



Spielplatz

von Erika Luzia Lüthi

Region Anders Denken

Das Denken ändern ist wie das Trainieren eines Muskels. Dank der Hirnforschung wissen wir heute, dass anders denken, neu denken, möglich, lernbar und in vielen Situationen auch sinnvoll und notwendig ist. Voraussetzung dazu ist Geduld, Ausdauer, Achtsamkeit, Bereitschaft, die Dinge von einer positiven Seite her zu betrachten und Freude am Ausprobieren. Der innere Beobachter, die innere Beobachterin hilft Ihnen, Ihre persönlichen Denk- und Handlungsmuster im Alltag bewusst im Hier und Jetzt umzudeuten, umzuformulieren, anders zu sehen und zu transformieren. Er/sie hilft Ihnen,

die Person zu sein, die Sie wirklich sind; Dinge, Situationen und Menschen anders zu betrachten. Neue Sichtweisen zu konstruieren hat viel mit Kreativität, mit dem Denken und mit der Sprache spielen zu tun. So werden Sie immer wieder mal über sich selbst und Ihre Ideen, die sich zeigen, schmunzeln können.

Beschreibung der Region

Die Region des Anders Denkens ist in der Nähe der Stadt der Denkmuster. Es gibt in dieser Region zwei Ortschaften und einen Spielplatz. Die landschaftliche Kargheit, in der die Stadt der Denkmuster sich befindet, ist hier nicht mehr anzutreffen. Die Natur blüht, die Menschen begegnen Ihnen als Reisende offen und geben Ihnen gerne Einblick in ihr Leben und Denken. Ganz besonders ist hier das Abendrot, das nicht nur hellrosa bis rot ist; auch Gelb- und Orangetöne zeigen sich am Himmel. Ein besonderes Ereignis ist bei klarem Wetter der riesige und leuchtende Sternenhimmel. Auch ist hier jede Nacht Vollmond, damit die Menschen auch abends nach ihrer Arbeit miteinander spielen, lachen und experimentieren können. Es gibt Forschende, die behaupten, dass es einmal vor langer Zeit einen unterirdischen Gang von der Stadt der Denkmuster zum Spielplatz gab. Archäologen sind im Moment gerade daran, diese Annahme zu überprüfen und suchen nach Überresten dieses Ganges.

Hinweis

Sie erkunden das, was für Sie stimmig und möglich ist. Sie wählen die Themen aus, die Sie neugierig machen, die Sie anlocken. Sie wählen aus den Angeboten aus dem Aktiv und Kreativ aus, was für Sie gerade aktuell ist. Sie bestimmen Ihre Reiseroute und wie lange Sie verweilen selbst.

Spielplatz

Der Spielplatz befindet sich auf einem Hügel in einer besiedelten Gegend. Er sieht von weitem wie ein Hüttendorf aus. Tatsächlich stehen Räume aus Holz konstruiert auf Holzpfehlern um einen U-förmigen Platz gruppiert da. Auf diesem Platz steht eine Holzskulptur eines namhaften Bildhauers aus der Region des Anders Denken. Sie kann von allen Seiten her betrachtet werden und jedes Mal sieht sie anders aus. Die Räume haben keine Türen und sind zu jeder Jahreszeit offen. Sie sind nahtlos einer neben dem andern gebaut. Der Zugang zu den Räumen ist eine Art breiter Balkon, von wo aus Sie die Räume betreten und auch auf die Skulptur blicken können. Um die Hütten-Raumkonstruktion herum gibt es eine Spiellandschaft. Sie lädt zum spielerischen Denken im Freien ein.

In dieser Spiellandschaft ist nichts so, wie es sich Ihnen auf den ersten Blick zeigt. In den Spielräumen und auf dem Spielplatz werden Sachen, Situationen und Ereignisse von anderen Gesichtspunkten her beleuchtet. Sie haben hier die Möglichkeit, sich auf andere Denk- und Sichtweisen einzulassen und sich darin zu üben, verschiedene Perspektiven zuzulassen. Sie blicken über den eigenen Tellerrand an Erfahrungen und Funktions- und Rollenhintergründen hinaus. Sie fühlen sich ein auf Bedenken, Gefühle anderer. Sie machen sich vertraut mit verschiedenen Denkwelten. Es öffnen sich Ihnen Spiel- und Denkräume. Das lustvolle Spielen mit unterschiedlichen Wahrnehmungen, Perspek-

tiven, Sprachen, Sichtweisen, Blickwinkeln, Reflexion und Rollen erweitert Ihre eigene Sichtweise.

Kunst des Perspektivenwechsels

Sie lernen hier die Kunst des Perspektivenwechsels kennen und spielerisch damit umgehen. Dieses Einnehmen anderer Standpunkte lässt Sie deutlicher sehen, Begebenheiten durchblicken und durchdringen. Dank der Kunst des Perspektivenwechsels können Sie wertfrei an gewisse Themen herangehen.

Den Perspektivenwechsel können Sie wie ein Spiel betrachten. Diese Art des spielerischen Denkens geht davon aus, dass es nur subjektive Wahrnehmung der Realität gibt, dass Wahrnehmungen unterschiedlich sind und Deutungen ein Konstrukt sind. Folglich kann auch lustvoll damit gespielt werden.

Das vertraut sein mit verschiedenen Denkwelten macht die eigene Denkwelt vielfältiger, bunter, leichter, gibt Weite und lässt Sie immer wieder Neues entdecken. Diese Vielfalt ist im Grunde genommen ein Schatz, den es zu heben gilt.

Perspektivenwechsel und Empathie

Der Perspektivenwechsel ist eine der Voraussetzungen für die Entwicklung von Empathie. Über den Perspektivenwechsel erfahren Sie ein tiefes Verständnis anderer Perspektiven und Menschen. In der menschlichen Entwicklung verläuft diese Fähigkeit parallel zur kognitiven Entwicklung. Die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel entwickelt sich in einem Prozess von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter hinein. Die Spiellandschaft auf dem Spielplatz bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten des Übens und Spielens von bis jetzt für Sie nicht Denkbarem an.

Hinweis

Überall finden Sie die unterschiedlichsten Sitzplätze, um sich ausruhen zu können. Dies können bunte Stühle, Steinbrocken, Bänke mit und ohne Kissen und Würfel aus verschiedenen Materialien sein. Sie finden sie sowohl im Hüttendorf als auch draussen. Im Hüttendorf selbst gibt es eine breite Treppe mit Blick auf die Holzskulptur, die auch zum sich hinsetzen einlädt.

Der Zugang zu den Räumen ist eine Holzrampe. Daneben hat es auch eine Treppe mit ungleichen Stufen. Nach oben werden die Tritte immer kleiner. Der Ausgang ist da, wo die Rutschbahn und die Feuerwehrrampe sind.

Laden Sie andere Menschen dazu ein, mit Ihnen zusammen diesen Spielplatz zu besuchen, denn es ist schön, auch andere Menschen zum Spielen dabei zu haben. Die Spielräume und der Spielplatz sind auch für Kinder geeignet.

Es gibt keinen Plan. Sie können durch die hüttenartigen Räume flanieren und da innehalten, wo Sie Lust darauf haben. Es gibt keine Reihenfolge und keine Empfehlung. Vertrauen Sie Ihrer Intuition und Ihrer Lust.

Besuch der Spielräume

Aus verschiedenen Standorten und Blickwinkeln wahrnehmen

Verschiedene Standpunkte und daraus entstehende andere Blickwinkel lassen uns Dinge, Orte, Räume und auch Situationen und Erfahrungen ganz anders wahrnehmen.

Dieser Raum ist fast leer. Es gibt ein kleines Gestell, auf dem eine Kiste mit verschiedenen bunten Spielkarten steht und von denen Sie sich bedienen dürfen. In der Mitte des Raumes liegt in einer Glasvitrine ein Riesenkristall, der von allen Seiten her betrachtet werden kann.

Hintergrund

Der Perspektivenwechsel erhält uns geistig beweglich und ist eine wichtige Voraussetzung für die Zukunftsfähigkeit des einzelnen Menschen und der Menschheit als Gesamtes. Er hilft uns, in Situationen auf Eindeutigkeit zu verzichten und Mehrdeutigkeiten zu akzeptieren. Dies hat oft einen positiven Einfluss auf Lösungen. In Konfliktsituationen kann dies sogar die gesuchte Lösung oder der Weg zum Finden einer Lösung sein.

