Integrative Gestaltpädagogik

in Schule, Seelsorge und Beratung, Bayern e.V.

WWW.IGB-Bayern.de

GESTALTPOST EINS2026

Gelassenheit

Morgens aufstehen, seinen Kaffee oder Tee trinken, Tasche schnappen und gutgelaunt zur Arbeit gehen. Den ersten aufgeregten Anruf in aller Ruhe meistern. Die hereinstürzende Kollegin auffangen und besänftigen. Die dicke Luft aus dem Nachbarzimmer vertreiben. Dem gemiedenen Streithammel ein gutes Wort gönnen. In der Mittagspause in die Sonne blinzeln. Die Konferenz am Nachmittag mit Humor erheitern. Die Blume am Fenster bekommt frisches Wasser. Der kranke Kollege erhält eine aufmunternde E-Mail. Zum Feierabend schnappt man wieder seine Tasche und tritt beschwingt seinen Heimweg an.

Wie nur könnte man so seinen Tag gestalten, unaufgeregt, gleichmütig und gelassen? Warum nur sitzt uns der Ernst, das Verbissene, die vermeintliche Wichtigkeit der Dinge die wir tun, so sehr unter der Haut, dass unser Herz ständig in Alarmbereitschaft versetzt ist? Wer sind unsere Antreiber, draußen, wie drinnen in der Seele. Längst ahnen wir, dass Gelassenheit uns gut täte. Aber wie kann man sie gewinnen?

Vielleicht hilft hier der Tipp des ehemaligen brasilianischen Bischofs Dom Helder Camara:

Wenigstens nachts lass dein Herz ruhen ...

Wenigstens nachts hör auf zu rennen; besänftige die Wünsche, die dich verrückt machen; versuch, deine Träume schlafen zu lassen. Gib dich preis, Leib und Seele, gib dich preis, endgültig, ohne Rückhalt, in Gottes Hände.

Man kann diesen Tipp ja mit in das neue Jahr 2026 nehmen, um gelassen in die Tage zu gehen. Danken täten uns Herz, Seele und Leib. *Georg Schützler*

IN DIESER AUSGABE:

Gelassenheit 1
Bild-Akrostichon

Geistiges 2 - 3

Körpergebet Impulsgeberin 4 - 5
Un momento-H.O.F.F.N.U.N.G

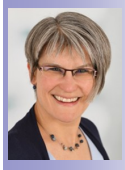
Erahnung Kunstwerk 6
Kapellenakzent

Denkmal-Denk mal 7

Buchempfehlungen 8
Hier finde ich Begleitung
Worte in den Tag

Seite der Balance 9

WWW.IGB-bayern.de



***Impressum**: Integrative Gestaltpädagogik in Schule, Seelsorge und Beratung, Bayern e.V.,* Schlehental 13, D-84036 Landshut *, vertreten durch: Yvonne Achilles (Bildnachweise, wenn nicht anders angeben aus Pixabay)* **(mit „ät“ bei den Mailanschriften ist @ gemeint)**

BILD-AKROSTICHON-VON GABRIELE MEYER-SCHÜBL

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, welches sich in weitere Worte verstreut. Ungeübt wagen wir das NEUE. **„Bild-Gestalten“** erhalten lebensbezogene Buchstaben.

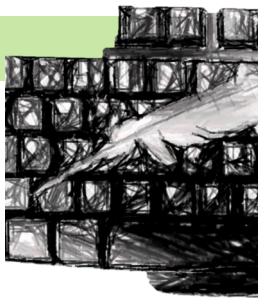
Foto: G. Meyer-Schübl

„...morgensport...“

m eisterhaft
o rdnen
r einigen
g anz werden
e inzigartig
n euer tag
s t r e c k e n
p hantastisch
o ffen
r uhen
t räumen

Eine gesegnete Zeit wünscht das Gestaltpostteam für 2026.
Möge das Bild-Akrostichon eine zu überprüfende Anregung sein.

GEISTIGES: BODY, HEART & SOUL JAM VON GERHARD GIGLER



Body, Heart & Soul Jam

Die Beziehungsoffensive für Singles und Beziehungsmenschen

Sie: „Irgendwie fehlt so ´n bisschen der Schwung in unserer Beziehung. Versteh es bitte nicht falsch, ich liebe dich, aber irgendwie ist alles doch ganz schön eingefahren. Wir sollten einfach mal wieder was Neues ausprobieren“.

