



Aufstehen.
Losgehen.
Jetzt!

Das Abenteuer Verantwortung

von Andrea Schmidt

Ein Gruppenstundenentwurf für zwei oder mehrere Gruppenabende

Sehnsucht nach Veränderung

Lähmung macht sich unter vielen von uns breit! Nach den Jahren der Pandemie, inmitten der Kriegswirren in Europa und den damit verbundenen Auswirkungen, in der Klimakrise und durch die täglichen vielen und schlechten Nachrichten. All das verunsichert viele von uns. Wir kommen nicht mehr so richtig hoch vom Sofa, haben ganz konkrete oder auch sehr diffuse Ängste vor der Zukunft. Und alles in allem sind wir oft verwirrt, ratlos, manchmal auch erschöpft. Viel zu oft fühlen wir uns hilflos und ohnmächtig.

Das alles verleitet zum Rückzug. Rückzug ins Private, in die Familie, in den Freundeskreis, Rückzug in das Vertraute. Aber auch hier spüren viele, dass das nicht die Lösung ist. Dadurch bewegt sich erst recht nichts, dadurch erleben wir keine Veränderung – auch dann nicht, wenn sie lebensnotwendig ist.

Wenn wir tief in uns hinein hören, ist da vielleicht noch etwas anderes: Sehnsucht nach Veränderung.

- + Da muss doch noch mehr Leben in mein Leben hinein.
- + Da muss doch noch was gehen.
- + Ich möchte mich wieder auf den Weg machen,
- + Ich möchte wieder eine Aufgabe übernehmen, bei der es mir warm ums Herz wird, die mich ausfüllt, die mich zutiefst zufrieden macht.
- + Ich möchte etwas klären in meinem privaten Umfeld, bei den Menschen, die ich liebe.
- + Ich möchte dazu beitragen, dass etwas besser wird.

Wenn da nicht die Angst wäre:

- + Angst vor Veränderung
- + Angst vor neuen Wegen,
- + Angst, mich aus meinem Schneckenhaus zu wagen, mich zu zeigen, mich angreifbar zu machen,
- + Angst, mal wieder oder ganz neu Verantwortung zu übernehmen.



Selbsteinschätzung

So zufrieden bin ich mit meinem Leben:

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 7 — 8 — 9 — 10
(1 überhaupt nicht zufrieden / 10 mehr geht nicht)

Zum Wunsch nach Veränderung:

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 7 — 8 — 9 — 10
(1 alles soll bleiben, wie es ist / 10 alles soll sich ändern)

Austausch in der Gruppe darüber.

Einzelarbeit

(Karten und Stifte verteilen)

Schreibe auf die Vorderseite:

Eine Sache, die du gerne ändern würdest
Ein Schritt, den du gerne gehen würdest, der dir aber Unbehagen und Angst bereitet
(Schreibe einen, max. zwei Punkte auf deine Karte.)

Schreibe auf die Rückseite:

Was müsste passieren, damit sich in dieser Sache etwas ändert?
Was könnte mein (kleiner) Beitrag dazu sein?
(Austausch in 2er-Gruppen)

Selbstzweifel und Gegenstimmen

Meine Selbstzweifel sind sehr laut in mir. Sie rufen mir die wohlbekanntesten Sätze zu:

„Das kannst du nicht. Das schaffst du nicht. Lass es lieber. Du wirst wieder enttäuscht. Es hat noch nie funktioniert. Wage es nicht. Bleib bei dem, was ist. Finde dich damit ab.“

Der Chor der Zweifel schwillt an und wird immer lauter. Ich höre nichts anderes mehr, und will resigniert aufgeben.

Aber plötzlich vernehme ich eine andere Stimme. Leise noch, zögerlich wiederholt sie die immer gleiche Frage:

„Stimmt es wirklich? Stimmt es wirklich? Stimmt es wirklich?“

Ich strengte mich an, um sie aus dem Getöse herauszuhören. Und verstehe sie jetzt besser:

„Stimmt es wirklich, was deine Selbstzweifel dir weismachen wollen?“

Wer sagt, dass du nichts kannst, es nicht schaffst?

Wer sagt, dass du immer enttäuscht wirst?“

Ich nehme meinen ganzen Mut zusammen und schreie meinen Zweifeln zu:

„Stopp! Ruhe! Haltet mal einen Moment die Klappe!“
Sie maulen, werden aber leiser.

In der Stille höre ich klare, warme, wohltönende Worte:

- + Du kannst mehr als du glaubst!
- + In dir schlummern Stärken, die du noch gar nicht kennst.
- + Du hast Fähigkeiten, die ans Licht wollen!
- + Lass nicht zu, dass die Angst dich steuert.
- + Gib deinen Selbstzweifeln nicht so viel Macht!
- + Du kannst etwas bewegen in dieser Welt.
- + Du machst den Unterschied.
- + Steh auf.
- + Geh los.
- + Jetzt!

