

Praxisbaustein für Firmabende

Wachsen heisst entscheiden

von Mag. Hannes Grabner, Wien

Alter: 12+

Dauer: ca. 20 min

Aufwand: gering

Gruppengrösse: 5 -10

Material: Schnur/Seil (4- 5 Meter), Kärtchen, Stifte

Der gerade Weg

Wie man entschieden auf der Spur bleibt, ohne aus der Bahn geworfen zu werden.

Die folgende Übung zeigt den Teilnehmer/innen auf spielerische Weise, durch welche Realitäten sie ganz konkret in ihrem Leben beeinflusst werden und wie bewusst mit diesen Einflüssen umgegangen werden kann. Ziel der Übung ist es, sich selbst besser verstehen zu lernen und sich aktiv zu entscheiden, woran man sich im Leben orientiert und ausrichtet. Die Übung kann mit einem Gebet zum Abschluss gebracht werden.

Zuerst wird die folgende Geschichte aus der rabbinischen Tradition erzählt:

Ein Schüler fragte einmal seinen Meister: Rabbi, wie kann ich gute Entscheidungen treffen?" Und der Rabbi antwortete ihm: Hast du jemals einen Seiltänzer beobachtet? Wenn ein Seiltänzer spürt, dass er auf eine Seite gezogen wird, dann korrigiert er seine Haltung indem er sich auf die andere Seite lehnt. So behält er sein Gleichgewicht. " Der Schüler dachte kurz nach, dann sagte der Rabbi: Wenn du den Wunsch hast, etwas zu tun, dann muss dir klar sein, dass dieser Wunsch von einer bestimmten Seite in dir beeinflusst wird, von bestimmten Wünschen und Trieben. Deshalb wirst du immer auf eine bestimmte Seite gezogen werden. Darum solltest du zuerst darüber nachdenken, warum du das nicht tun solltest, und dich dadurch wie der Seiltänzer auf die andere Seite lehnen. So triffst du eine ausgewogene Entscheidung.

In der Gruppe kann jetzt gemeinsam überlegt werden, was solche Dinge (Influencer) sein könnten, die uns in unserem Alltag auf eine Seite ziehen, so wie den Seiltänzer. Die Ergebnisse werden gesammelt und auf kleinen Kärtchen aufgeschrieben.

Leg die mitgebrachte Schnur gerade auf den Boden, so dass eine vier bis fünf Meter lange Linie entsteht. Sie symbolisiert unser zielgerichtetes Leben. Danach werden drei Personen gebraucht: Ein Seiltänzer, der versuchen soll, dieser Linie zu folgen (das Ziel im Leben verfolgen) und zwei weitere, die sich jeweils einen der gefundenen Influencer (Internet, Eltern, Glaube etc.) aussuchen und versuchen sollen, den Seiltänzer von seinem Weg entlang der Linie abzubringen.

Der Seiltänzer geht nun mit kleinen Schritten möglichst langsam und gerade die Linie entlang, währenddessen versuchen die beiden Influencer, ihn jeweils auf ihre Seite zu ziehen. Damit ihnen das gelingt, können Versprechungen, Vorschläge und andere Verlockungen und Argumente gebracht werden, um den/die Seiltänzer/in vom Weg abzubringen.

Im Anschluss bietet es sich an, die genannten Argumente und Versprechungen zu besprechen oder den/die Seiltänzer/in zu fragen, welchen Eindruck die Übung hinterlassen hat.

Du entscheidest!

Eine Möglichkeit wäre es, sich dafür zu entscheiden, nichts zu entscheiden. Das ist tatsächlich auch eine Wahl, allerdings dürfen wir uns dann nicht wundern, dass andere die Entscheidung für uns treffen. Eine Wahl, die andere für uns treffen, wird uns nicht wirklich zufriedenstellen, sondern nur zu (noch mehr?) Unzufriedenheit führen. Keine Entscheidung zu treffen, ist also eine schlechte Entscheidung. Viel besser ist es, sich selbst entscheiden zu wollen und das tatsächlich auch zu tun. Dafür braucht es Selbstsicherheit. Wir müssen wissen, wer wir sind und was wir wollen, was viel leichter klingt, als es getan ist. Sich selbst zu verstehen, kann nämlich eine Aufgabe sein, die uns ein ganzes Leben lang beschäftigt, Und trotzdem glaube ich, dass die meisten Menschen im Grunde gut spüren können, was ihnen guttut und was nicht. Von allen Menschen sind wir selbst am besten dazu geeignet, Entscheidungen zu treffen, die uns betreffen! Haben wir also Mut und Vertrauen in unsere Fähigkeit, uns auch richtig entscheiden zu können.

Das funktioniert am besten mit den folgenden Spielregeln:

Der/die Seiltänzer/in beginnt und darf einen Schritt machen, danach sind abwechselnd die Influencer an der Reihe, und dürfen kurz ihre Argumente vorbringen. Wenn der Seiltänzer davon nicht überzeugt ist, muss er sagen, warum und darf einen Schritt vorwärts machen, wenn ihm aber etwas von dem gefällt, was die Influencer sagen, muss er einen Schritt zurück machen. Das Spiel ist vorbei", wenn der/die Seiltänzer/in das Ende des Weges (das "Ziel") erreicht hat.

Gebet zum Abschluss:

Guter Gott, liebender Vater,
hilf mir, in meinem Leben eine Richtung zu erkennen,
etwas, das mir Sinn gibt und jeden Tag neue Freude schenkt.