Er: sagt nichts, reagiert etwas gereizt und überlegt, was dahinterstecken könnte, was ihr schon wieder nicht passt oder vielleicht sogar wer ihr da „wieder mal diesen Floh ins Ohr gesetzt“ hat – vielleicht durch diese neue Psycho-Ausbildung?

Die Mütter von beiden: „Ihr solltet einfach mehr miteinander reden und Verständnis für die Situation des anderen haben, dann wird das schon wieder. Geht aufeinander zu und seid empathisch, ihr habt doch so eine tolle Familie, es passt doch alles…“.

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold

Aufeinander zugehen, sich verstehen, mehr miteinander kommunizieren, alles gemeinsam besprechen und sich miteinander ausreden, Verständnis und Empathie für den anderen entwickeln, das sind so üblicherweise die Tipps. Und natürlich ist das vielleicht schon mal die halbe Miete, aber eben maximal die halbe. Denn zu einer echten dialogischen Beziehung gehört Distanz, Getrennt sein, bei sich und mit sich allein sein, zu wissen, dass der andere eben ein anderer ist, immer wieder auch ein Fremder ist und eben ein eigenständiges Ich. Je mehr ungelöste Abhängigkeitsmuster von früher noch lauern, desto unbequemer ist einem die Eigenständigkeit und die Autonomie des anderen. Schon, dass „sie“ plötzlich alleine ausgeht, kann Angst machen. Wenn die Selbstbestätigung des einen Partners wächst, kann die Person, die eher in emotionalen Abhängigkeiten hängt, Angst bekommen. Der braucht mich nicht mehr so, ist nicht mehr so angewiesen auf meine Bestätigung, also auf die Bestätigung von außen, die sogenannte Fremdbestätigung. Selbstbestätigte Intimität leben zu können und sich trotzdem in Verbundenheit zu fühlen, ist Reifeziel. Das Verharren in der fremdbestätigten Intimität ist die ungünstige Alternative mit Abhängigkeitshintergrund.

Die differenzierungsbasierte Beziehungs- und Sexualtherapie löst den „nur bindungsorientierten Fokus“ ab

Wenn es Streit gibt, geht es vielen darum sich so lange auseinanderzusetzen, bis man recht bekommt. Oder zumindest „bis man sich wieder eins ist“. Wieso eigentlich? Wieso müssen wir uns „eins werden“? Die differenzierungsbasierte Richtung arbeitet mehr dahin, dass man es spannend finden kann, dass der andere anders ist, dass die andere es anders sieht, dass beide unterschiedlich sind und es auch sein dürfen. Mit dem Konzept der Differenzierung geht einher, dass beide unterschiedliche Bedürfnisse haben und leben dürfen und wie man die eigene Identität wahrt, und gleichzeitig in Beziehung bleibt und sich verbunden fühlt. Wir sitzen eben beide nicht in einem Boot, sondern in zwei unterschiedlichen Booten und können uns immer wieder „im anderen“ besuchen. David Schnarch ist der wohl bekanntester Vertreter in der Paar- und Sexualtherapie, der immer wieder klar fokussiert, dass nur dann die sexuelle und erotische Energie in einer Paarbeziehung lebendig bleibt, wenn der Mut zur individuellen Ausdifferenzierung auf der inneren Bühne eine Steuerfunktion erhält. Ist dies nicht der Fall, bleibt nur noch das „sich arrangieren“, um den kleinsten gemeinsamen Nenner herum. Beziehung kann dann zwar gut „funktionieren“, vielleicht sogar sehr gut und in der Komfortzone das Leben auf sehr eingespielte Art und Weise angenehm machen, jedoch ist der Preis manchmal hoch: der Verlust an Individualität, das Leben der eigenen Ganzheit, sexuelle Unlust und Langeweile sind manchmal ein paar Münzen, die man dafür bezahlt und davon gibt es noch andere.