Ich bin verwirrt. Welcher Stimme soll ich glauben? Da meldet sich die Sehnsucht zu Wort: „Was hast du zu verlieren? Nur die Stimme, die dir Mut macht, kann dich in die Veränderung leiten. Gib ihr eine Chance.“ Und ich stehe schon mal auf. Nur wer steht, kann sich in Bewegung setzen!





Blitzlicht: Welche Gefühle spürt ihr beim Hören dieses Textes?

Selbstwirksamkeit und sechs Schritte dahin

Abenteuer Verantwortung – ja, es ist ein Abenteuer, die Verantwortung für ein gelingendes Leben selbst in die Hand zu nehmen. Es nicht anderen zu überlassen, dass es mir gut geht, dass ich zufrieden bin, dass ich glücklich bin. Es macht einen Unterschied, ob ich mich auf den Weg mache, etwas zu verändern oder ob ich darauf warte, dass die anderen sich ändern.

Verantwortung kann und muss ich übernehmen:

- + für mich und meine Zufriedenheit
- + für die Beziehungen, in denen ich lebe, damit sie lebensförderlich und nicht zerstörend sind
- + für die Menschen, die mir anvertraut sind
- + für Menschen in meiner Umgebung, die meinen Weg kreuzen
- + für meine Beziehung zu Gott als Quelle der Kraft und Zuversicht

Ich mache einen Unterschied in dieser Welt – in meiner Welt! Dazu brauche ich das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Was ist das?

Selbstwirksamkeit ist das Zutrauen, dass das eigene aktive Handeln positive Veränderungen hervorrufen kann.

Anders ausgedrückt: Ich glaube, dass das, was ich tue, wie ich mich verhalte, was ich sage, eine positive Wirkung hat. Diesen Glauben an mich selber brauche ich, um gute Veränderungsprozesse einzuleiten. Ich brauche ihn, wenn ich meine Sucht loswerden will. Ich brauche ihn, um meine Ängste oder psychischen Probleme in den Griff zu bekommen. Ich brauche ihn, wenn ich mich trennen will von dem, was mich kaputt macht. Ich brauche ihn, wenn ich mich hinwenden will zu dem, was mich stärkt und ermutigt. Ich brauche ihn, wenn ich aufstehen will, um meinen Beitrag in dieser Welt zu leisten.

Aber wie kann das gehen? Was stärkt meinen Glauben in mich selbst?

Selbstwirksamkeit kann man lernen. Das ist eine gute Nachricht, gerade dann, wenn ich mit entmutigenden Lebensbotschaften aufgewachsen bin.

Eine weitere wunderbare Nachricht ist es, dass Gott, unser Schöpfer, auf diesem Weg bei uns sein will. Für viele ist dieser liebende Gott die Ermutigung, die sie brauchen. Er traut mir Veränderung zu, er steht zu mir und greift mir auf meinem Weg unter die Arme. Dieser unterstützenden Kraft darf ich mich öffnen und lernen, mich darauf zu verlassen.

In 6 Schritten kann ich mich dann auf den Weg machen, meinen Glauben an mich selbst zu stärken:

1. Selbsterkenntnis

Mit großer Achtsamkeit wende ich mich mir selber zu: Wer bin ich? Was macht mich aus? Wo komme ich her und wo will ich hin? Was brauche ich?

2. Selbstakzeptanz

Ich lerne zu verstehen, warum ich zu dem Menschen geworden bin, der ich heute bin.

3. Selbstliebe

Ich nehme mich an, so wie ich bin und ich weiß, dass ich verändern kann, was mich hindert, meinen Weg zu gehen.

4. Selbstvertrauen

Ich traue mir zu, Neues zu wagen und ich entdecke meinen Selbstwert.

5. Selbstsicherheit

Ich weiß immer besser, was ich gut kann und was nicht. Ich entdecke meine Fähigkeiten und Begabungen. Und ich darf Fehler machen.

6. Selbstwirksamkeit

Ich kann etwas bewirken. Mein Leben verändert sich. Und ich darf zur Veränderung für andere beitragen. (siehe auch die Selbstwirksamkeitspyramide nach Lenarz, www.einguterplan.de)



Gruppengespräch:

Schaut euch diese sechs Schritte an:
Was fällt euch leicht, womit habt ihr Schwierigkeiten?
Wie könnt ihr euch untereinander in der Gruppe auf diesem Weg helfen?

