

2.1 Mentale Modelle – unsere Autobahnen – verändern

Einstieg

2.1.1 Wie mentale Kräfte wirken

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 30 Minuten

Ziel: Spüren, was die Kraft der Gedanken und mentales Training bewirken können.

Plenum

Der Trainer bittet die Teilnehmer, sich im Raum zu verteilen, und zwar so, dass sie die vor dem Körper ausgestreckten Arme (Hände ineinander verschlungen) gut um den Körper bewegen können, ohne anzustoßen. Die Teilnehmer stehen aufrecht, die Beine gut geerdet, schulterbreit. Dann spricht der Trainer langsam den folgenden Text:

Stell dich aufrecht hin, die Beine etwa schulterbreit gespreizt. Strecke deine Arme gerade vor dir aus und verschränke die Finger. Die Daumen stelle auf und nutze sie zum Scharfstellen eines fiktiven Fernrohres.

Wenn alle in der richtigen Position stehen, bewegen wir uns zuerst ganz langsam und mit dem Blick im Visier des Fernrohres nach rechts, soweit es geht und bis wir einen natürlichen Widerstand spüren, der eine weitere Streckung nach rechts nicht mehr möglich macht. Die Drehung muss ganz langsam erfolgen und darf ruhig eine oder auch mehrere Minuten dauern. Am Ende merken wir uns den Punkt und die Stelle, an der es nicht mehr weiter geht. Anschließend geht es ganz langsam in die Mitte zurück und dann weiter nach links - wieder bis zum Endpunkt. Die Füße am Boden dürfen dabei ihre Stellung nicht verändern. Sie sind wie ein Fernrohr im Gebirge gut verankert. Aufgabe dabei ist es, sich auf das, was wir im Visier des Fernrohres sehen, zu konzentrieren und das, was wir sehen, abzuspeichern.

Wenn wieder alle in der Ausgangsposition in der Mitte sind, werden die Teilnehmer aufgefordert, die Arme hängen zu lassen und die Augen zu schließen. Nun gehen wir mental ganz langsam mit dem Fernrohr nach rechts, ohne dabei den Oberkörper zu bewegen. Wir wandern mit unserem Geist zuerst nach rechts, bis wir an dem Punkt ankommen, an dem wir umkehren mussten. Jetzt stellen wir uns vor, noch ein Stück weiter zu kommen. Dabei nicht bewegen. Nur mental vorstellen, dass wir weiter kommen. Wenn wir ein wesentliches Stück weiter sind als zuvor, gehen wir den Weg langsam zurück bis in die Ausgangsposition in der Mitte. Wir öffnen die Augen und machen die erste Übung noch einmal. Anschließend dasselbe mit der linken Seite wiederholen.

Wer sich beim mentalen Visualisieren richtig konzentriert hat, wird dabei feststellen, dass er sich beim dritten Mal Drehen weiter zurück bewegen kann als beim ersten Mal.

2.1.2 Landkarten im Kopf⁵⁴

Gruppe: ab 4 Personen (auch klassen- bzw. gruppenübergreifend möglich)

Alter: ab 12 Jahren

Zeit: 50-100 Minuten

Ziel: Mentale Modelle erkennen und mit der Mehrdeutigkeit visueller Aussagen umgehen lernen. Ein Gespür bekommen, dass mentale Modelle etwas mit unserer Entwicklung zu tun haben und dass diese aber auch durch Lernen veränderbar sind. Und so hat jeder eine andere Vorstellung von der Wirklichkeit. Das beginnt bereits bei ganz einfachen Dingen wie Wegbeschreibungen.

Plenum

Die Teilnehmer werden gebeten, einen Plan vom Weg von einem markanten, vom Trainer vorgegebenen Punkt (Haltestelle, Parkplatz, Bank gegenüber ...) in den Seminar-/Schulungsraum zu zeichnen. Anschließend werden die Gliederungselemente zum Thema „Wege und kognitive Karten“ kurz eingeführt. Dann bekommen die Teilnehmer die Aufgabe gestellt, ihre Karten anhand der fünf eingeführten Elemente zu analysieren.