Das „Ich“ rächt sich am „Wir“

Und ganz oft ist es eben genau so, dass der eine Partner sehr stark an das „Wir“ denkt und vom Wir spricht, das Wir leben und genießen will. Der ständige Nähe-Fokus kann dann bis zur Verschmelzungssehnsucht in einer engen Spirale münden, die dem anderen den freien Atemfluss raubt. Dem anderen kann dies eben viel zu viel werden oder er kann dieses Wir-Verhalten sogar als Kontrolle oder als widerlich und abstoßend oder als viel zu enges Korsett erleben. Berührung kann dann sogar als äußerst unangenehm erlebt werden, jedes wohlgemeinte Gespräch als Überzeugungsversuch, grenzüberschreitend und unerträglich. Reden ist dann nicht mal mehr Silber, sondern kann eher richtig wertlos und kontraproduktiv erscheinen.

Dort wo zu viel „Wir“ betont wird, wird das „Ich“ rebellieren. Es wird seinen Freiraum wollen und dafür einiges tun – meist unter der Teppichoberfläche. Bei langjährigen Beziehungen rächt sich das Ich am Wir oftmals durch sexuelle Unlust oder sonstigen sogenannten „Funktionsstörungen“. Mittlerweile weiß die neuere Paar- und Sexualtherapie, dass sexuelle Unlust weniger die Folgen des Alterns ist, sondern eher ein Symptom von „Komfortübersättigung“, „Verschmelzungsüberbetonung“ oder sozusagen von „Abenteuermangel“. Abenteuer holen sich manche dann woanders und da prickelt es plötzlich wieder – logisch eigentlich. So sind

GEISTIGES: BODY, HEART & SOUL JAM VON GERHARD GIGLER

bei den sogenannten (sexuellen) Funktionsstörungen also weniger die Funktionen gestört, sondern genau diese Symptome haben eine wichtige Funktion und weisen auf zentrale Schräglagen hin, die es in Krisenzeiten zu entdecken gilt. Diese Chance der Weiterentwicklung wird oftmals nicht wahrgenommen, sondern „endet in nicht enden wollenden“ Diskussionen um „richtig“ und „falsch“. Je mehr Traumahintergrund desto mehr Übererregung und Gereiztheit oder auch „Downgefühl“ – und manchmal hat man beide Erregungsausschläge im Wechsel.

Gold glänzt an den Bruchstellen des Misslingens oder „Partnerkrisen sind evolutionär gewollt“

Dabei sind Beziehungskrisen nach David Schnarch sogar evolutionär gewollt, denn an diesen Stellen kann Weiterentwicklung geschehen. An der Grenzlinie von Nähe und Distanz erleben wir unsere Individualität, können diese reifen lassen und den Beziehungsraum erweitern und neu aus- und einrichten.

Beispiel „emotionales Patt“:

Yvonne möchte mit Stefan zusammen einen Ausflug machen und am liebsten mit den Fahrrädern: „Wir könnten uns doch mal ein Tandem kaufen. Das wäre doch schön?“. Stefan verdreht dabei die Augen und ist genervt. Er möchte lieber zuhause bleiben und entspannen: „Du wieder. Man muss doch nicht immer alles miteinander unternehmen. Ich möchte lieber meine Ruhe auf der Couch“. Yvonne fühlt sich ungeliebt. Auch den Partnerlook hat Stefan abgelehnt, obwohl sie doch beide so süß aussehen, in den gleichen Fahrrad-Shirts. „Er steht einfach nicht wirklich ganz zu mir. Irgendwas stößt ihn ab“, denkt Yvonne. Und Stefan will einfach seine Ruhe haben und fühlt sich gegängelt und unter Druck gesetzt. Man muss doch nicht ständig zusammenhängen: „Ich fühle mich echt unter Druck gesetzt, auch in der Freizeit noch was leisten zu müssen und ständig gemeinsam was zu unternehmen“.

Beide sind frustriert, beide beharren auf ihrer Position. Die Gefühle sind festgefahren. Zwischen „sich nicht geliebt fühlen“ und „sich unter Druck gesetzt fühlen“ verharren beide in ihren Positionen – emotional stecken sie fest. Das ganze Erleben wird pauschalisiert und findet sich in vielen Situationen und Nuancen wieder. Möglicherweise fixieren sich die Vorwürfe: „Du bist immer so…“, „Du wieder…“, sind beliebte Formulierungen.

Solche emotionalen Patts können zur Trennung führen.

Manchmal kommt da grad ein neuer interessanter Mann, der das „Wir-Bedürfnis“ von Yvonne wieder neu anspricht oder eine spannende Frau, die sich sehr autonom fühlt und Stefan sein „Ich-Bedürfnis“ ausleben lässt. Manchmal rächt sich auch innerhalb der Beziehung der „Ichbetonte“ Part durch „Wir-Entzug“ im Bett und entwickelt „sexuelle Unlust“. Manchmal werden dann sogar „blaue Pillen“ eingesetzt, und so das Eigentliche noch mehr verschleiert.

Im Kern beinhaltet diese sogenannte Funktionsstörung vielleicht den Hinweis, dass im Beziehungsmuster dieses emotionale Patt etwas lösen sollte.

Und das ist der Sinn dieser Krise und die Chance zur Weiterentwicklung.

Denn möglicherweise gibt es genau diese Pole schon lange, vielleicht seit Kindheit:

Ein Anteil, der sich schnell ungeliebt fühlt und viel Nähe braucht, und ein Anteil, der sich leicht unter Druck gesetzt fühlt und was leisten soll und deshalb die Distanz aufsucht. Und vielleicht haben beide sich genau wegen dieser Polarität gefunden und haben die Chance diese aufzulösen.

Nähe-Distanz-Übungen sind im Body, Heart & Soul Jam der Kern. Paare können genauso wie Singles emotional Festgefahrenes neu lockern, erleben sich dabei neu und auch das Gegenüber. So kann erlebt werden, welcher kostbare Schatz in solchen festgefahrenen Situationen steckt. Autonomieorientiertes Distanzerleben kann ebenso neu positiv erlebt werden, wie auch ein wir-nährendes Nähegefühl.

Body, Heart & Soul Jam

In diesem Event geht es eben genau um diese Grenzlinie: zwischen Ich und Wir, zwischen Nähe und Distanz, zwischen Komfort und Abenteuer in einer Beziehung, zwischen Funktionsstörung und Funktion der Störung. Beziehungsdynamik kann erlebt werden für Singles und für Paare, Beziehungspartner*innen und all denen, die Interesse haben sich Auszudifferenzieren. Und Beziehungsdynamik muss immer traumasensibel sein, denn „small-t-traumata“ begleiten unsere Beziehungserfahrung.

Fünf Präsenzabende in einer geschlossenen Gruppe folgen bei dem Seminar „Body, Heart & Soul Jam“ auf offenen Kennenlernabenden. Denn genau diese 3 spielen in der Beziehungsdynamik die Hauptrolle: Body, Heart & Soul.

Wenn du dich informieren willst, kontaktiere mich direkt unter: 0170-4637006 oder:

https://intaka.de/events/body-heart-soul-jam-die-beziehungsoffensive-fuer-singles-und-beziehungsmenschen/

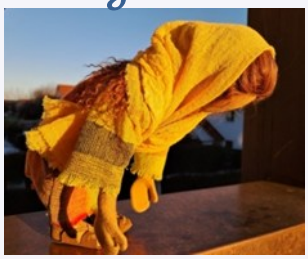
Quellen

David Schnarch: „Die Psychologie sexueller Leidenschaft“
David Schnarch: „Intimität und Verlangen“
Ulrich Clement: „Systemische Sexualtherapie“
Ulrich Clement: „Dynamik des Begehrens“
Ulrich Clement: „Guter Sex trotz Liebe“
Martin Buber: „Das dialogische Prinzip“
Martin Buber: „Urdistanz und Beziehung“
Serge Ginger: „Gestalttherapie - eine Einführung“

IMPULSGEBERIN: KÖRPERGEBET VON GERTRAUD BALDAUF

Vielleicht kann dieses Körpergebet zu einem täglichen Ritual werden, dass dich durch das Jahr begleitet.

Herr, richte mich auf, lasse mich wachsen, sei du bei mir!



Herr, schütze meine Gedanken!

Die Hände auf den Kopf legen.

Herr, nimm meine Sorgen von mir!

Mit den Händen die „Sorgen“ von den Schultern abstreifen.

Herr, lass mich mein Herz spüren!

Die Hände auf das Herz legen.

Und gib mir Kraft für den Tag!

Handschale vor dem Leib formen.

