaben von lauter beliebten Eigenschaften aneinander fügte: Young (jung), attractive (attraktiv), rich (reich), verbalizing (redegewandt), intelligent, sensitive (empfindsam, sensibel).

Yarvis-Leute sind daher beliebt in Therapien, bei Kundenkontakten, in Fernsehserien (z.B. „Reich und Schön“). Ethisch (d.h. menschlich wertvoll, sinnvoll) werden diese Eigenschaften nur, wenn man sie nicht auf Alter, Aussehen, Besitz, Redefreudigkeit, Intelligenzquotient oder Sinnesorgane bezieht, sondern auf innere Qualitäten: Man kann jung bleiben in der Lernbereitschaft, attraktiv sein durch seine Ansichten und Zuwendung zu anderen Menschen, reich sein an inneren Erfahrungen, Weisheiten; es geht nicht nur darum, gewandt zu reden, sondern auch etwas auszusagen. Intelligenz ist nicht nur eine Frage, wie schnell man rechnen oder lesen kann, sondern wie man alle seine Fähigkeiten entwickelt und konstruktiv angewendet hat. Und Sensibilität ist nicht nur etwas für Künstler, sondern als Achtsamkeit etwas, das grundlegend zur Lebenskunst gehört.

Zielbewusstsein

Wir sind nicht nur an Energien interessiert, die uns in Bewegung setzen. Viel wichtiger ist: Wohin bewegen wir uns, wo liegen unsere Ziele? Ziele hängen eng mit unseren Werten zusammen. Was uns wertvoll ist, das streben wir an. Der Mensch ist ein Strebender (nicht zu verwechseln mit „Streber“, womit man Menschen bezeichnet, die aus Erfolgssucht unsozial sind). Damit verbunden ist aber auch das Wissen, dass wir nicht unbegrenzt Zeit haben. Wir alle müssen einmal sterben. Deshalb kommt es darauf an, dass wir unsere Ziele im Auge behalten, dass wir jeden Augenblick selbst so weit wie möglich nutzen und das Beste aus jeder Situation machen.

Zielbewusstsein allein kann aber dazu führen, dass wir das Werden wichtiger nehmen als das Sein, das Dasein. Um unser Dasein wahrzunehmen, ist es möglich, dass wir eine Pause in unseren Geschäftigkeiten einlegen und ganz still werden, aufmerksam und fürsorglich auf alles in uns und um uns Acht geben. Ebenso ist es möglich, die wichtigen, aber auch die alltäglichen Handlungen ganz aufmerksam und ganz fürsorglich zu gestalten

Schlusswort

Die Stichworte mit den Anfangsbuchstaben B bis Z sind Beispiele für Tüchtigkeiten, die wir im Denken (Aufmerksamkeit) und Handeln (Fürsorglichkeit) entwickeln sollten, damit wir mit unserem Fühlen und Wollen achtsam für uns, für andere, für unsere Umwelt sind.

Adressen der Schulpsychologie-Bildungsberatung

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Burgenland

Hofrat Dr. Werner Braun (LRef.), e-mail: werner.braun@lshr-bgld.gv.at
7001 EISENSTADT, Kernaustieg 3, Tel.: 02682/710-131, Fax: 02682/710-79

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Kärnten

Hofrätin Dr. Christine Kampfer-Löberbauer (LRef.),
e-mail: christine.kampfer-loeberbauer@lshr-ktn.gv.at
9020 KLAGENFURT, Kaufmanng. 8, Tel.: 0463/56659, Fax: 0463/56659-16

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für NÖ.

Hofrätin DDr. Andrea Richter (LRef.), e-mail: andrea.richter@lshr-noe.gv.at
3109 ST.PÖLTEN, Rennbahnstr. 29, Tel.: 02742/280-4700, Fax: 02742/280-1111

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für OÖ.

Dr. Agnes Lang, (LRef.), e-mail: agnes.lang@lshr-ooe.gv.at
4041 LINZ, Sonnensteinstraße 20 (PF 107), Tel.: 0732/7071-2321,
Fax: 0732/7071-2330

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Salzburg

Mag. Helene Mainoni-Humer (LRef.), e-mail: helene.humer@lshr.salzburg.at
5020 SALZBURG, Aignerstr. 8, Tel.: 0662/8083-4221, Fax: 0662/842788-4

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Steiermark

Hofrat Dr. Josef Zollneritsch (LRef.) e-mail: josef.zollneritsch@lshr-stmk.gv.at
8015 GRAZ, Körblergasse 23, Tel.: 0316/345-199, Fax: 0316/345-299

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Tirol

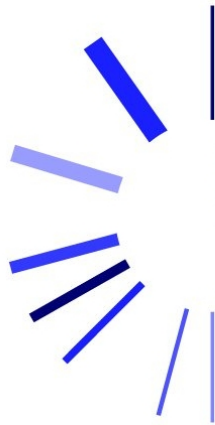
Hofrat Dr. Hans Henzinger (LRef.), e-mail: schulpsy@tsn.at
6020 INNSBRUCK, Müllerstr. 7/II, Tel.: 0512/57 65 61, Fax: 0512/57 65 61-13

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Landesschulrat für Vorarlberg

Hofrätin Dr. Maria Helbock (LRef.), e-mail: maria.helbock@lshr-vbg.gv.at
6900 BREGENZ, Bahnhofstraße 12, Tel.: 05574/4960-210, Fax: 05574/4960-408

Schulpsychologie-Bildungsberatung im Stadtschulrat für Wien

Hofrätin Dr. Mathilde Zeman (LRef.), e-mail: mathilde.zeman@ssr-wien.gv.at
1010 WIEN, Wipplingerstr. 28, Tel.: 01/52-525/77505, Fax: 01/52 525/9977501



SCHULPSYCHOLOGIE BILDUNGSBERATUNG

Die Schulpsychologie-Bildungsberatung steht als eine in das Schulsystem integrierte psychologische Einrichtung Schüler(inne)n, Lehrer(inne)n und Eltern bei der Suche nach Problem vorbeugenden, -reduzierenden und -lösenden Einsichten, Erfahrungen und deren Umsetzung im jeweiligen Feld zur Verfügung. Sie fördert darüber hinaus durch psychologische (gegebenenfalls auch psychotherapeutische) Information, Beratung, Begleitung und Behandlung die individuelle, soziale und organisatorische Entwicklung im Lebensbereich Schule.



Die Schulservice- und Schulinformationsstellen stehen als erste Anlaufstellen für alle Fragen zum Thema Schule zur Verfügung. Die Hauptaufgabe ist die qualifizierte Erstinformation und –beratung in den Bereichen allgemeine Schulberatung, Informationsberatung zur Schullaufbahn sowie Erteilen von allgemeinen Auskünften zum Schulrecht. Eine besondere Funktion besteht darin, unbürokratisch und schnell zu Problemen und Unklarheiten im schulischen Bereich Lösungsmöglichkeiten zu suchen, Informationsmängel zu beheben und bei weitergehenden Informations- und Beratungsbedürfnissen „zielgenau“ an andere Stellen weiterzuverweisen.