Praktische Übungen zu den einzelnen Schritten:

Zu 1: Achtsamkeitsübungen einführen, das Blitzlicht („Wie geht es mir im Moment?“) ernst nehmen.

Zu 2: Ich erzähle den anderen aus meiner Vergangenheit und akzeptiere, dass ich immer gute Gründe hatte, warum ich mich in einer bestimmten Art und Weise verhalten habe. Ich verurteile mich nicht mehr und ich lerne, mir zu vergeben. Gleichzeitig gebe ich mir die Erlaubnis, das zu verändern, was mir und anderen schadet.

Zu 3: Jeden Morgen beim Blick in den Spiegel sage ich mir, dass ich mich mag, so wie ich bin. Und wenn ich es noch nicht fühle, entscheide ich mich trotzdem dafür.

Zu 4: Ich probiere etwas Neues in der Gruppe aus. Oder: Ich kündige in der Gruppe an, dass ich in der kommenden Woche etwas wagen will und bitte darum, dass die anderen beim nächsten Mal nachfragen.

Zu 5: Ich frage die anderen, welche Fähigkeiten und Begabungen sie in mir sehen und entscheide mich, ihnen zu glauben. Ich gehe mutig kleine, neue Schritte und stelle fest, dass sich etwas verändert. Ich entdecke immer mehr, was ich kann und wo tatsächlich meine Grenzen sind.

Zu 6: Ich erlebe: Ich kann etwas bewirken in meinem Leben. mein Handeln macht einen Unterschied. Ich erzähle von meinen Erfolgen und wir feiern sie gemeinsam.

Du kannst nicht alles verändern.
Nur dich selbst! Aber meistens verändert das dann alles.

Wer anderen die Verantwortung für sein Glück überlässt, führt kein selbstbestimmtes Leben. Sondern lässt zu, dass andere für ihn entscheiden.



Das Abenteuer, Verantwortung zu übernehmen,

- + ist die beste Rückfall-Prophylaxe, die es gibt
- + führt zu Zufriedenheit und Glück
- + stärkt das ehrenamtliche Engagement und die Selbsthilfe

Einzelarbeit:

Schaut euch eure Karten vom Anfang an! Schaut euch genau das an, was ihr gerne verändern würdet.

- + Welchen kleinen Schritt kannst du gehen, damit sich etwas verändert an dieser Situation?
- + Schreibe einen konkreten Schritt auf.

Wenn jemand keine Idee hat, wie der konkrete Schritt aussehen könnte, kann die Gruppe befragt werden, was ihr dazu einfällt.

*„Glücklich sind wir nur, wenn wir handeln“
(Hannah Arendt, 1906-1975, bedeutende politische Philosophin des 20. Jahrhunderts)*

Handeln ist selbstbestimmtes, selbstwirksames, verantwortungsvolles Leben!
Es hat eine Wirkung für mich ganz persönlich, für meine engeren und weiteren Kontakte und in meinem Engagement für andere. Und es macht glücklich!

Einzelarbeit

(kleine Karten in zwei verschiedenen Farben verteilen)

1. Schreibe auf die Karten Dinge, die du gut kannst! Jedes auf eine eigene Karte mit derselben Farbe.
2. Schreibe auf die Karten mit der anderen Farbe, was du gerne mal ausprobieren möchtest. (Austausch in 2er-Gruppen)

Gruppenarbeit

Schreibt euch gegenseitig auf kleine Karten, was die anderen aus eurer Sicht gut können. Überreicht sie nacheinander denen, denen ihr etwas geschrieben habt. Ggf. erklärt ihr noch, was ihr geschrieben habt. Der/die „Beschenkte“ nimmt die Karte kommentarlos und dankbar an.

Zum Abschluss:

Schaut eure Karten an!

- + Entscheide dich, einen kleinen konkreten Schritt zu wagen.
- + Wie kann dich die Gruppe oder eine einzelne Person darin unterstützen?
- + Hast du den Mut bekommen, an irgendeinem kleinen Punkt mehr oder ganz neu Verantwortung zu übernehmen? In deiner Selbsthilfegruppe z. B. oder woanders?
- + Welche deiner Gaben können die Gruppe oder andere bereichern? (Austausch in der Gruppe)



Aufstehen

statt dazusitzen
am immergleichen Ort

Aufstehen

und ausprobieren
einmal, zweimal, dreimal

Aufstehen

Losgehen

statt abzuwarten
mit misstrauischem Blick

Losgehen

herausgefordert
Schritt um Schritt zu wagen

Losgehen

Jetzt

nicht übermorgen
vergessen und verblasst

Jetzt

die Chance nutzen
mit Blick aufs neue Ziel

Jetzt

Jürgen Paschke, 2024 | © HimmelsART.de