Untersuche deine Karte nach den besprochenen Elementen und hebe sie wie folgt hervor:

- ✚ Markiere die Wege mit **grüner** Farbe,
- ✚ markiere die Grenzlinien mit **roter** Farbe,
- ✚ markiere die Bereiche mit **gelber** Farbe,
- ✚ markiere die Brennpunkte mit **oranger** Farbe,
- ✚ markiere die Merkzeichen mit **blauer** Farbe.

Anschließend werden in einer Partnerarbeit die Karten verglichen und besprochen.

Die Diskussionen, erwartete, überraschende Ergebnisse werden im Plenum besprochen. Dann geht es in einem Brainstorming darum, Ähnlichkeiten zu mentalen Modelle, die wir alle im Kopf abgespeichert haben und die Ergebnis unserer Sozialisation sind, zu sammeln und Bewusstsein dafür zu schaffen, dass wir alle im Kopf mentale Landkarten abgespeichert haben, die recht unterschiedlich sein können, auch wenn es auf den ersten Blick nur eine Antwort auf eine bestimmte Fragestellung gibt.

Anschließend werden folgende Fragen erörtert:

Partner-
arbeit

Plenum

⁵⁴ http://was-schafft-raum.at/download/2_5-genius%20locii.pdf

Fragen-
katalog

- ? **Was hat eine Wegbeschreibung mit mentalen Modellen, den Landkarten in unseren Köpfen zu tun?**
- ? **Wie entstehen Landkarten in unseren Köpfen? Wo und wie werden diese geprägt?**
- ? **Verändern sie sich im Laufe eines Lebens?**
- ? **Was ist dafür ausschlaggebend?**
- ? **Hat das etwas mit Kultur zu tun?**
- ? **Was bedeutet das für das Zusammenleben verschiedener Menschen?**
- ? **Was brauchen wir dafür, damit dieses gut funktionieren kann?**
- ? **Kann man Landkarten im Kopf (mentale Modelle) verändern oder gar umschreiben?**
- ? **Was haben mentale Landkarten mit Werten zu tun?**

Infos

Wege

Wege bilden für die meisten Menschen die vorherrschenden Elemente im Raum (beispielsweise in einer Stadt). Durch Wege (Straßen, Gassen, Gehwege, Trassen öffentlicher Verkehrsmittel ...) bewegen sich die Bewohner regelmäßig, gelegentlich oder zufällig. Sie nehmen Räume als eine Ansammlung von Gestaltelementen wahr, die entlang dieser Wege angeordnet sind. Für die Wahrnehmung bedeutsam ist insbesondere die Beschaffenheit eines Weges (Dimension, Material etc.), die Benutzerfrequenz, aber auch die Funktion als Grenzlinie erhöht die Bedeutung.

Grenzlinien

Grenzlinien oder Ränder sind linienhafte Elemente, die vom Beobachter nicht (oder nicht nur) als Wege benutzt oder bewertet werden. Sie trennen unterschiedliche Bereiche, sind Grenzen des Zusammenhangs. Neben einem trennenden Aspekt, wie beispielsweise der Grenze zwischen unterschiedlich dicht bebauten Bereichen, haben diese Ränder aber auch verbindende Funktionen, die als Säume/Nähte zwei Gebiete aneinanderfügen oder in Beziehung setzen. Wenngleich Ränder für die Beobachter keine so bedeutende Rolle wie die Wege spielen, sind sie vor allem dort ein wichtiges Gliederungselement, wo Bereiche/Regionen durch solche Grenzlinien zusammengefasst werden.

Bereiche

Bereiche sind mittelgroße bis große, in der Vorstellungswelt zweidimensional abgebildete flächenhafte Abschnitte einer Stadt. Sie werden als Gebiete wahrgenommen, in die man hineingeht oder die man verlässt.