Aktiv und Kreativ

Betrachten Sie den Raum, in dem Sie sich gerade befinden aus den vier verschiedenen Ecken. Was fällt Ihnen dabei auf? Welche Unterschiede können Sie je nach Blickwinkel feststellen? Wenn Sie sich nun in die Mitte des Raumes zur Glasvitrine stellen, wie beschreiben Sie den Raum?

Kartenspiel

Mischen Sie die sechs Spielkarten mit den Zahlen von eins bis sechs. Ziehen Sie eine Karte. Sie können die Karten auch auslegen und diejenige auswählen, die Ihnen als erstes ins Auge sticht.

Karte 1: Betrachten Sie das Haus, in dem Sie sich gerade befinden oder das gerade vor Ihnen steht oder in dem Sie wohnen aus den vier Himmelsrichtungen.

Karte 2: Betrachten Sie einen Gegenstand, der Ihnen viel bedeutet, aus verschiedenen Blickwinkeln, wenn es möglich ist auch von oben und wenn es geht von unten – genauso lassen sich auch Situationen betrachten: oben Metaebene, unten vertieftes Betrachten. Wie wirken diese unterschiedlichen Sichtweisen auf Sie? Wie betrachten Sie nun jetzt den Gegenstand?

Karte 3: Betrachten Sie das Gebäude, in dem Sie arbeiten aus der Sicht eines Menschen mit einer körperlichen Behinderung. Was entdecken Sie?

Karte 4: Wenn Sie zu Stosszeiten durch einen Bahnhof gehen: betrachten Sie diese Situation aus der Sicht eines älteren Menschen.

Karte 5: Versuchen Sie sich den Arbeitsplatzes Ihres Vaters, als er als junger Mann in seinen Beruf einstieg, vorzustellen. Vergleichen Sie dies mit dem Ihrigen. Was hat sich verändert?

Karte 6: Spulen Sie fünfzehn Jahre vor in die Zeit Ihres Enkelkinds, das heute zum Beispiel zehn Jahre alt ist. Wie sieht es wohl seine Welt? Angenommen Ihr Enkelkind schaut zurück auf den heutigen Tag: Was hat sich in der Zwischenzeit alles ereignet?

Hinweis

Es kann viel Spass machen, dies als Spiel mit Freunden oder älteren Kindern zu tun, wo auch immer Sie sich im Alltag befinden: Gegenstände, Orte und Szenen von verschiedenen Seiten her betrachten.

Unterschiedliche Perspektiven erkennen und verschiedene Sichtweisen einnehmen

Die eigene Perspektive ist nur eine von vielen möglichen Sichtweisen.

In diesem Raum hat es einen runden Tisch. Auf dem Tisch liegen weisse Kreise, Pfeile und Filzstifte und die Spielanleitung. Es gibt auch einen Teil des Raumes, der leer ist.

Hintergrund

Die Perspektiven von anderen Personen kennen lernen und nachvollziehen kann sehr spannend oder auch befremdend sein. Sie erweitern die eigene Sichtweise, zeigen wie Dinge und Lebenssituationen auch noch gesehen werden können. Die eigene Perspektive kommt mit derjenigen anderer in Kontakt und führt zum Überdenken der eigenen Sichtweise. Die andere Betrachtungsweise, der Perspektivenwechsel kann einen anderen Fokus der Aufmerksamkeit bewirken. Dadurch kann sich der Zugang zu vorhandenen und noch zu entdeckenden Ressourcen öffnen.

Aktiv und Kreativ – Spielanleitung

In beiden Spielen geht es darum, in unterschiedlichen Rollen unterschiedliche Perspektiven zu erkennen und anzunehmen. Sie können zwischen 4 oder 6 Pfeilen auswählen.

Sechs Pfeile und Sechs Betrachtungsweisen

Sie betrachten eine konkrete Situation Ihres Alltages aus verschiedenen Blickwinkeln.

Legen Sie einen weissen Kreis mit 6 Pfeilen mit je einer der unten beschriebenen Perspektiven aus.

Wählen Sie eine Situation aus, die Sie gerade beschäftigt und die Sie von verschiedenen Seiten her betrachten möchten. Legen Sie entweder einen weissen Kreis mit einer Überschrift zu Ihrer Situation auf den Tisch oder im leeren Raumteil auf den Boden.

Nehmen Sie nun die Pfeile, von denen jeder einen Namen und eine bestimmte Betrachtungsweise hat, und ordnen Sie sie rund um den weissen Kreis.

Nun stellen Sie sich entweder vor einen Pfeil hin (Tischvariante) oder auf einen der sechs Pfeile (Bodenvariante). Horchen Sie nach innen, was Ihnen Ihre Betrachtende sei es die Analytikerin, Emotionale, Kritikerin, Optimistin, Kreative oder Ord nende aus ihrer Rolle heraus zu sagen hat.

Schreiben Sie jeweils die wichtigsten Erkenntnisse Ihres Gespräches mit den unterschiedlichen Betrachtenden auf den entsprechenden Pfeil.

Was sagt Ihnen

- *die Analytikerin, der Analytiker:* Sie konzentrieren sich auf Tatsachen, Anforderungen und wie sie erreicht werden können.
- *die Emotionale, der Emotionale:* Sie konzentrieren sich auf Gefühle und Empfindungen.
- *die Kritikerin, der Kritiker:* Sie konzentrieren sich auf die Betrachtung der Risiken, der Probleme, teilen ihre Skepsis, Kritik und Ängste mit. Malen damit unter Umständen schwarz.
- *die Optimistin, der Optimist:* Was ist das beste Szenario für diese Situation? Was ist das Gute an dieser Situation?
- *die Kreative, der Kreative, die Assoziierenden:* Welche neuen Ideen, Kreationen oder kreative Ideen und Impulse bringen Sie in dieser Situation weiter?
- *die Ord nenden:* Wenn Sie die Situation von der Vogelperspektive her betrachten, was fällt Ihnen auf? Was aus Ihren bisherigen Antworten gehört zusammen, was widerspricht sich?

Zum Schluss betrachten Sie Ihren Sprechchor. Welche Antworten führen Sie zu einer anderen Betrachtungsweise? Was heisst das für die ausgewählte Situation und Ihre Sichtweise und Ihr Handeln?

Vier Pfeile und vier Sichtweisen

Erinnern Sie sich an eine Situation, an die Sie gerne zurückdenken oder wo Sie erfolgreich waren. Betrachten Sie sie nun aus verschiedenen Rollen heraus:

In der Rolle eines kreisenden Adlers: Welchen Sinn hatte diese Situation – aus der Adlerperspektive betrachtet – für Sie, worum ging es Ihnen und welchen Sinn hat sie heute für Sie? Dies ist die Perspektive, die nach dem Sinn und dem „wozu“ fragt.

In der Rolle als Freund oder Freundin: dies ist ein verständnisvoller, anerkennender, mitfühlender und nährender Blick, der sieht, wo die Energie drin ist und was dies für Sie bedeutet.

In der Rolle des Ratgebers, der Ratgeberin: Das ist die Sichtweise, die klare Grenzen zieht und für sich und andere einsteht. Sie spricht Wahrheiten aus, die Herausforderung an und hat den Blick fürs Handeln.

In der Rolle der Wegweisenden: Was habe ich dabei gelernt für mich und meine zukünftigen Erfolge? Dies ist die neue Perspektive, die die Übersicht hält, die reflektiert und aus den Erfahrungen lernt, die den Zugang zu bisherigen und neuen Ressourcen ermöglicht.

Wie hat sich Ihr Blick auf die Situation verändert und aus welchen neuen Bausteinen setzt Sie nun Ihre Sichtweise zusammen? Welche neuen Verbindungen sind entstanden? Wie sieht das Ganze aus?

Wenn Sie Lust haben, machen Sie dasselbe mit einer Situation, die Sie im Moment gerade belastet.

Selbstbeobachtung, Selbsteinschätzung und Selbsterforschung im Alltag

Es liegt an einem selbst, was man zu sehen bevorzugt.

Es gibt kein falsch oder richtig, es gibt einfach verschiedene Sichtweisen.

In diesem Raum gibt es am Rand Tische, auf denen Bildschirme stehen, die sie einladen, einen Test zu machen, um herauszufinden, wie kunstvoll Sie mit unterschiedlichen Sichtweisen umgehen. In diesem Raum besteht auch die Möglichkeit, sich der vorhandenen Bibliothek zum Lesen zu bedienen.