Herr, lasse mich heute nicht alleine sein.

Ich denke an alle Menschen mit denen ich verbunden bin.

Gruppe: Hände fassen sich im Kreis.

„UN MOMENTO“: H.O.F.F.N.U.N.G.! *von Hans-Peter Eggerl, Passau*

„H.O.F.F.N.U.N.G.“

Wenn dein Herz freudig hüpfend voraustanzt
deinen Lebensweg vorausläuft und
es einfach nicht erwarten kann,
das MEHR zu sehen, das VielMEHR,
das ist die Hoffnung, die ich meine.

Wenn dein Herz überläuft vor Lebensfreude
Lebenshunger, Lebenslust
und sich einfach nicht mehr dreinreden lässt
von miesepeterischen Wahrscheinlichkeiten
und sich auch nichts mehr kleinreden lässt,
das ist die Hoffnung, die ich meine.

Wenn Zuversicht nicht blind, aber doch kühn
sich beherzt in dir aufrichtet
mit dem Brustton der Überzeugung
ein Ja bis hinter den Horizont schmettert
und mutig, sehr mutig sich hinstellt und bereit ist
sich auch Enttäuschungen einzufangen und Verletzungen auch,
das ist die Hoffnung, die ich meine.

Oben: Ich habe die Wahl
S.L. Vilshofen

Unten: Werde, der du bist
HaPe Eggerl, Passau

Diese Hoffnung ist das ja zum Leben, direkt am MEHR.
Wer hofft, der lebt.
Wer hofft, vertraut.
Wer hofft, glaubt.
Und ich wünsche dir so sehr,
dass Du dir niemals deine Hoffnung austreiben lässt,
die kleinen nicht und erst recht nicht die großen.
Und wenn doch, dann geh sie suchen, bis zum aller-
letzten Tag,
denn Hoffnung ist der göttlich-goldene Wegweiser in
DEIN Leben!
HaPe Eggerl, 2025 Passau

KUNSTWERK: ERAHNUNG

Eine Arbeit in Stahl ragt hoch auf, wirkt formreduziert und archaisch. Zwei Elemente an der Figur sind plastisch ausgearbeitet: die Hände und der Kopf. **„Erahnung“** nennt der Künstler, **Hans-Peter Eggerl, Passau,** sein Werk. Die Hände, die sich aussagestark in einem Ring oder Kreis befinden, umreißen und umformen das, was sie umgibt: Sie bilden ein unsichtbares Rund. Hände und Figur sind nicht unmittelbar miteinander verbunden, dennoch ist ihre Zusammengehörigkeit evident. Nicht alles braucht physische Verbindung, um dennoch real zu sein. Zum Kreis: Die Kreisform gilt weithin als Symbol für das Vollkommene, das Anzustrebende, das Göttliche. Das scheint die Figur mit ihren Händen umformen zu wollen. Eine Ahnung wird zur Erahnung, zur Er-Arbeitung, zur Er-Findung dessen, was nur zu ahnen ist und damit zur Verwirklichung und Vergegenwärtigung dessen, was eigentlich unsichtbar, unwahrnehmbar ist. ***Dieses Kunstwerk stand an der Barbarakapelle***

RadKapellenTour-KAPELLENAKZENT – Gestaltpädagogisch aufbereitet

RadKapellenTour
Vilshofen-Schweiklbergtour
Kapellenakzent
Ein Kapellenakzent ist ein aus der vorfindbaren Kapelle entwickelter Gedanke.

Barbarakapelle

Kapellenakzent

Schon im Anfangsstadium ist der Tatendrang von den Gesichtern ablesbar. Das Vorhaben ist im Herzen und drängt zur Vollendung. Ein un-

gewöhnliches Bild bietet sich dem Betrachter an. Die freiwilligen Helfer der „Königlich privilegierten Feuerschützengesellschaft Vilshofen“ strahlen voller Freude, als würden sie schon 1600 Stunden später vor der fertigen Barbarakapelle sitzen und stehen. Eine Idee und die Überzeugung einer Zeichensetzung ließen die Kapelle entstehen. So kann es sehr wohl sein, dass Sie vom Bau der Barbarakapelle inspiriert sind und sich auch an eine gute Handlung erinnern. Ihre Freude über die gute Handlung soll nun in ein Foto münden. Sie erinnern sich noch genau an eine gute Handlung, die Sie jemanden angedeihen haben lassen, in der Fähigkeiten und Ihre Überzeugungskraft zum Tragen kamen.