Brennpunkte

Brennpunkte sind Zentralpunkte einer Stadt. Häufig sind sie Ziel- oder Ausgangspunkt einer Bewegung im Stadtraum. Sie sind für den Beobachter zugänglich und werden häufig durch das Zusammen-treffen mehrerer Straßen (Kreuzungen, Kreisverkehre) oder durch das konzentrierte Zusammentreffen einer Vielzahl von Merkmalen auf relativ kleinem Raum definiert.

Merk- oder Wahrzeichen

Merk- oder Wahrzeichen fungieren als optische Bezugspunkte. Oft sind sie identisch mit besonders auffallenden Bauwerken (beispielsweise Türmen) oder Landschaftselementen. Die Merkzeichen haben dabei den Charakter von etwas Einmaligem, Speziellem, dass die Kontinuität der Umgebung durchbricht.

2.2.5 Was mir wertvoll ist - Wertecollage⁶⁰

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 50 Minuten

Ziel: Selbstreflexion zum eigenen Wertekanon und Abgleich mit den Werten der Gruppe. Unterschiedlichkeit von Wertesystemen sichtbar machen.

Einzel-
arbeit

Der Trainer verteilt Zeichenutensilien (Stifte, Scheren, buntes Papier, Wollknäuel, Ansichtskarten, Kataloge, Prospekte, Bilder ...) und Plakatbögen (mindestens A3- oder Flipchartbögen). Aufgabe ist, dass jeder Teilnehmer mithilfe der bereitgestellten Materialien ein eigenes Wertebild entwirft. Die Frage dazu lautet: Was ist mir wichtig? Was ist mir besonders wertvoll? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Partner
oder
Gruppen-
übung

Die Auswertung kann zu zweit oder in Kleingruppen erfolgen. Jeweils ein Teilnehmer präsentiert sein Bild. Bevor er dieses mit eigenen Worten erklärt, dürfen die anderen raten, Fragen stellen, Vermutungen anstellen und Interpretationen wagen. Wenn alle durch sind, wird im Plenum reflektiert.



Reflexion

Im Plenum wird besprochen, wie es den Künstlern beim Erstellen des Bildes ergangen ist. Wie die gegenseitige Beschreibung und Interpretation der Bilder erlebt wurde und was alle in der Übung für sich erlebt, erkannt und gelernt haben.

⁶⁰ In Anlehnung an: <http://www.du-bist-wertvoll.info/254>

2.2.6 Werte-Priorität

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 12 Jahren

Zeit: 30–50 Minuten

Ziel: Sichtbarmachen der eigenen Werte und Priorisierung. Erkennen, dass unterschiedliche Werte bei unterschiedlichen Personen unterschiedlichen Stellenwert haben können.

Plenum

Die Teilnehmer sitzen im Raum verteilt. Jeder bekommt eine Werteliste. Der Trainer liest die Begriffe langsam vor. Die Teilnehmer spüren in sich hinein und streichen mit einem Textmarker die Werte an, die sie intuitiv besonders ansprechen. Im nächsten Schritt geht jeder seine ausgewählte Werteliste durch und sucht die fünf Werte heraus, die oberste Priorität im Leben haben. Vorgabe ist maximal fünf! Jeder schreibt die maximal fünf Werte auf ein A4-Blatt (evtl. auch eine vorbereitete bunte „persönliche“ Wertekarte).

Partner- übung

Anschließend sucht sich jeder einen Partner und bespricht mit ihm die fünf wichtigsten Werte. Wo gibt es Gemeinsamkeiten in den Werteprioritäten. Wo Unterschiede? Sind die Werteprioritäten des jeweils anderen nachvollziehbar? Wenn nein, warum nicht? Stoßen sie an Grenzen eigener Werteprioritäten?