Hintergrund

Wir Menschen haben die Tendenz, nur das zu sehen, was wir sehen wollen. Je nachdem, was uns persönlich wichtig ist, filtern wir die Informationen. Wenn wir etwas für uns Unbekanntes hören, neigen wir oft dazu, dies zuerst mal abzulehnen. Wir beurteilen das Unbekannte als falsch oder vergleichen mit uns selbst und stellen fest, dass dies bei uns selbst ganz anders ist und von daher nicht so sein kann. Um auf etwas Unbekanntes, Anderes, Neues, eine andere Perspektive eingehen und einen Perspektivenwechsel vornehmen zu können, braucht es Offenheit, Interesse, Neugierde darauf, wie Dinge auch noch anders gesehen werden können.

Unterschiedliche Sichtweisen haben nichts damit zu tun, ob mich die andere Person wertschätzt, liebt oder mich nicht mag.

Sich auf eine Vielfalt auch gegensätzlicher Meinungen, Interessen, Wertvorstellungen und Verhaltensmuster einlassen zu können, und diese als gleichwertig zu akzeptieren, ist eine hohe Kunst.

Aktiv und Kreativ

Test: Wie gut können Sie sich auf andere Denk- und Sichtweisen einlassen und verschiedene Perspektiven zulassen? Wie kompetent gehen Sie mit Andersartigkeit um?

Setzen Sie sich an einen der Computer und schätzen Sie sich selbst ein anhand der angegebenen Skala. Wenn Ihnen zu einzelnen Punkten keine Antwort einfällt, beobachten Sie sich im Alltag oder fragen Sie Menschen, die Sie gut kennen, nach ihrer Einschätzung.

Bewertung:	Die Skala reicht von 1 (trifft nicht zu) bis 4 (trifft voll zu).				1	2	3	4
Ich habe das Bewusstsein, wie und warum Wahrnehmungen unterschiedlich sind.								
Ich kann Bewertungen (wahr/falsch) bewusst reduzieren.								
Ich bemühe mich ernsthaft darum, unterschiedliche Wirklichkeiten zu akzeptieren.								
Ich bin mir bewusst, dass es viele Situationen gibt, wo es kein allgemeingültiges «richtig» gibt. Ich halte aus, dass es weder richtig noch falsch gibt.								
Ich lasse mich auf die Darstellungen, Emotionen, Bilder der anderen ein.								
Ich anerkenne andere Meinungen.								
Ich akzeptiere Mehrdeutigkeiten, verzichte auf Eindeutigkeit.								
Ich habe ein positives Menschenbild und unterstelle dem anderen per se gute Absichten.								
Ich akzeptiere Ungeklärtes, lasse es stehen; ich dulde Widersprüche.								
Ich achte beim Zuhören bewusst auf verurteilende Gedanken.								
Ich akzeptiere, dass es andere Sichtweisen gibt als die meinigen.								
Ich ersetze «entweder – oder» oft durch «sowohl als auch».								
Ich sehe in unterschiedlichen Meinungen das Neue, ohne es abzuwerten.								
Ich toleriere Fehler bei mir und anderen.								
Ich gestehe mir und anderen zu, dass es gute Gründe gibt, sich so oder so zu verhalten.								
Ich sehe die Stärken und Schwächen von Menschen und kann beides akzeptieren.								
Ich habe die Bereitschaft, alte Überzeugungen loszulassen.								
Ich bin offen für andere Sichtweisen.								
Ich bin bereit zu ständigem Lernen und zu immer wieder neuem Erkunden des Fremden und meiner eigenen Möglichkeiten.								
Ich kann eine eigene, abweichende Meinung konstruktiv vertreten.								

Quellen: Erika Lüthi u. andere: „Teamentwicklung mit Diversity Management“ und mit Kerstin Pichel „Strategie und Diversität“

Wenn Sie Ihre Einschätzung beendet haben, zählen Sie Ihre Punkte zusammen und teilen Sie sie durch 20:

Werte zwischen 3 und 4 weisen auf einen kompetenten Umgang hin.

Werte zwischen 2 und 3 zeigen auf, woran Sie ganz konkret noch arbeiten können.

Werte zwischen 1 und 2 bedeuten, dass Sie sich möglichst lange auf dem Spielplatz aufhalten und möglichst oft den Spielplatz besuchen sollten.

Testergebnisse und Umsetzung im Alltag:

Wählen Sie eine Kompetenz aus, die Sie weiterentwickeln möchten. Stellen Sie sich eine Skala von 1 bis 10 vor. Wo stehen Sie heute bezüglich der ausgewählten Fähigkeit? Wie haben Sie es geschafft heute bereits auf diesen Punkt zu kommen? Was müssten Sie tun (vermehrt – weniger), um einen bis zwei Punkte weiterzukommen? Woran würden Sie den Fortschritt merken? Woran würden andere dies merken? Welche Ressourcen haben Sie eingesetzt?

Den Alltag erforschen – unterschiedliche Perspektiven erkennen und annehmen

Erforschen Sie Ihre Alltagsgespräche und Begegnungen im Alltag:

Wie reagieren Sie auf unterschiedliche Sichtweisen, Ideen und Meinungen?

Werten Sie sie ab oder ordnen Sie sie schnell in die Kategorien Wahr-Falsch ein?

Gelingt es Ihnen, unterschiedliche Wahrnehmungen und Sichtweisen als eine Bereicherung anzuschauen oder ärgern Sie sich darüber?

Ist es Ihnen bewusst, dass Sie vieles nicht wissen und auch nicht verstehen und dass es ganz anders sein könnte, wenn Sie als erstes Mal eine Situation wahrnehmen? Wie zeigt sich dieses Bewusstsein in einem Gespräch, in einer Alltagssituation?

Wie verhalten Sie sich bei Meinungen, die Ihnen fremd sind? Können Sie sie stehen lassen, kontern Sie oder fragen Sie nach, um mehr darüber zu erfahren?

Kennen Sie das auch, dass Sie mit einer inneren Unzufriedenheit oder Traurigkeit aus einem Gespräch weggehen, und Sie können sich keinen Reim darauf machen? Versuchen Sie das Gespräch nochmals Revue passieren zu lassen und herauszufinden, wo und wann dieses ungute Gefühl entstanden ist, und überprüfen Sie, ob dies ein Gefühl von Ihnen ist oder ob Sie allenfalls dieses Gefühl, das wie in der Luft lag, einfach übernommen haben.

Vergleichen und den Blick auf sich wenden

Beobachten Sie, wann und in welchen Situationen Sie sich selbst mit anderen vergleichen und wie Ihre Urteile jeweils vor allem Ihnen gegenüber lauten. Beobachten Sie auch, wen Sie mit wem vergleichen und wie Ihre Urteile jeweils lauten. Was ist das jeweilige Thema des Vergleichens? Worum geht es? Was sagt das über Sie und Ihre Themen aus?

Das Gute sehen

Sich selbst beobachten und die eigenen Gedanken zu Menschen, Situationen und Begebenheiten: Sehen Sie das Gute an Alltagssituation, die Stärken der beteiligten Menschen oder deren Schwächen, die Potentiale oder nur das, was sie falsch machen, was schief läuft?

Das Ganze sehen

Sind Sie auf Ihre Sichtweise fixiert oder können Sie auch das Ganze sehen, das, was das Ereignis, die Menschen in den verschiedensten Situationen zusammenhält? Können Sie das Gemeinsame benennen?

Zuhören

Können Sie zuhören, ohne während des Zuhörens schon Ihre Antwort bereit zu machen? Können Sie andere Meinungen stehen lassen, ohne irgendeine Bemerkung dazu zu machen, können Sie sie sogar würdigen? Wo und wann fällt Ihnen dies leicht, wann und in welchen Beziehungen/Interaktionen nicht?

Wenn Sie eine Situation beobachten oder Menschen begegnen, lehnen Sie sich innerlich einen Moment zurück und üben Sie sich im vorurteilslosen Beobachten. Achten Sie auf Ihre Gedanken. Erkennen Sie Ihre Urteile und lassen Sie sie einfach weiterziehen so wie Wolken am Himmel gehen und kommen. Legen Sie sie ab, bevor Sie sprechen oder handeln.