Sie überlegen und finden bestimmt eine Situation aus der Vergangenheit. Sie machen ein inneres Foto und geben dem Foto eine Überschrift.

DENKMAL-DENK MAL

Spiritualität

„Unter Spiritualität wird die Pflege und Gestaltung der persönlichen Gottes– und Kirchenbeziehung verstanden. Berufsbezogene Spiritualität meint entsprechend, dass die berufliche Tätigkeit als Teil der Gottes- und Kirchenbeziehung verstanden und verwirklicht wird. Die Entwicklung der persönlichen Spiritualität vollzieht sich in Korrespondenz zum Evangelium und zur kirchlichen Tradition.

Die Kirche ist gleichsam die Kommunikationsbasis für das Glaubensleben der Religionslehrerinnen und Religionslehrer.“

(Kirchliche Anforderungen an die Religionslehrerbildung, hrsg. V. Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz(= Die deutschen Bischöfe 93), Bonn 2010, 46.

Sinn

Ergibt sich für mich ganz häufig in Bereichen, die keinen Zweck verfolgen:

LIEBE zum Beispiel oder das Spiel oder Kunst und die

STILLE.

Vieles, was keinen Zweck verfolgt, wird vom Sinn verfolgt.

HaPe Eggerl 2025

PS.: „Gib mir ein Lächeln“ Eine der besten Kurzformen von“ in Beziehung sein“ - von Realität und Segen