Werteliste

Macht	Spiritualität	Gleichberechtigung
Anerkennung	Erfolg	Vertrauen
Ordnung	Toleranz	Innovation
Demokratie	Familie	Wahrheit
Partnerschaft	Tradition	Integrität
Disziplin	Freiheit	Wertschätzung
Schönheit	Umweltbewusstsein	Kompetenz
Ehrlichkeit	Freundschaft	Kreativität
Selbstrespekt	Unabhängigkeit	Zuneigung
Einfluss	Gemeinschaft	Loyalität
Engagement	Verantwortung	Zuverlässigkeit
Sicherheit	Gerechtigkeit	Entschlusskraft
Wissen	Verbindlichkeit	Selbstverantwortung

2.3 Werte-Training: Respekt, Toleranz, Solidarität, Ehre, Freiheit, Gleichheit ...

2.3.1 Fairness

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 30 Minuten

Ziel: Thematisieren von Fairness. Was bedeutet es, fair zu sein? Was tun, wenn man unfair behandelt wird?

Plenum

Die Teilnehmer erhalten jeder einen Keks, einer der Teilnehmer erhält drei Kekse. Abwarten, welche Reaktionen kommen und diese zuerst einmal im Raum stehen lassen. Im Brainstorming werden Situationen gesammelt, in denen sich die Teilnehmer unfair behandelt fühlten, in denen sie jemanden anders unfair behandelt haben oder in denen sie beobachtet haben, dass jemand anders unfair behandelt wurde. Anschließend reden die Teilnehmer im Sesselkreis darüber, was Fairness bedeutet (für jeden persönlich) und was man tun kann, wenn jemand anders unfair behandelt wurde. Zum Abschluss soll sich jeder eine Fairnessregel aufschreiben/merken, die er in den nächsten Tagen anwenden will.



Reflexion

In einer der nächsten Einheiten muss dazu eine Reflexion gemacht werden.

- ? **Wie ist es mir dabei ergangen?**
- ? **War ich erfolgreich?**
- ? **Habe ich Misserfolge erzielt?**
- ? **Wie hat mein Umfeld reagiert?**
- ? **Was kann ich verändern/verbessern bis zum nächsten Mal?**

(Die Durchgänge können je nach Bedarf und Dringlichkeit mehrmals wiederholt werden.)

2.3.2 Fairness

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 12 Jahren

Zeit: 30 Minuten

Ziel: Thematisieren von Fairness. Was bedeutet es, fair zu sein? Was tun, wenn man unfair behandelt wird?

Einzel-
arbeit

Jeder Teilnehmer schreibt zwei Erfahrungen auf, die er dazu gemacht hat. Erstens geht es darum, eine Situation zu beschreiben, in der man unfair behandelt worden ist. Im zweiten Schritt soll eine Situation beschrieben werden, in der man selber jemanden unfair behandelt hat oder aus einem bestimmten Situationszwang behandeln hat müssen.

Gruppen-
arbeit

Anschließend werden die Zettel in Zweiergruppen ausgetauscht und die beiden Gesprächspartner sind jeweils einmal Berater und hinterfragen zuerst Beispiel eins und geben Tipps, was man in der Situation konkret tun hätte können bzw. anders machen hätte können als die Person, die das Beispiel genannt hat, es gemacht hat. Anschließend wechseln die Partner und es wird die zweite Situation besprochen. Jeweils ein Berater und ein Ratsuchender und anschließend umgekehrt.

Plenum

Zum Abschluss wird die Übung im Plenum besprochen.

- ? **Wie ist es uns beim Finden der Beispiele und anschließend in der Beratungssituation ergangen?**
- ? **Habe ich etwas in der Beratungssituation gelernt?**
- ? **Würde ich beim nächsten Mal anders handeln? Wenn ja, wie?**

In dieser Situation habe ich mich unfair behandelt gefühlt ...

In dieser Situation habe ich jemand anderen unfair behandelt ...