Mit dem Herzen wahrnehmen und in Resonanz gehen

Das in die Schuhe der anderen schlüpfen führt zu neuen Einsichten, Bewertungen und Einstellungen. Es entfalten sich neue Gesichtspunkte, die zu neuen Lösungen und Chancen führen.

«Urteile nicht über andere, bevor du nicht einen Monat lang in ihren Mokassins gegangen bist.» Indianische Weisheit

In diesem Raum finden Sie unterschiedliche Kartensets samt Anleitungen für Experimente im Alltag. Auf einem Tisch liegt Material, um selbst ein Kartenset herstellen zu können. Auf einem anderen Tisch hat es ein Mikrophon für Tonbandaufnahmen. Auf einem dritten Tisch liegen Kunstkarten zusammen mit Fotos von Kunstwerken. Auf einem vierten Tisch liegt Material, um selbst ein Puzzle herzustellen. Rund um die Tische stehen bequeme und bunte Hocker.

Hintergrund

Das Wahrnehmen der unterschiedlichen Perspektiven und Ausgangslagen, das Erkennen der an Interaktionen beteiligten Personen und ihrer spezifischen Situation, das Akzeptieren dieser Unterschiedlichkeiten und die Fähigkeit in Resonanz zu gehen erweitert Ihre Fähigkeit kompetent mit unterschiedlichen Sichtweisen umzugehen.

Je nachdem aus welchem Blickwinkel Sie eine Situation betrachten oder in welcher Rolle Sie sind, erleben und sehen Sie die Situation anders, bewerten Sie sie anders. Sie löst so

auch in Ihnen unterschiedliche und neue Gefühle aus. Wenn Sie zugrundeliegende Denkweisen oder ursprüngliche Absichten so wie zum Beispiel Abläufe, die zur gegenwärtigen Situation geführt haben, sehen und nachvollziehen können, ändert sich auch Ihr Blick auf das Ganze.

Beim Perspektivenwechsel spielen sowohl das kognitive als auch das intuitive Wissen eine Rolle. Ein Verständnis dafür, wie verschiedene Blickwinkel zueinander in Beziehung stehen und miteinander koordiniert werden, ermöglicht, soziale Situationen kognitiv zu verstehen. In die Schuhe schlüpfen von anderen hingegen geschieht oft auf Grund unseres intuitiven Wissens und unserer emotionalen Sensibilität für die Gefühle anderer. Resonanz entsteht, wenn zwei oder mehrere Personen emotional miteinander schwingen.

Aktiv und Kreativ

Kunstkartenset

Auf dem Tisch hier oder bei Ihnen zu Hause in einer Schublade liegen verschiedene Fotos von Kunstwerken oder Karten von Bildern unterschiedlichster Künstlerinnen und Künstler. Wählen Sie eines davon aus. Betrachten Sie es während drei bis vier Minuten, lassen Sie es auf Sie wirken. Dann kehren Sie die Karte um und schreiben auf, was Sie gesehen haben. Wenn Sie mit Ihrer Beschreibung fertig sind, vergleichen Sie sie mit der Karte und Ihrem zweiten genauen Blick auf das Kunstwerk.

Wenn Sie zu zweit unterwegs sind, betrachten Sie gemeinsam das Bild, drehen Sie es um und schreiben Sie jede Person für sich die Bildbeschreibung samt Ihren Empfindungen auf. Dann liest die erste Person ihre Beschreibung vor. Die andere Person versucht, sich in diese Sichtweise hineinzuversetzen. Wenn die erste Person mit der Beschreibung fertig ist, liest die zweite Person vor und die erste Person versucht sich in diese Sichtweise hineinzuversetzen. Tauschen Sie miteinander aus, wie sich Ihre Sichtweise verändert hat, was leicht und eher schwierig war nachzuvollziehen und wie Sie das Bild jetzt sehen.

Kartenset – in die Schuhe des anderen schlüpfen und in Resonanz gehen

Es liegen Karten mit Fragen auf einem Tisch. Sie können eine beliebige Reaktionskarte (Beispiel siehe unten) ziehen und laut über die Gefühle, Gedanken, Absichten und Wahrnehmungen dahinter nachdenken. Sie können, wenn Sie wollen, mit Ihrem Handy eine Aufnahme machen und sich dies anhören. Sie können auch andere Personen an den Spieltisch einladen und gemeinsam zu den Reaktionen in Resonanz gehen:

Angenommen Sie sind in einem Team einer sozialen Einrichtung, das soeben erfahren hat, dass Gelder gekürzt wurden. Je nach Situation können die Reaktionen unterschiedlich ausfallen:

- oh, jetzt kann ich vermutlich meine Stellenprozente senken, etwas, was ich mir schon lange wünschte.
- wir werden weniger Zeit für die Betreuten haben, sie erhalten weniger Zuwendung und Anregungen
- vielleicht müssen wir Kürzungen vornehmen in Bereichen, wo es wirklich weh tut oder sogar Dienstleistungen streichen

- oh, was bedeutet das für meine Stelle / mein Praktikum? Kann ich bleiben oder wird mir gekündigt?
- kann ich meine Lehre hier noch beenden?
- wird nun die Musiktherapie gestrichen und ich werde arbeitslos?

Ergänzen Sie die Liste nach Lust und Laune gemäss Ihren eigenen Erfahrungen.

Was passiert während des Spieles in Ihnen? Was löst dieses Spiel bei Ihnen und anderen Mitspielenden aus? Wenn Sie mögen, wählen Sie ein eigenes Beispiel aus und schlüpfen spielerisch in die Schuhe der anderen daran Beteiligten.

Ein Puzzle herstellen

Auf dem Tisch liegen grosse bunte Kalenderbilder. Schneiden Sie sie voneinander, so dass verschiedene Puzzleteile entstehen. Vergegenwärtigen Sie sich eine Situation in Ihrem Alltag, wo verschiedene Menschen involviert sind. Benennen Sie auf der Rückseite der Bilder jedes Teil mit dem entsprechenden Namen. Setzen Sie das Kalenderbild auf der Bildseite zusammen. Drehen Sie eines der Teile und schlüpfen Sie in die Rolle dieser Person und sagen Sie laut, was wohl diese Person denkt oder fühlt. Hören Sie genau hin auf das, was Ihnen bis jetzt nicht bewusst und unbekannt war.

Variante mit Bewegung: Auf dem Tisch liegen auch farbige Kreise aus Papier. Beschriften Sie sie wie oben. Legen Sie sie auf den Boden. Stellen Sie sich auf die einzelnen Kreise und erzählen aus der Perspektive dieser Person. Machen Sie eine Bewegung, die ausdrückt, was diese Person fühlt und denkt.

Ein eigenes Kartenset gestalten

Sammeln Sie Begriffe wie Vertrauen, Glück, Angst, Mut, Freude, Gelassenheit etc. Suchen Sie zu den einzelnen Begriffen Bilder oder malen Sie selbst Bilder. Wenn Sie mit Ihren Freunden, Freundinnen, Ihrer Familie oder einfach mit Menschen zusammen sind, legen Sie eine Karte aus und lassen Sie die anderen raten, was es ist. Laden Sie die Mitspielenden ein, selbst solche Karten zu malen und spielen Sie gemeinsam damit weiter.

Experimente im Alltag

Versuchen Sie während eines Gespräches in einer Teamsitzung zum Beispiel sich in die Person, die gerade spricht, die ein kritisches Feedback gibt oder sich ärgert und unwohl fühlt, hineinzusetzen. Betrachten Sie die Situation aus den Augen dieser Person und bringen Sie aus dieser Sicht Ihre Vermutungen (Könnte es sein, dass...) ins Gespräch mit ein. Beobachten Sie die Wirkung Ihrer Intervention.

Gehen Sie in ein Gespräch und tun Sie dabei so, wie wenn Sie alles zum ersten Mal hörten und staunen Sie darüber.

Versuchen Sie, unterschiedlichste Situationen und Begebenheiten nicht nur mit den Augen des anderen zu betrachten, sondern nehmen Sie sie auch mit Ihrem Herzen und Ihren Gefühlen wahr.

Konfliktsituationen und Resonanz

Sie haben mit jemandem Meinungsverschiedenheiten oder einen Konflikt: Schlüpfen Sie in die Schuhe des anderen, indem Sie auch dessen Gefühle wahrnehmen. Schreiben Sie dazu all das, was Ihnen durch den Kopf, den Bauch und das Herz geht spontan auf – ohne zu beurteilen und zu bewerten.

Beschreiben Sie den vorhandenen Konflikt, wie ihn diese Person sieht und was sie dazu zu sagen hat.

Fühlen Sie sich in diese Person hinein: Welche Gefühle nehmen Sie dabei wahr?

Vermuten Sie, welche guten Gründe dieser Person zum Konflikt geführt haben.

Stellen Sie sich vor, welche Lösungsmöglichkeiten diese Person sieht und für sie auch umsetzbar sind.

Reflexion: Was hat sich für Sie persönlich die Konfliktsituation betreffend verändert? Gibt es nun Lösungsmöglichkeiten, die sowohl für Sie als auch für die andere Person annehmbar sind? Wenn ja, teilen Sie der betreffenden Person Ihren Perspektivenwechsel mit!

Mit der Sprache spielen und die Welt mit neuen Augen sehen

Unser Denken formt das Hirn.

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Dieser Raum ist zwei Mal so gross wie die anderen Räume. Auf einem grossen Tisch gibt es fünf Spielinseln: umdeuten, Rahmen verändern, umformulieren, das Hervorheben von Ausnahmen und umdenken. Bei jeder Spielinsel liegt ein grosses Plakat mit etwas Hintergrundwissen und den Spielanleitungen. In diesem Raum können Sie spielerisch, mit der Sprache üben, experimentieren, umformulieren – auch mehrmals, bis es für Sie stimmig ist – und dies alles zusammen mit viel Spass, Humor und Geduld Ihnen selbst gegenüber.

Hintergrund

Wenn wir davon ausgehen, dass wir uns unsere Wirklichkeit konstruieren und uns unser ganz eigenes Bild davon machen, gibt es eine grosse Zahl an unterschiedlichen möglichen Deutungen einer Situation. Das klassische Beispiel ist das halb volle oder halb leere Glas. Wenn wir das Glas als halbvoll betrachten, lenkt es unsere Energie aufwärts und verursacht positive Gefühle in uns. Wenn wir es halbleer betrachten, lenkt es unsere Energie abwärts und löst eher negative Gefühle wie Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit in uns aus. Eine Änderung der Blickrichtung ermöglicht für einen bestimmten Sachinhalt, eine bestimmte Verhaltensweise oder den dazugehörigen Kontext einen neuen Sinn, eine neue Sichtweise und wendet den Blick auf weitere mögliche Perspektiven und Denkweisen.

Das Zurückhalten des gewohnheitsmässigen Sehens und Denkens und ein Entdecken einer neuen Betrachtungsweise lässt uns die Welt mit neuen Augen sehen. Die neue Betrachtungsweise stösst spielerisch Umdenkungs- und Umgewöhnungsprozesse an.

Spielinsel: Umdeuten

Für das Umdeuten und das Entwickeln von Perspektivenvielfalt ist Ihre Fantasie, Kreativität und Intuition gefordert. Der spielerische Umgang mit Deutungen kann grossen Spass machen und ansteckend wirken.

Das Umdeuten ist eine alternative Interpretation der Wirklichkeit, die genauso gut zutrifft wie die ursprüngliche Auffassung. Umdeuten ist Umlernen: es werden andere Assoziationen und Sichtweisen aufgebaut.

Die Kunst des Umdeutens beinhaltet, Ihr Bild einer bestimmten Situation aus einem positiven Blickwinkel zu betrachten, eventuell auch in einen anderen Kontext zu stellen und dadurch zu verändern. So entstehen neue Konstrukte der Wirklichkeit, so kann sich ein neues Denken verbreiten. So kann ein «Passiv sein» sich in eine Fähigkeit «die Dinge zu akzeptieren, wie sie sind» umwandeln, ein «Widerstand leisten» in ein «seinen eigenen Weg im Leben gehen» oder «eine Position halten und verteidigen» in ein «gegenwärtig Sein und den Raum damit füllen» übergeführt werden.

Aktiv und Kreativ

Stärken sehen – dem negativen Denken einen Strich durch die Rechnung machen

Versuchen Sie gerade bei einem Menschen, der Sie nervt, zu schauen, was er für Stärken hat, was Ihnen an ihm gefällt und heben Sie dies in Gedanken und Sprache hervor! Machen Sie ihm diesbezüglich Komplimente und beobachten Sie, was passiert.

Versuchen Sie dort, wo Sie einer Situation oder Person gegenüber sehr negativ eingestellt sind, Gegensteuer zu geben, indem Sie den Blick konsequent auf die positiven Eigenschaften dieser Person lenken.

Positive Seite sehen und aussprechen – dem negativen Denken ein Schnäppchen wegschnappen

Versuchen Sie dort, wo Sie in Gesprächen Abwertungen hören, diese aufzuwerten, indem Sie die andere, positive Seite formulieren und somit dem Ganzen eine positive Sichtweise geben.

Sie machen sich Sorgen über eine bestimmte Situation. Notieren Sie sich was schlimmstenfalls passieren könnte. Deuten Sie dies nun um in was bestenfalls passieren könnte; machen Sie aus dem Schreckensszenario ein positives Szenario und halten Sie sich dies immer wieder mal vor Augen.

Wenn Sie andere Menschen klagen hören, versuchen Sie, durch den Wechsel des Blickwinkels, auch auf noch andere mögliche Sichtweisen aufmerksam zu machen.

Dort wo Sie selbst klagen, Sie sich Sorgen machen, schauen Sie hin, was es denn Positives rund um das, was Ihnen Sorge bereitet, gibt. Entwickeln Sie, was Sie selbst zu einer anderen guten Lösung beitragen können.

Schauen Sie in einer für Sie schwierigen, konfliktträchtigen Situation, was selbst in dieser Situation alles gut läuft, wann, wo, mit wem und weshalb? Und – was könnte das Gute an

dieser Situation sein? Was könnten die guten Gründe sein, dass Sie sich in dieser schwierigen Situation befinden? Was können Sie aus dieser Situation lernen?

Lobrede

Wenn wir mit bisherigen Deutungen an unsere Grenze gelangen, benötigen wir eine andere, neue, weiterführende Perspektive, die uns hilft, für uns neue gangbare Wege und Handlungsmöglichkeiten zu erkennen.

Vorbereitung zur Lobrede:

Es gibt eine Situation in Ihrem Leben, die Sie als Problem bezeichnen. Ergänzen Sie dazu folgende Sätze von Martin Wehrle:

- Dieses Problem macht mein Leben spannender, denn...
- Es ist ein gutes Zeichen, weil es mir zeigt...
- Es regt mich an, eine Eigenschaft weiterzuentwickeln, und zwar...
- Dieses Problem fordert mich heraus, eine neue Denkweise für mich zu erfinden, nämlich...
- Es lädt mich ein, eine neue Verhaltensweise zu probieren, nämlich...
- Ohne dieses Problem würde in meinem Leben etwas fehlen, nämlich...
- Es erinnert mich daran, dass ich früher schon mit ähnlichen Schwierigkeiten fertiggeworden bin, und zwar...
- Dieses Problem kommt genau zum richtigen Zeitpunkt, denn, wenn ich es jetzt löse, darf ich in Zukunft sicher sein, dass...

Nun können Sie eine Lobrede, in der sie mit echter Überzeugung Ihr Problem loben, schreiben oder halten:

«Das Problem zeigt mir, ...» oder «Dank dieses Problems, ...»

Welche Schlussfolgerung ziehen Sie daraus?

Quelle: Martin Wehrle, in managerSeminare know-how, Heft 207, Juni 2015

Spielinsel: Reframing – den Rahmen verändern

Oft hängt die Bedeutung von einem Ereignis, vom «Rahmen» (frame), in dem wir es wahrnehmen, ab. Verändern wir den Rahmen, so verändern wir die Bedeutung. Das Geschehen bekommt einen anderen Sinn.

Aktiv und Kreativ

Einem Problem einen neuen Rahmen geben

Welche wertvollen Gedanken, die Sie sonst nie gehabt hätten, verdanken Sie dem Problem?

Welche Handlungen, die Sie sich nicht zugetraut hätten, haben Sie durch das Problem unternommen?

Wenn Sie sich das Problem einmal als Sprungbrett vorstellen: Wohin kann es Sie tragen, wenn Sie alles gut machen?

Welche anderen Situationen oder Lebensbereiche wissen Sie durch das Problem mehr als vorher zu schätzen?