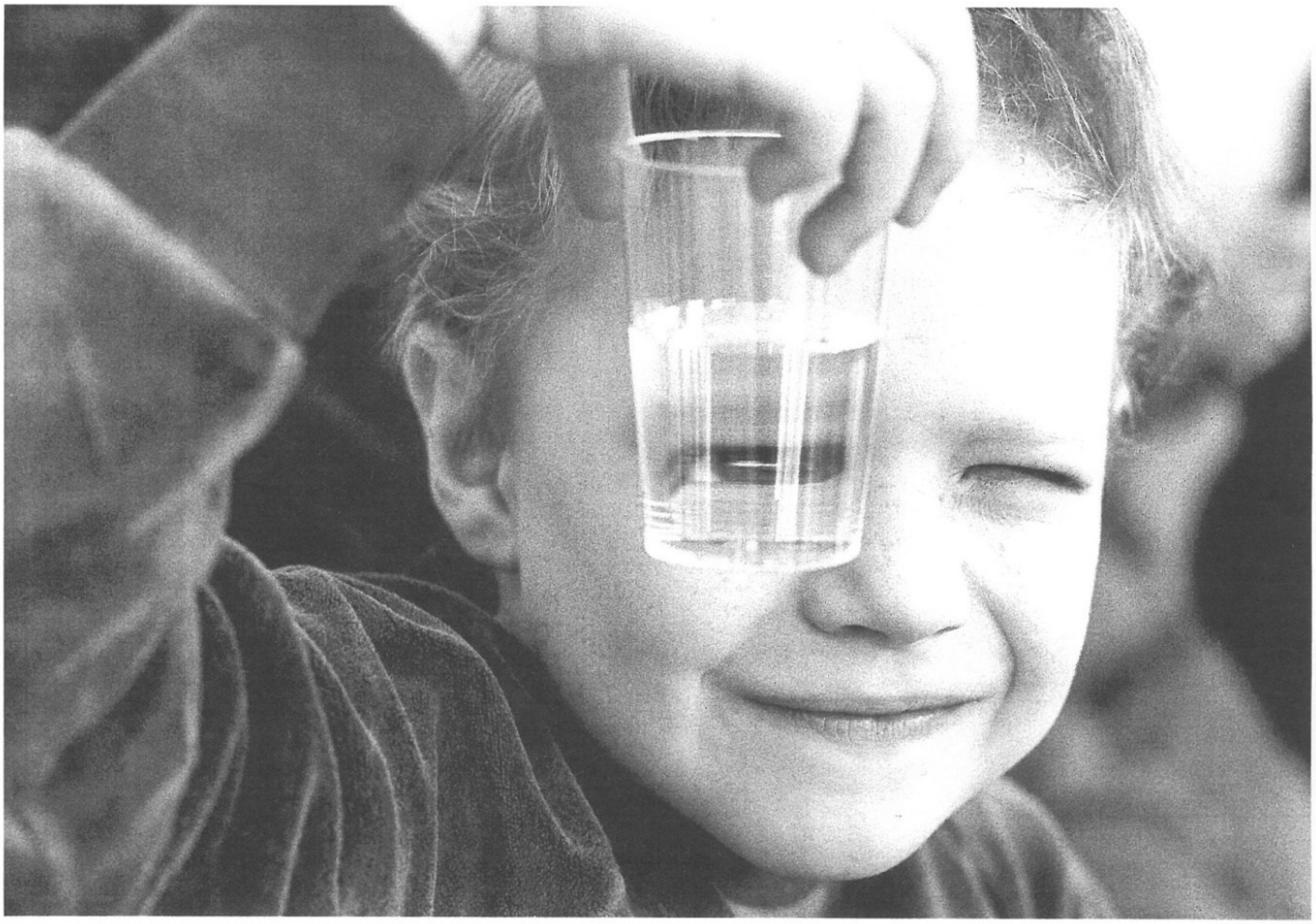


Foto: Bildersammlung

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/gestaltsupervisor-innen.html
Gestaltberatung:
https://igb-bayern.de/verein/gestaltberater-innen.html

Gedanken zum Tag von Dietmar Rebmann aus München

Erkundung

Foto: Pixabay

Die Erde ist eine Scheibe, und ihr Mittelpunkt ist genau hier. Hier, wo ich stehe! Das sagt die Comicfigur Hägar, der Schreckliche, zu seinem Freund Sven Glückspilz. Hägar, der Schreckliche, hat die Welt erobert, vor allem dadurch, dass dieser Comic das finstere Mittelalter hautnah vermittelt. Und uns in der Gegenwart mit einem verschmitzten Lächeln den Spiegel vorhält.

Die Erde ist eine Scheibe. Und ihr Mittelpunkt ist genau dort, wo ich stehe. Natürlich muss man da lachen. Was im Mittelalter unbekannt war, gehört heute zum Alltagswissen: Die Erde ist bestenfalls eine Art Kugel, die sich um die Sonne dreht. Aber Hägars Satz geht tiefer. Tatsächlich karikiert er ein typisches menschliches Verhalten: Unbewusst verhalten wir uns oft so, als ob wir in unserem Leben auf einem Teller stünden. Sehen können wir bis zum Rand, manchmal ein bisschen darüber hinaus. Dabei geht der Blick in alle Richtungen gleich weit. Und fast zwangsläufig entsteht das Gefühl, im Mittelpunkt dieses Tellers zu stehen. Deshalb zeigen Weltkarten bei uns immer Europa in der Mitte; deshalb denken wir bei weltpolitischen Ereignissen immer aus unserer Perspektive. Genau deshalb ist Hägars Satz so wertvoll: Weil er indirekt dazu auffordert, sich selbst aus dem Mittelpunkt des Denkens einmal herauszunehmen. Die Erde ist eine Kugel, und jeder Mensch hat das Recht, in der Mitte zu stehen, nicht nur ich allein. Das wäre ein tolles Motto für alle Verhandlungen über gerechte Verteilung der Güter und Nahrungsmittel. Und vielleicht ist es die einzige Antwort auf jede Form von Gewalt und Terror.

Kriege und Auseinandersetzungen werden geführt, weil sich Machthaber das Recht nehmen wollen, in der Mitte zu stehen und alle Fäden in der Hand zu halten. Viele Konflikte am Arbeitsplatz entstehen durch die Ellenbogen-Mentalität: Ich will im Mittelpunkt stehen, also dränge ich lästige Konkurrenten an den Rand.

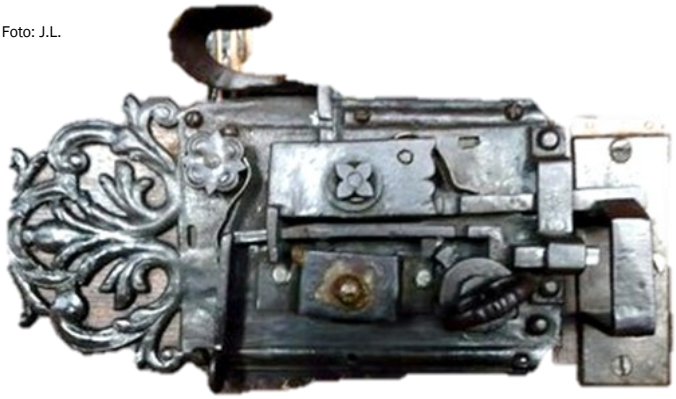
Es ist auch in der Erziehung der Kinder immer schwierig: Wie vermittle ich meinem Kind, dass es wertvoll und wichtig ist, dass es sich aber auch wieder zurücknehmen muss, weil die anderen auch ihr Recht haben sollen. Wie geht die Balance zwischen Selbstliebe und Nächstenliebe?

Eine mögliche Lösung sehe ich in der christlichen Glaubenstradition, die sagt: Gott hat jeden Menschen mit seiner ganzen Liebe erschaffen. Es muss sich keiner in die Mitte drängen, denn die Liebe Gottes ist immer gleich stark, egal, wo ich stehe. Hägars Satz lautet dann abgewandelt: Die Erde ist eine Kugel, und Gott ist immer hier, hier, wo ich stehe.

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

SEITE DER BALANCE: GESPRÄCHSÖFFNER UND GESPRÄCHSVERTIEFER

Foto: J.L.



„Erzählen Sie doch bitte mehr darüber."

„Da sprechen Sie etwas an, das Ihnen wichtig ist."

„Mögen Sie dazu noch mehr ausführen?"

„Wenn Sie das weiter ausführen, kann ich Ihre Sichtweise besser verstehen."

„Das, was Sie hier andeuten, erhellt das Thema. Erzählen Sie weiter."

Sprachliche Verstärker helfen den „Anliegen-Raum" zu erschließen, zugänglich zu machen.

Oft sind die inhaltlichen Aspekte eines Themas unscharf, jedoch in einem unbewusst in seiner Klarheit

SEITE DER BALANCE: GESCHMEIDIGKEIT VON DER TÜR ZUM GESPRÄCHSPLATZ

Sie bestimmen die Geschmeidigkeit von der Tür zum Gesprächsplatz.

Geschmeidigkeit

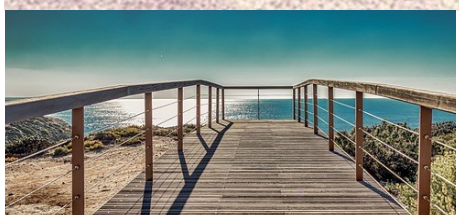
Die Geschmeidigkeit, mit der die Tür geöffnet wird, die Geschmeidigkeit, mit der der Weg von der Tür zum Gesprächsplatz gestaltet sein wird, lässt die Gesprächsverkostung gelingen.

Lockerheit und Zuversicht dürfen Wegbeleiter sein von der ersten Kontaktaufnahme an der Tür vom Besprechungszimmer bis zum Besprechungsplatz. Ein Dank für die gemeinsam gefundene Zeit ist von tragender Wichtigkeit. Vermeiden Sie den Aspekt, dass der Gesprächspartner sich die Zeit genommen hat, um an dem Gespräch teilnehmen zu können. Sich Zeit nehmen hat einen negativen Sprachkontext. Umgangssprachlich ist dies immer und immer wieder so zu hören.

Finden Sie ein auf der Hand liegendes unverfängliches Thema. Baustelle vor dem Gebäude, ungewöhnliche Tageszeit für das Gespräch oder vielleicht das Wetter. Ein Thema, das sofort für alle Beteiligten ohne Wissensnotwendigkeit als Unterhaltungsthema auf dem Weg verwendet werden kann, weil ein Konsens vorherrscht.

Noch eins könnten Sie im Blick haben. Gehen Sie zur Tür und vermeiden Sie den Ruf: Herein!

Laufstege gibt es an anderen Orten. Sie bahnen auf dem Weg Geschmeidigkeit an.



Fotos: alle drei Pixabay

Gelassene Zuversicht von Daniela Koegler