

"Lade jemand Gefährlichen zum Tee ein"

Experimente zur Erforschung von psychischen Ressourcen

Lernziele

Die Teilnehmenden (TN)

- › vertiefen ihre Kenntnisse zu mentalen Infrastrukturen.
- › lernen Ideen kennen, wie ein kultureller Wandel durch die Veränderung der mentalen Infrastrukturen adressiert werden kann.
- › reflektieren diese Ideen anhand eigener Erfahrungen.

Kurzbeschreibung





Diese Methode vertieft das Verständnis des Zusammenhangs innerer und äußerer Veränderungsprozesse und veranschaulicht, wie sich die wirtschaftliche Steigerungslogik auf unser Erleben auswirkt. Zunächst wird ein Vortrag gehalten, der vertiefende Aspekte von mentalen Infrastrukturen behandelt. Nach einer anschließenden Diskussion werden Experimentkarten verteilt, die Aspekte aus dem Vortrag aufgreifen und erlebbar machen. Dabei erproben die TN im Alltag kleine „Experimente“, die in einem zweiten Teil reflektiert und kontextualisiert werden.

Ablauf

Vorbereitung

Die Anleitenden bereiten sich anhand des „Vortragsskript für Anleitende“ auf den Vortrag vor. Zudem machen sie sich mit den Folien der Präsentation vertraut und passen diese gegebenenfalls an.

Die Experimentkarten werden auf buntem, festerem Papier ausgedruckt und ausgeschnitten. Es sollten doppelt so viele Experimentkarten wie TN vorhanden sein, damit die TN aus mehreren Experimenten wählen können und sich ggf. auch mehrere TN für die gleichen Experimente entscheiden können.

	6-30 TN
	95 Minuten (1. Teil 55 Minuten, 2. Teil 40 Minuten)
	Laptop, Beamer, 5 rohe Erbsen und 1 Apfel (je nach Gruppengröße auch mehr) Arbeitsmaterial zum Download: Präsentationsvorlage, Skriptvorschlag für Anleitende, Experimentkarten
	Diese Methode besteht aus zwei Teilen, die auf verschiedene Tage verteilt sein sollten. Daher eignet sie sich nur für mehrtägige Seminare oder solche mit mehreren Einheiten. Zwischen den Einheiten sollte mindestens ein, maximal zehn Tage liegen. Für die Methode sollten die TN Grundlagenwissen zu Postwachstum mitbringen und sich bereits mit dem Begriff der Mentalen Infrastrukturen beschäftigt haben, z. B. mit der Methode „Die Autobahn im Kopf“ oder „Wie das Wachstum in die Seelen kam“ (beide online verfügbar unter www.endlich-wachstum.de).

Durchführung 1. Teil

1. Vortrag „Psychodynamik des Wandels“ (40')

Die Präsentation wird als Vortrag gehalten. Anschließend werden Verständnisfragen geklärt. Im Anschluss daran erfolgt im Plenum ein Austausch über die Inhalte, wobei die Diskussionsfragen auf Folie 17 als Impuls dienen können.

2. Experimentkarten (15')

Nach der Diskussion werden kleine Experimente vorgestellt, die die Konzepte des Vortrags in die Praxis umsetzen. Dazu werden die Experimente jeweils laut vorgelesen. Anschließend werden die Kärtchen und Hilfsmittel (Erbsen, Apfel) in die Mitte des Kreises gelegt. Jede_r TN darf sich nun ein Experiment aussuchen und das Kärtchen sowie ggf. die dazugehörigen Hilfsmittel mitnehmen.

Zum Abschluss kann das Gedicht „Jeder Mensch ist ein Künstler“ der Künstlerin SARK vorgelesen werden (einfach im Internet nach Autorin und Titel suchen). Dieses Gedicht gab auch dieser Methode ihren Namen.

Durchführung 2. Teil

Die/der Anleitende fragt nach, ob noch Fragen aus dem ersten Teil unbeantwortet geblieben sind, und nimmt diese ggf. auf. Danach tauschen sich die TN in Kleingruppen à vier bis sechs Personen über ihre Erfahrungen mit den Experimenten aus. Dazu können folgende Fragen als Impuls dienen:

- › Wie erging es euch mit den Experimenten?
- › Was war spannend oder besonders?
- › An welcher Stelle seid ihr auf äußere oder innere Schwierigkeiten gestoßen?

Auswertung

Die Gruppe kommt für die Auswertung in einem Stuhlkreis zusammen. Als Einstieg können einige TN jeweils schlaglichtartig von einem besonders spannenden Erlebnis berichteten. Folgende Leitfragen können für die Auswertung genutzt werden:

- › Wo seht ihr Zusammenhänge zwischen dem, was ihr erfahren habt, und den theoretischen Ideen aus dem Vortrag?
- › Welche Aspekte der Experimente erscheinen euch übertragbar auf euren Alltag? Bei welchen Aspekten wäre es schwierig, sie dauerhaft im Alltag zu etablieren?
- › Wo seht ihr Anknüpfungspunkte für die Ideen einer Postwachstumsgesellschaft?

Weiterführende Literatur:

Rosa, Hartmut: *Resonanz statt Entfremdung: Zehn Thesen wider die Steigerungslogik der Moderne*. In: *Konzeptwerk Neue Ökonomie* (Hrsg.): *Zeitwohlstand*. München 2013. Verfügbar unter: www.kolleg-postwachstum.de/sozwgmedia/dokumente/Thesepapiere+und+Materialien/Thesepapier+Krise+Rosa.pdf

Welzer, Harald: *Mentale Infrastrukturen. Wie das Wachstum in die Welt und in die Seelen kam*. