

Psychohygiene auf Zukunft gesehen

Mein Wechsel vom Schultag, vom Arbeitsplatz, von sonstigen Tätigkeiten in mein Privatleben.



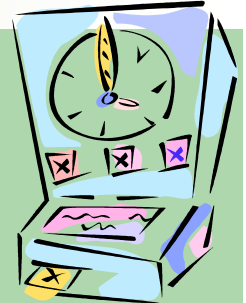
Ich wechsele meine Kleidung



Ich pflege weiterhin meine Beziehungen. Ich bleibe in Bewegung



Ich mache mir persönliche Notizen und hacke ab



Meine private Stechuhr, mit der ich ganz klar zu unterscheiden lerne und mit der ich berufliche Aktivitäten ausstemple, sieht bei mir so aus.....

Fotos: Pixabay

IN DIESER AUSGABE:

FOTOBlickGESTALT : WAS IST DA, IN MEINEM LEBEN ? - NACHGEFRAGT

Psychohygiene	1
FotoBlickGestalt	
Was ist für mich...?	2
Uno momento	3
Bibel vertieft	
Kantorenheft	4
Kapellenakzent	
Buchempfehlungen	5
Hier finde ich Begleitung	
Worte in den Tag	
Glosse: Verantwortlichkeit	6
Seite der Balance	7

Begriffe aus der Gestaltarbeit erwecken Assoziationen. Der Versuch diese Assoziation auf die Realität zu übertragen, um sie aus der Realität zu entnehmen, lässt „FotoBlickGestalt“ werden.

„Rückblickend weiß ich, dass es im Gestaltkurs oft die „Was-ist-da“-Runden waren, die richtig viel Tiefgang hatten und neue Prozesse anstießen. Irgendwann realisierte ich dann, dass es in der Gestalt vor allem um diese Frage geht: **Was ist da in meinem Leben?** Was nach Inventur klingt, ist richtig wertvoll und bisweilen sehr aufregend. Ja, es ist das **Jetzt**, was (*im Augenblick*) zählt. Und nein, es ist nicht möglich (*und noch weniger sinnvoll*), das, was grad da ist, zu übergehen. ...

Zugegeben: Es war (*und ist*) nicht immer leicht, wahrzunehmen, was da ist, in meinem Le-

ben. Oft genug überlagert mein Alltag à la „*Ich muss noch schnell*“ so manches, was darauf wartet, wahrgenommen zu werden. Umso wertvoller die Idee von Albert Höfer, die Seele „*durch die Begegnung mit biblischen Gestalten, durch das Singen der Psalmen, durch die vielen kreativen und ganzheitlichen Methoden und Wege der Aneignung zum Schwingen zu bringen*“ und dann zu fragen: „*Was ist da?*“. Das Schöne an der Frage ist die Antwort. Denn die ist immer wieder anders, manchmal überraschend, bisweilen lebenswendend. Wer weiß, vielleicht würde es sogar den Menschen um mich herum gut tun, nach ihrem „*Was ist da?*“ gefragt zu werden. Quasi als Steigerung von „*Wie geht's dir?*“ Ob das klappt? Im schlimmsten Fall heißt es dann: „*Geht's dir noch gut?*“ Meine Antwort: „*Ja! Danke, der Nachfrage!*“

Entnommen aus der Glosse von Kathrin Karban-Völkl., Oktober 2022

Foto: E. Albrecht



www.igb-bayern.de

Impressum: Integrative Gestaltpädagogik in Schule,



Seelsorge und Beratung, Bayern e.V., Schlehenal 13, D-84036 Lands-

hut, vertreten durch: Yvonne Achilles

(Bildnachweise, wenn nicht anders angegeben aus Pixabay)

(mit „ät“ bei den Mailanschriften ist @ gemeint)

WAS IST FÜR MICH...? GESTALTPÄDAGOGISCHES ARBEITEN

Was ist ?

Was ist für mich Gestaltpädagogik / gestaltpädagogisches Arbeiten?

Als Teilnehmerin am Grundkurs durfte ich erfahren, dass Gestaltpädagogik

* mich in meinem eigenen Tempo reifen lässt

* mich reflektieren lässt, wie ich in einer Gruppe agiere

* mir einen neuen Zugang zu alten biblischen Geschichten schenkt – und dass ich diese Geschichten für mich nutzen und personalisieren darf

* mir Möglichkeiten für mein weiteres Leben und Handeln aufgezeigt werden, die Entscheidung über die Umsetzung jedoch allein bei mir liegen

* mich sein lässt, wie ich bin

* einladend und offen ist, jedoch auch manchmal weh tut

* mich zunehmend souverän das Leben gestalten lässt

* mir Frieden, Glauben, Gemeinschaft, Freude und Hoffnung schenkt
gestaltpädagogisches Arbeiten

zeichnet sich für mich durch eine bestimmte innere Haltung aus. Als Gestaltpädagogin wende ich mich meinem Gegenüber wertschätzend zu und begleite ihn ein Stück seines Lebens. Ich lasse meine eigenen Vorstellungen los und gehe ganz darauf ein, was mir mein Gegenüber anbie-

tet, sagt, ausdrückt.

Grundlage dafür ist eine Gestaltarbeit, die angeleitet durchgeführt wird. Über Bilder, Symbole, o.ä. fällt es leichter, ins Gespräch zu kommen, eigene Themen anzuschauen. „Wohin fällt dein Blick“ ist eine wichtige Frage zu Beginn der Begleitung. Die Gestaltpädagogik ermutigt, den Menschen, seine Situation so zu verändern, wie es gut für ihn ist. Den nächsten ersten Schritt zu entdecken, ist dabei eine zentrale Aufgabe in der Begleitung. Das Tempo gibt dabei immer das Gegenüber vor. Behutsam darf ich als Gestaltpädagogin spüren, wohin es gehen kann.

Klare Erkenntnisse, Botschaften, Wünsche dürfen wiederholt und auf den Punkt gebracht werden, so dass sie als Motto weiterwirken können. Die christliche Grundhaltung ist dabei Voraussetzung.

Mit Hilfe der Gestaltpädagogik ist es möglich, sich mit kreativen Methoden bewusst wahrzunehmen, seinem Leben auf die Spur zu kommen und dem, was noch oder auch werden will bzw. gelebt werden will. Der Austausch mit anderen in einer Kleingruppe oder auch im Plenum kann dabei sehr unterstützend sein.

Für mich finden sich in der Gestaltpädagogik auch die Prinzipien der Biographiearbeit wieder (nach Klingenberger, Lebensmutig e.V.):

- Freiwilligkeit

- Selbstbestimmung der TLN

- Wertschätzung und Achtsamkeit

- Ressourcen-, Potenzial- und Kompetenzorientierung

- Handlungsorientierung

- Vernetzung der Teilnehmenden

Gerade die Selbstbestimmung, die das Recht auf Schweigen und Verdrängung beinhaltet, ist für mich sehr wichtig geworden.

Von außen wirkt ein Problem, ein System oft sehr klar und die Lösung naheliegend, doch wenn jemand mittendrin steckt, ist die Perspektive eine andere. Dies als Gestaltpädagogin zu spüren, wahrzunehmen und dann auch zu respektieren, ist wichtiger Teil der Gestaltarbeit.

Gestaltpädagogik kann befähigen, Systeme und Prozesse besser wahrnehmen zu können und um Zusammenhänge zu wissen und so Menschen einzeln und in Gruppen zu begleiten und zu beraten, auch in Konflikten und Krisen. Diese neue Fähigkeit habe ich an meiner letzten Arbeitsstelle schon mit Jugendlichen und auch mit Kolleginnen eingesetzt. © Martina Apfelbeck

Etwas **für DICH,**
damit **DEIN** Leben
reicher wird !

Wachsen, damit Du wirst, wer DU bist!
Kreativ Inneres zum Ausdruck bringen!
In Kontakt mit DIR!
In Kontakt sein mit anderen!
In Kontakt sein mit Gott!

Christliche Gestaltpädagogik,
DEIN Weg zu mehr Leben.

Schnupperkurs
Jetzt anmelden!

IGB

Integrative Gestaltpädagogik Bayern

www.igb-bayern.de

UNO MOMENTO: BILD-AKROSTICHON VON GABRIELE MEYER-SCHÜBL



„Samstagswunsch“

Schönheit
 Achtsamkeit
 Munterkeit
 Stärke
 Treue
 Ausgelassenheit
 Geschenk
 Sympathie
 Wunder
 Unbeschwertheit
 Nähe
 Seligkeit
 Chance
 Heiterkeit

Bild-Akrostichon ist eine Anregung an all die Phantasien, die wir in uns tragen.

Begegnungen mit Situationen in der Welt deines Lebens ein Wort schenken, das sich in weitere Worte verstreut.

Ungeübt wagen wir das NEUE.

„Bild-Gestalten“ erhalten lebensbezogene Buchstaben.

BIBELWORT VERTIEFT

Bibelwort vertieft

Feiern und fasten
 (Mt 9, 14-17)

Den Wein des Lebens trinken
 zu seiner Zeit
 zu jeder Zeit
 in ihm und mit ihm und für ihn
 zum Leben und Lieben

Den Wein des Lebens genießen
 im Augenblick seiner Gegenwart
 die immer ist
 in ihm und mit ihm und für ihn

Und auch lassen können
 und suchen und neu finden
 und dabei leben und lieben
 in ihm und mit ihm und für ihn



Bibelwort vertieft

Ein Bibelwort lädt mich zu mir selbst ein.

Da begegne ich mir und meinem Gott. Und manchmal wachsen daraus neue Wortgestalten ...

Von Regina Hagmann



Fasten und Feiern: 9,14–17

¹⁴Da kamen die Jünger des Johannes zu ihm und sagten: Warum fasten deine Jünger nicht, während wir und die Pharisäer fasten? ¹⁵Jesus antwortete ihnen:

Können denn die Hochzeitsgäste trauern, solange der Bräutigam bei ihnen ist?

Es werden aber Tage kommen, da wird ihnen der Bräutigam weggenommen sein; dann werden sie fasten. ¹⁶Niemand setzt ein Stück neuen Stoff auf ein altes Gewand; denn der neue Stoff reißt doch wieder ab und es entsteht ein noch größerer Riss. ¹⁷Auch füllt man nicht jungen Wein in alte Schläuche. Sonst reißen die Schläuche, der Wein läuft aus und die Schläuche sind unbrauchbar. Jungen Wein füllt man in neue Schläuche, dann bleibt beides erhalten.

<https://www.die-bibel.de/bibel/EUE/MAT.9>

KANTORENHEFT UND DOPPEL-CD „CANTATE“



Der Gestaltverein (IGB) verschenkt zum 30-jährigen Jubiläum das **Kantorenheft**.

Interessierte melden sich bei: j.lugeder@igb-bayern.de

Wer eine **Doppel-CD der Gesänge** zum Einüben und Mitsingen möchte kann, diese über die Homepage des IGB (<https://igb-bayern.de/christliche-gestalt/buecher/>) bestellen.



Gesänge zum Kantorenheft von Albert Höfer

RadKapellenTour-KAPELLENAKZENT – Gestaltpädagogisch aufbereitet

RadKapellenTour Kapellenakzent-Vorderstoder

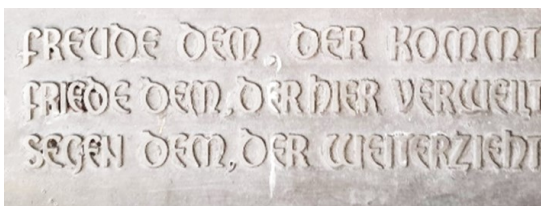
Ein **Kapellenakzent** ist ein aus der vorfindbaren Kapelle entwickelter Gedanke. Dieser Gedanke wird in Zusammenhang mit dem jeweiligen Tour-Thema gebracht.

Startpunkt und Parkplatz: <https://www.stockerwirt.net>
Hubertuskapelle Fotos: J.L.



Kapellenakzent – Gestaltpädagogisch aufbereitet.

6. Station: Freude



„Freude dem, der kommt
Friede dem, der verweilt
Segen dem, der weiterzieht“
Die Worte sind von der auf der linken Seite angebrachten Tafel zu entnehmen.
Klare Standpunktsworte, die mein Dasein an diesem Ort erhellen.
Inspiriert von dieser klaren Kapellen-Botschaft ist mein Geist jetzt auf der Suche nach einer klaren Daseinsbotschaft für

Menschen, mit denen ich in Kontakt komme.

Freude dem, der mir jetzt begegnet
Frieden dir, der mit mir verweilt
Segen uns, da wir jetzt weiterziehen.

Das ist jetzt meine Daseinsbotschaft im Kontakt mit einem Menschen, dem ich begegnen werde.
So mögen auch Sie jetzt einschwingen in eine für sie stimmige Daseinsbotschaft.

J. Lugeder



Buchempfehlungen



Hier finde ich Begleitung:

Gestaltseelsorge-Unsere Gestaltsupervisor:innen und Gestaltberater:innen stehen im Rahmen ihrer Ausbildung mit ihrer Begleitkompetenz zur Verfügung.

Sie bereiten im Supervisionsprozess eingebrachte Themen mit gestaltpädagogischem Blick auf.

Kontakte für Gestaltberatung und Supervision auf unserer Homepage des IGB.

Ein Angebot im Gegenüber, ein Angebot per Telefon oder ein Angebot per Zoom ist möglich.

Gestaltsupervision:

<https://igb-bayern.de/verein/gestalt-supervisor-innen.html>

Gestaltberatung:

<https://igb-bayern.de/verein/gestalt-berater-innen.html>

Gedanken zum Tag von Dietmar Rebmann aus München

Gehorsam gegenüber der Schwerkraft

Sie brauchen schönes Wetter und gute Windverhältnisse, dann stürzen sich auch an diesem Wochenende wieder tausende von Menschen in die Tiefe. Beim Bungee-Jumping oder mit einem Gleitschirm ausgerüstet, gehen Menschen ein hohes Risiko ein, um für ein paar Minuten der Schwerkraft zu entkommen und frei in der Luft zu schweben. Bevor man im 17. Jahrhundert entdeckt hat, dass die Gravitation eine auf den Körper von außen einwirkende Kraft ist, dachte man, alle Dinge hätten einen natürlichen Drang zum Erdmittelpunkt hin. Heute können Physiker exakt bestimmen, wie sich die Anziehungs- und Beschleunigungskräfte rund um den Globus auswirken.

Aber unabhängig von wissenschaftlichen Erklärungen spüren wir Menschen die große Sehnsucht, die Schwerkraft zu überwinden. In unserem ganzen Wahrnehmungsapparat, in unserer ganzen Körperlichkeit, bleiben wir von der Schwerkraft bestimmt. Das Treppensteigen wird mit jedem Jahr anstrengender und eine kleine Unachtsamkeit kann mich schon aus dem Gleichgewicht bringen.

Seit Millionen Jahren hat sich der Mensch der Schwerkraft zum Trotz bis zum aufrechten Gang entwickelt. Und schließlich kann er heute sogar durch die Luft fliegen, der Schwerkraft der Erde zeitweise entkommen und in beinahe völliger Schwerelosigkeit auf dem Mond landen. Die Schwerkraft ist also eine der grundlegenden Kategorien unse-

res Lebens. Und das ist sie nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Denn auch die Seele muss mit einer Art Schwerkraft kämpfen: Manchmal zieht es mich zum Beispiel immer wieder zu bestimmten Zeiten und Phasen meines Lebens hin. Manche Menschen leiden geradezu daran, dass sie immer wieder – ob sie wollen oder nicht – in die Vergangenheit gezogen werden. Weil da Dinge passiert sind, die sie nicht vergessen können. Die Menschen zum Beispiel, die den Weltkrieg erlebt haben, spüren, dass diese Ereignisse eine große Schwerkraft haben. Andere Menschen leiden an den Zielen, die sie sich für die Zukunft gesetzt haben. Denn plötzlich spüren sie, dass mit jeder Aufgabe und mit jeder neuen Herausforderung die Kräfte schwinden. Dann kann es passieren, dass die Gedanken schwer werden, das Herz schwermütig und am Ende landet man in einer langwierigen Depression.

Und schließlich kann man noch eine dritte Bewegung wahrnehmen, die das Leben schwer macht. Es zieht mich nämlich manchmal auch etwas zu mir selbst hin. Ich merke, dass ich jede Minute nur noch in meinen Gedanken kreise. Ich fange an, an mir zu zweifeln. Bin ich gut genug? Bin ich richtig so wie ich bin? Oder haben die Menschen Recht, die schon immer gesagt haben, dass aus mir einmal nichts werden wird? Es sind also die Wertungen und Bewertungen der eigenen Person, die eine Schwerkraft besitzen und mich nach unten ziehen können.

Die französische Philosophin Simone Weil hat dazu gesagt: „Gib das Schwere dem Himmel, denn der Gehorsam gegenüber der Schwerkraft ist die größte Sünde.“ (Schwerkraft und Gnade, München 1952). Dies ist eine einfache Idee und gleichzeitig eine ganz tiefe spirituelle Weisheit: Wenn du spürst, dass du schwer wirst und dich etwas anzieht und nicht mehr loslässt, dann übergib das Schwere dem Himmel. Ich sehe da sofort Luftballons zum Himmel aufsteigen und denke, so einfach

kann ich mein Schweres dem Himmel übergeben.

Jedes Gebet ist letztlich so ein Loslassen des Schwere zum Himmel hin. Und ein zentrales Gebet des Christentums sagt mir schon im ersten Satz, wohin ich blicken soll, um den

Gehorsam gegenüber der Schwerkraft abzulegen: **Vater unser im Himmel...**

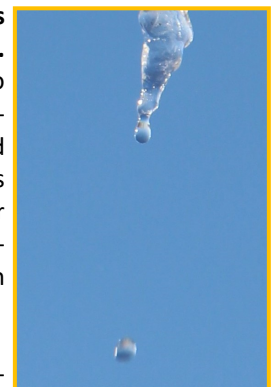


Foto: E. Albrecht



Dietmar Rebmann, Gestalttrainer und Gründungsmitglied des IGB arbeitet als Leiter der Hörfunkabteilung im Rundfunkreferat der Bayerischen Bischofskonferenz

GLOSSE: DU HAST DIE WAHL—GESTALTPÄDAGOGISCHE GLOSSE

Du hast die Wahl!

Gestaltpädagogische Glosse

Thema: *Verantwortlichkeit*

Wenn Eltern ihr Kind zum Geigenunterricht schicken, dann ist das mehr als mutig. Denn es braucht unglaublich viel Leidenschaft und Vorstellungskraft, um den Weg von grillenartigen Tönen hin zu herzerwärmenden Melodien zu bewerkstelligen. Bis heute bin ich meinen Eltern dankbar für die Möglichkeit, die Musik in mein Leben zu holen und übe mich darin, diese musikalische Wahlfreiheit auch meinen Kindern zukommen zu lassen. (Ich sage nur „Schlagzeug“).

Was ich damals, mit einer niedlichen Achtel-Geige in der Hand, schnell gemerkt habe: Die Wahl des Musikinstruments hat etwas mit Verantwortung zu tun. Verantwortung für den Klang, den ich in die Welt gebe. Man denke nur an Troubadix. Nicht auszudenken, was aus ihm geworden wäre, wenn er ein Gestaltseminar besucht hätte. Gut möglich, dass er einen ganz anderen Weg eingeschlagen hätte. Oder, ebenso möglich, dass er anschließend seine vielen Instrumente umso selbstbewusster zum Klängen gebracht hätte.

Doch genug des Konjunktivs. Fakt ist, dass uns die Gestalt lehrt, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen. Als Experte, Autor und Regisseur seines Lebens. Klingt or-

Foto: J.L.

dentlich nach Macht und mächtig nach Qual der Wahl. Selbst die beste Gestalterfahrung nimmt uns die Aufgabe nicht ab, zu wählen. Ob Aufgaben, Beziehungen, Wege oder was auch immer. Doch es ist so wertvoll, im gestaltpädagogischen Miteinander die eigenen Wahlmöglichkeiten anzuschauen und verschiedene Perspektiven dazu geschenkt zu bekommen. „So habe ich das noch nie gesehen! Danke für deinen Blick! Was du alles siehst!“ sind gern gehörte Sätze aus Gestaltmund und ermutigen dazu, mitteilsam zu bleiben und wertschätzend zu begegnen.

Unter dem Strich finde ich es ziemlich toll, in weiten Teilen meines Alltags Wahlfreiheit zu haben und selbstverantwortlich zu leben. Denn das hat etwas mit Würde zu tun, wie schon



Gestaltpädagogische Glosse von
Kathrin Karban-Völkl
www.diewortmacherei.de

Lust auf Alltagspost?
<https://diewortmacherei.de/alltagspost/>
Kostenlos.
Von mir zu dir & zu 100% alltagstauglich.

Max Frisch sagt: „Die Würde des Menschen besteht in der Wahl.“ Wo wir schon beim Wählen sind: Bei der nächsten Wahl gilt es für mich, das Leben zu wählen. Mit aller Vielfalt, Zukunftschancen und gemeinschaftlichen Herausforderungen. Wer hier vor der Qual der Wahl steht, dem möge Karl Kraus zusprechen: „In zweifelhaften Fällen entscheide man sich für das Richtige!“ Gestaltpädagogische Glosse

©Kathrin Karban-Völkl



SEITE DER BALANCE: FUGENDIDAKTIK



Fugendidaktik

Die Fugendidaktik hat zum Ziel, dass die Vielschichtigkeit von Themen angenehm in Verbindung gesetzt werden. Von dem einen wird zum anderen ein

verbindender Kontakt hergestellt.

Im folgenden Text geben dichte Worte aus einem Taschenlexikon eine Annäherung an das Gemeinte.

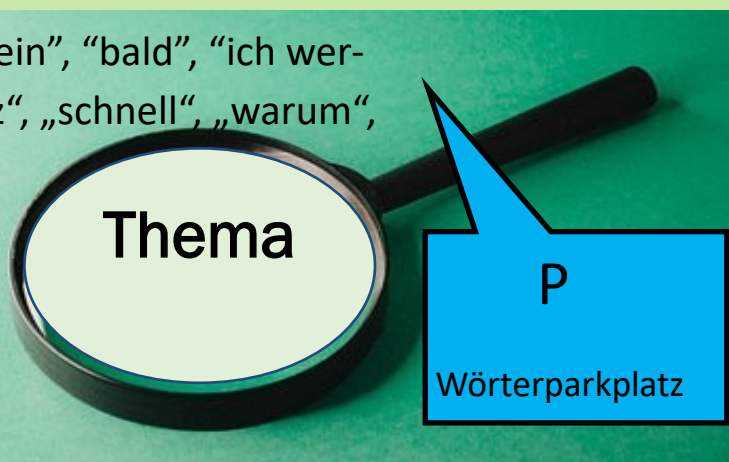
„Jede Unterrichtsphase („Elterngespräch“) sollte für die Lernenden („alle am Gespräch beteiligten“) erkennbar eröffnet und abgeschlossen werden. Wichtig ist, dass der implizite rote Faden des Lehrenden („LT“) durch explizite verbale Signale auch für die Lernenden transparent

wird.“ (Mendl, Hans, Taschenlexikon Religionsdidaktik. Das Wichtigste für Studium und Beruf, München 2019 S. 284)

Das große Ganze ist im Blick. Mein Gegenüber wird in das große Ganze mit hineingenommen.

SEITE DER BALANCE: FOKUSSÄTZE ZUM BEISPIEL BEI EINEM ELTERN GESPRÄCH

nicht“, „kein“, „bald“, „ich werde“, „kurz“, „schnell“, „warum“, ...



Fokussätze

Hier wird ein sprachliches Thema in den Blick genommen. Dieses Thema ist weit von einer bekannten Zeitschrift entfernt. Ein Vergrößerungsglas trifft das Thema „Fokussätze“ sehr gut. Ein Anliegen der Eltern=ET will

auf den Punkt gebracht werden. ET will das auf den Punkt gebrachte Anliegen sofort ins Gehör bekommen, erst dann ist eine weitere Annäherung an das Anliegen in den Horizont von ICH BIN BEREIT beim ET gehen worden. Auch für die Lehre-

rin, den Lehrer ist diese Verge- wisserung, dass das Anliegen korrekt auf den Punkt gebracht ist, für die weitere Ausführung eine Wegstütze.

Unsinnig erscheinende „Wortpfützen“, wie die sogenannten Parkplatzwörter, werden weggelassen.

Formuliere den Satz positiv und in der Gegenwartsform. Dabei haben Sie die Chance, dass Sie bestimmte Wörter aus Ihrem Wortschatz auf dem Wortschatzparkplatz abstellen. Zu diesen Parkplatzwörtern gehören: „nicht“, „kein“, „bald“, „ich werde“, „kurz“, „schnell“, „warum“...