Quelle: Martin Wehrle, in managerSeminare know-how, Heft 207, Juni 2015

Die Wunderfrage

Stellen Sie sich vor, dass Ihr Problem wie durch ein Wunder plötzlich verschwunden ist: Wie sieht die Situation dann aus?

Spielinsel: Umetikettieren – umformulieren

Die Sichtweise ist auf die Person oder die Situation selbst gerichtet im Unterschied zum neuen Rahmen setzen. Sie sehen die andere Person unter einem anderen Aspekt, aus einer anderen Haltung heraus – Sie geben ihr ein anderes Etikett.

Aktiv und Kreativ

Beispiele:

Er ist gefühlslos.	Er schützt sich vor Verletzungen.
Sie will kontrollieren.	Sie will Struktur und Überblick in ihre Umwelt bringen.
Heute haben wir im Kreis herumgeredet.	Wir haben die Situation von verschiedenen Seiten her betrachtet.
Er ist so stur.	Er ist konsequent.

Führen Sie die Liste weiter. Spüren Sie der neuen Formulierung nach. Wie fühlen Sie sich? Wie fühlt sich die Situation nun an?

Beispiele aus dem eigenen Alltag

Beschreiben Sie eine Verhaltensweise, die Sie stört – sei es an Ihnen oder an jemandem anderen. Welches könnte eine Umetikettierung, eine Aussage der neuen Augen sein?

Sie können aus dem Umetikettieren ein Spiel machen und mit anderen Menschen beim geselligen Zusammensein so wie oben oder auch an einem konkreten Beispiel ausprobieren und üben. Dies ist auch mit grösseren Kindern möglich.

In Schubladen einteilen und etikettieren

Es stehen Ihnen eine Menge von Auswahlkriterien zweier gänzlich verschiedener Seiten zur Verfügung:

- Raucherinnen / Nichtraucherinnen
- Vegetarierinnen / Nichtvegetarierinnen
- Leute aus der Stadt / Leute vom Land
- Frauen / Männer
- Menschen bis 75 / Menschen 75 + (da ist die Zahl beliebig veränderbar)
- Sportlerinnen / Nichtsportlerinnen
- Autofahrerinnen / Benützerinnen von öffentlichen Verkehrsmitteln
- Pauschalreisende / Individualreisende
- Etc.

Zu welcher Seite gehören Sie? Welches Etikett geben Sie dem Gegensatz und welches Etikett hören Sie von anderen zur Schublade, wo Sie sich zugehörig fühlen? Gelingt es Ihnen, die Schubladisierungen so zu formulieren, dass sie wertschätzend bleiben?

Quelle: Erika Lüthi u. andere: Teamentwicklung mit Diversity Management

Spielinsel: Das Hervorheben von Ausnahmen

In diesem Zusammenhang sind mit Ausnahmen all die Augenblicke gemeint, wo ein Problem oder eine für Sie problematische Situation nicht auftritt. Da ein Problem, eine problematische Verhaltensweise oder Situation nicht immer störend ist, gilt es herauszufinden, wann das Problem nicht auftritt.

Aktiv und Kreativ

Sie stören sich an der Verhaltensweise einer anderen Person und erzählen Ihrer Freundin, Ihrem Freund davon. Bitten Sie ihn, sie, Ihnen Fragen zu stellen, um herauszufinden, wann und in welchem Rahmen oder Situation das von Ihnen beschriebene Problem nicht auftritt. Sie können dies auch in Gedanken oder einfach für sich selbst machen.

Ein *Fragekatalog* dazu liegt auf dem Tisch dieser Spielinsel:

Ist diese Person immer so?

Gibt es Momente, wo dies anders ist? Was tut oder sagt sie dann? Wie reagieren dann die anderen Menschen auf sie? Wie reagieren Sie dann auf sie?

Was schätzen Sie an ihr? Wo und wann fühlen Sie sich von ihr unterstützt und wertgeschätzt?

Wenn Sie wertschätzend auf diese Person zugehen, was ist anders?

Rufen Sie sich gute Momente mit der entsprechenden Person in Erinnerung: Wie fühlen sie sich an? Was machen Sie und die andere Person anders? Was ist Ihr Beitrag dazu, was derjenige der anderen Person?

Angenommen, diese Person kommt strahlend auf Sie zu: Was würden Sie tun, sagen, denken oder fühlen? Was sagt dies über Sie aus?

Spielinsel: Das Gute daran – umwenden

Hier geht es um den Perspektivenwechsel vom angenommenen Schlechten im Guten zum angenommenen Guten im Schlechten. Dieses Umdenken oder Umwenden erkennt in den Ressourcen allfällige Schwächen oder Unangenehmes und in den Schwächen die Stärken. Auf diese Art und Weise kann die Bedeutung von Begriffen, die wir mit grosser Selbstverständlichkeit brauchen und davon ausgehen, dass die anderen dies auch so sehen, spielerisch geklärt werden. Zudem erlaubt das Umwenden auch, alles zu denken, auch das bis jetzt nicht Denkbare.

An dieser Spielinsel wird viel gelacht.

Aktiv und Kreativ

Auf dieser Spielinsel liegen verschiedene Karten in zwei Farben. Die Karten für die Frage «Was ist das Gute an...?» sind gelb, und die Karten mit der Frage «Was ist das Negative an...» sind grün. Versuchen Sie möglichst spontan Antworten dazu zu geben.

Gelbe Fragen – Was ist das Gute an / am...

schlechtem Wetter

Lampenfieber

Stress

Beschwerden

Konflikten

Konkurrenz

Älter werden

Macht

... Sicher fallen Ihnen weitere eigene Beispiel ein.

Grüne Fragen – Was ist das Negative an / am ...

Lang ausschlafen

Gutem Essen

Extrovertiertheit

Zielorientierung

Netzwerken

Kooperation

Jung sein

Demokratie

Respekt

... Wie lauten Ihre eigenen Beispiele?

Umwenden in Gesprächen im Alltag

Wenn Sie in Ihrem Alltag auf Begriffe stossen, die auf den ersten Blick aus Ihrer Sicht oder der Sicht anderer wie klar sind oder Begriffe, die wie zwei entgegengesetzte Sichtweisen erlauben, kann das obige Spiel direkt in Gesprächen geübt und angewendet werden. Ist es eine Person, die aus Ihrer Sicht etwas einseitig anschaut, können Sie die andere – sei es nun die positive oder negative, einfach eine andere – Sichtweise einbringen: Aus meiner Sicht könnte dies auch so gesehen werden...

Quelle: Erika Lüthi u. andere: Teamentwicklung mit Diversity Management

Den Blick auf den inneren Dialog richten

«Der Geist ist das Spielfeld, auf dem das tatsächliche Spiel stattfindet.» W. Timothy Gallwey, Sportpädagoge

In diesem Raum stehen zwei leere Stühle einander gegenüber. Sie finden auch zwei bequeme Kissen.

Hintergrund

Sprechen Sie auch innerlich gerne mit sich selbst, obwohl das Ihnen eigentlich eher als Kind ausgetrieben wurde?

Zum Beispiel

Ich gehe aus dem Haus und merke nach etwa 50 Metern, dass ich mein Portemonnaie zu Hause vergessen habe; nach etwa 100 Metern frage ich mich, ob ich die Haustüre geschlossen oder den Herd oder die Kaffeemaschine abgestellt oder die Kerze ausgeblasen habe.

Nun kann ich

- mit mir zu Gericht gehen: Typisch, dass du dies schon wieder vergisst. Du bist einfach unzuverlässig. Du warst wieder einmal mehr nicht bei der Sache, als du aus dem Haus

gegangen bist. Etwas mehr Achtsamkeit wäre schon gut. Hier hat sich die innere Kritikerin deutlich gemeldet!

Oder ich kann

- freundlich zu mir sein: gut ist das dir hier in den Sinn gekommen, du hast die Möglichkeit zurückzugehen und zu schauen, ob alles in Ordnung ist oder du kannst weitergehen und die Nachbarin anrufen und sie bitten nachzusehen, damit du in Ruhe den Rest des Tages verbringen kannst.

Und

- mich bei meiner freundlichen inneren Stimme bedanken, dass sie mich so unvermittelt daran erinnert hat, dass etwas zu Hause nicht in Ordnung sein könnte, dass ich etwas Wichtiges vergessen habe.

So ein innerer Dialog eignet sich bestens, um zu üben, den Perspektivenwechsel und ein Ereignis mit neuen Augen sehen zu können.

Voraussetzungen

Für einen inneren Dialog braucht es einen Moment des Innehaltens und Durchatmens, um zu merken, was Sie denken, um Ihren Automatismus wahrzunehmen und um zu schauen, was Ihnen nun guttut und dies dann auch umzusetzen.

Aktiv und Kreativ

Sich entscheiden

Wählen Sie zwei Stühle oder zwei Kissen aus, die einander gegenüberstehen oder -liegen.

Setzen Sie sich auf einen der Stühle oder auf eines der Kissen am Boden:

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie Ihre innere Kritikerin herausfordert, bis zum nicht mehr reagieren zu können wie zum Beispiel «Das schaffst du nicht, jemand anderes könnte dies viel besser als du», etc. Nehmen Sie diese Stimme wahr, geben Sie ihr einen Moment Raum und auch Wertschätzung, würdigen Sie sie mit ihren guten Seiten und wie Sie sie bis jetzt treu begleitet hat. Gehen Sie mit ihr in einen Dialog. Streiten Sie nicht mit ihr, es geht nicht darum, wer die Situation richtig oder falsch einschätzt, sondern es geht darum, dass Sie sie wahrnehmen.

Setzen Sie sich nun auf den andern Stuhl oder das andere Kissen. Bitten Sie die innere Kritikerin gut zuzuhören. Verbinden Sie sich mit sich selbst und dem, was Ihnen wichtig ist. Vielleicht begegnen Sie auf diesem Platz einem guten Freund, einer guten Freundin. Was sagt sie, er zu Ihnen? Wie schätzen sie die Situation ein? Was empfehlen sie Ihnen? Wie stehen Sie selbst dazu? Fragen Sie Ihr Selbst. Geben Sie auch dieser Sichtweise Raum, identifizieren Sie sich damit, nehmen Sie diese Schwingung auf. Spüren Sie nach, wie sich die Situation nun anfühlt.

Vielleicht möchte die innere Kritikerin dazu noch etwas sagen. Dann setzen Sie sich nochmals auf ihren Stuhl oder ihr Kissen und hören ihr nochmals gut zu. Nachher gehen

Sie wieder auf den Stuhl der Unterstützung und hören hin, ob es eine Antwort für die Kritikerin gibt. Gehen Sie so lange hin und her, führen Sie den Dialog so lange, bis Ihnen klar ist, wie Sie sich entscheiden möchten und was Sie von innen heraus zu tun haben und bedanken Sie sich bei Ihren Dialogpartnerinnen.

Besuch des Spielplatzes im Freien

Holzskulptur

Die Holzskulptur eines namhaften Bildhauers aus der Region des Anders Denken steht in der Mitte der U-förmig aneinandergebauten Spielräume. Sie kann von allen Seiten her und auch von oben betrachtet werden. Mit jedem Blick von einem anderen Standort aus sieht sie anders aus und lässt Sie Neues über die Holzskulptur «Perspektivenwechsel» erfahren.

In der Realität sehen wir oft die Seite, die gerade vordergründig da ist und in unser Denkschema hineinpasst und vergessen den Blick auf das, was dahinter oder daneben sein könnte. Hier ist die Mehrdeutigkeit offensichtlich.

Aktiv und Kreativ

Betrachten Sie die Holzskulptur von verschiedenen Seiten her, auch von oben vom Balkon vor den Spielräumen aus und auf verschiedenen Ebenen beim Aufstieg zu den Spielräumen oder beim Verlassen der Spielräume. Nutzen Sie diese nach Gelegenheit, wie auch die Möglichkeit, etwas intensiv von allen Seiten her betrachten zu können.

Schaukeln unter den Räumen

Unter jedem zweiten der Spielräume finden Sie eine Schaukel so wie sie auch auf vielen Kinderspielplätzen zu finden sind. Im Sommer an heissen Tagen kann es sein, dass ein Wassersprüher da ist und Sie automatisch bei Ihrem Schaukeln abkühlt. Schaukeln lässt Sie sich bewegen und lässt Sie auch Ihre Füsse baumeln. Beides hilft den Kopf freizumachen von dem bereits Erlebten und Erfahrenen und öffnet ihn für neue Abenteuer.

Aktiv und Kreativ

Pendeln Sie einfach hin und her, geniessen Sie das Schaukeln.

Betrachten Sie, was Sie beim Vorwärtsschaukeln sehen und was Ihr Blickwinkel beim Rückwärtsschaukeln Ihnen zeigt.

Das Schaukeln nach vorne kann ein Blick ins Zukünftige und das Schaukeln nach hinten in das Loszulassende sein.

Sie können das Schaukeln anhalten, und die Füsse wirklich baumeln lassen, und erst wieder mit Schaukeln beginnen, wenn es für Sie stimmig ist.

Sie können die Schaukel so drehen, dass die beiden Seile ineinander gedreht sind. Wenn das Eindrehen nicht mehr weiter geht, lassen Sie los und sie drehen wieder aus.

Trampolin springen

Ausserhalb des Holzkonstrukts der Spielräume steht ein Trampolin. Das Sicherheitsnetz ist aus klarem Plastik. Der Boden des Trampolins ist auch durchsichtig. Das Trampolin vergrössert nicht nur Ihre Sprünge. Es ermöglicht Ihnen dank der etwas ungewohnten Materialien die Welt, wie Sie sich Ihnen jetzt gerade beim Springen zeigt, zu sehen.

Aktiv und Kreativ

Sie können auf dem Trampolin in die verschiedenen Himmelsrichtungen hüpfen, Sie betrachten und sehen, was sich Ihnen zeigt. Vielleicht entdecken Sie Berge, die beim nächsten Springen in der gleichen Himmelsrichtung plötzlich weg und hinter einem Riesenberg von Wolken sind, und wenn Sie wieder in diese Himmelsrichtung springen, sind sie einfach wieder da.

Sie können auch auf das Trampolin liegen und den Himmel oder den Boden betrachten.

Sie können einfach springen und geniessen.

Sie können springen und verschieden hohe Sprünge machen. Auf welcher Höhe ist es Ihnen wohl? Sind Sie eine Niedrig – oder Hochspringende? Welche Hochsprünge möchten Sie auch in Ihrem Leben mal ausprobieren? Springen Sie sie hier und seien Sie gedanklich beim Ihrem Wunschsprung. Springen Sie so lange, bis Sie ihn in sich spüren und Sie ihn mitnehmen können in den Alltag.

Sie können neue Sprünge ausprobieren oder sich von anderen Neues zeigen lassen. Wie geht es Ihnen damit? Wie gehen Sie mit sich um, wenn es nicht gerade funktioniert? Verurteilen Sie sich oder nehmen Sie das gerade als Herausforderung und Motivation, es weiterhin zu probieren?

Mit Styroporwürfeln experimentieren und spielen

Grosse weisse und zum Teil auch farbige Styroporwürfel liegen auf einem asphaltierten Platz. Sie sind hier eingeladen, mit ihnen zu experimentieren. Ein Styroporwürfel ist nicht einfach ein Styroporwürfel. Je nachdem, wozu Sie ihn verwenden, bekommt er eine andere Bedeutung und ein anderes Gesicht. Spielen Sie mit den Würfeln, einzeln oder gemeinsam oder mit einem Teil davon, verändern Sie seine Verwendung, erfinden Sie neue Möglichkeiten der Anwendung. Dies gibt einen neuen Blick auf den Würfel, eine andere Wirkung.

Aktiv und Kreativ

Wozu können Ihnen diese Styropowürfel dienen, gerade jetzt und hier, in diesem Moment?

Zum Beispiel

Brauchen Sie sie als Bänkchen, um sich gut ausruhen zu können? Vielleicht können Sie sie auch als Unterlage zum Liegen benützen.

Bauen Sie aus den Styroporwürfeln eine Skulptur.

Bauen Sie ein Schloss, ein Haus, eine Burg.

Würfeln Sie.

Spielen Sie ein Styroporwürfel – Ballspiel mit ganz eigenen Regeln.

Oder – was fällt Ihnen noch dazu ein? Probieren Sie es aus.

Drehscheibe und das Ganze erkennen

Ebenfalls auf dem asphaltierten Platz ist eine Drehscheibe, auf die Sie stehen können. Diese Scheibe, die wie ein Deckel wirkt, dreht sich unaufhörlich. Ihr Tempo ist so, dass Sie von jedem beliebigen Ort aus darauf stehen und sie auch wieder verlassen können. Der Blick auf das, was Sie meinen, bereits gesehen zu haben, kann sich immer wieder verändern, und Sie entdecken dabei Neues vorher nicht Wahrgenommenes. Dies zeigt Ihnen auf, wie subjektiv die Wahrnehmung der Realität ist, und wie ein mehrmals auf das vermeintliche Gleiche blicken, den Blick darauf verändern kann. Das Ganze ist erst bei mehrmaligem und genauem Hinschauen erkennbar.

Aktiv und Kreativ

Sie können in aller Ruhe die schöne Landschaft geniessen, sie von allen Seiten her betrachten, ohne sich selbst zu bewegen.

Sie können auch das oben beschriebene Phänomen überprüfen.

Welchen Bezug zu Ihrem Alltag können Sie herstellen?

Das freistehende Häuschen: aus Teilaspekten ein Gesamtbild herstellen

Ein freistehendes Häuschen steht neben dem asphaltierten Platz. Es ist auf jeder Seite mit einer anderen Farbe bemalt. Es hat auf jeder Seite ein rechteckiges Fenster auf der gleichen Höhe. Im Häuschen liegt ein grosses Tier, das zu schlafen scheint.

Aktiv und Kreativ

Betrachten Sie das Tier und sein Verhalten durch die Fenster von den verschiedenen Seiten. Versuchen Sie es auf jeder Seite zu beschreiben, einfach so viel wie Sie von ihm gesehen und beobachtet haben. Seite A, Seite B, C und D. Jede dieser Seiten ist eine Sichtweise und von daher einseitig. Fügen Sie die vier Beschreibungen zusammen und machen Sie sich daraus ein Gesamtbild. Was für ein Tier liegt im Häuschen?

Lösung siehe nach dem Literaturverzeichnis am Ende des Spielplatztextes

Ballonreise: die Vogelperspektive einnehmen

Sie können hier auf dem Spielplatz eine Ballonreise machen, die Ihnen das Ganze und die Einbettung in die Landschaft von oben zeigt. Erfahrungen und Begebenheiten können aus einer Art übergeordneten Ebene (Vogelperspektive) oder von einer Ebene, die dahintersteht (zum Beispiel Haltung und Werte) betrachtet werden. Dies ist das

Einnehmen der Metaebene. Sie betrachten Vergangenes – zum Beispiel ein Gespräch – von oben und / oder von den Haltungen der Gesprächspartner*innen dahinter an. Sie tun dies aus Distanz, die Ihnen ermöglicht, emotional Abstand zu nehmen und die Ihnen zu einer gewissen Sachlichkeit verhilft. Diese Metaebene ist wie eine zusätzliche Perspektive.

Aktiv und Kreativ

Wenn Sie Gespräche, die Sie in den letzten Tagen geführt haben, aus der Metaebene betrachten, was können Sie zu deren Verlauf sagen, zu Ihrem Verhalten und demjenigen der Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen?

Gibt es eine Situation, die Sie im Moment sehr beschäftigt? Wie können Sie sie aus der Metaebene betrachten? Welches sind die Haltungen und guten Gründe dahinter? Wie können Sie auf Distanz gehen, ohne ins Urteilen, in die Verletzungen der Vergangenheit oder in die Rolle des Opfers zu geraten? Gelingt es Ihnen mit der Metaebene oder der Vogelperspektive?

Wenn Sie sich selbst von oben betrachten, wo kommen Sie her, was tun Sie im Moment auf Ihrer beruflichen und persönlichen Reise, wo fliegen Sie hin?

Fernrohr: Perspektive der Zukunft – die Zukunft spielerisch denken

Am Rande des Spielplatzes steht ein grosses Fernrohr. Sie können am Tag die Wolken und den Himmel betrachten, in der Nacht die Sterne und den Mond.

Aktiv und Kreativ

Erden Sie sich gut, stehen sie gut da, atmen sie drei Mal durch und stellen Sie sich eine Frage, die sich auf Ihre Zukunft bezieht, bevor Sie ins Fernrohr schauen.

Welche Sterne oder Wolkengebilde fallen Ihnen auf?

Welcher Stern, welches Wolkengebilde zieht Sie an? Welchen Namen, Bedeutung geben Sie ihm/ihnen? Was hat dies mit Ihnen und Ihrer Weiterentwicklung zu tun?

Wo fühlen Sie im Moment, dass sich hier mit dem Blick auf den Himmel eine zukünftige Möglichkeit eröffnet? Gehen Sie in Gedanken dieser Spur nach. Wohin möchten Sie sich entwickeln?

Was lieben Sie? Was machen Sie gerne?

Welche nächsten Schritte unternehmen Sie, um zu dem zu kommen, wohin Sie Ihre Lebensreise lenken möchten?

Rundweg – zu sich selbst kommen

Diesen Rundweg zu machen, empfiehlt sich zwischendurch, wenn Sie merken, dass Sie müde werden oder vor lauter Perspektiven nicht mehr genau wissen, was jetzt Ihr Blick ist. Er eignet sich sehr am Schluss Ihres Besuches des Spielhauses und des Spielplatzes. Der Rundweg führt, so wie es der Name sagt, rund um die Spiellandschaft. Es gibt viele

Sitzmöglichkeiten. Der Rundweg hilft Ihnen zur Ruhe, in den Augenblick und zu sich selbst zu kommen.

Aktiv und Kreativ

Gehen sie langsam und seien Sie sich des Gehens bewusst. So finden Sie den Kontakt zur Erde, falls Ihnen der Kopf schwirrt. Spüren Sie sich selbst und das, was Ihnen wichtig ist. Lassen Sie all das bis jetzt Beobachtete und Gelernte Revue passieren. Was davon nehmen Sie als erweiterte, vertiefte und in sich integrierte Sichtweisen mit in den Alltag? In Ihr Leben? Welche Erkenntnisse werden Sie zukünftig begleiten? Halten Sie immer wieder mal inne, atmen Sie bewusst durch und gehen Sie weiter.

Achten Sie auf Ihren Atem, auf das Ein- und Ausatmen. Immer wieder von neuem. Kommen Gedanken auf, überprüfen Sie sie, ob Sie Ihnen in Zukunft dienen werden. Wenn nicht, lassen Sie sie wie Wolken vorbeiziehen und Sie konzentrieren sich wieder auf Ihr Ein- und Ausatmen. Wenn ja, halten Sie sie fest, bleiben Sie stehen und verankern Sie sie in sich, indem Sie tief einatmen.

Literatur

Berg, Insoo Kim: Familien – Zusammenhalt(en), Ein kurz-therapeutisches und lösungsorientiertes Arbeitsbuch, modernes lernen, Dortmund, 1992

Lüthi, Erika; Oberpriller, Hans; Loose, Anke; Orths, Stephan: Teamentwicklung mit Diversity Management, Hauptverlag, Bern, Stuttgart, Wien, 3. Auflage 2013

Pichel, Kerstin, Lüthi, Erika: Strategie und Diversität, Moderationsmethoden, Erfahrungen und Workshopdesigns, Haupt Verlag Bern, 2014

Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden 3, Das «innere Team» und situationsgerechte Kommunikation, Kommunikation, Person und Situation, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg, Oktober 1998

Watzlawik, Paul; Kreuzer, Franz: Die Unsicherheit unserer Wirklichkeit, ein Gespräch über den Konstruktivismus. Serie Piper, 1993

Wehrle, Martin: managerSeminare know-how, Heft 207, Juni 2015

Weiss, Thomas; Haertel-Weiss Gabriele: Familientherapie ohne Familie, Kurztherapie mit Einzelpatienten, Serie Piper, 1993

Lösung Freistehendes Häuschen

Im Häuschen liegt am Boden ein Drache. Dieser Drache scheint zu schlafen. Von Zeit zu Zeit spuckt er Feuer und legt seinen Kopf wieder auf den Boden, um gleich weiter zu schlafen. Seine Farbe kann sich wie bei einem Chamäleon ändern, allerdings, ohne dass er sich bewegt und auf einer andersfarbigen Unterlage liegt. Seine Farben legen einen glitzernden Schimmer auf ihn. Der Rachen und die Zähne sind riesig und fast ein wenig furchterregend.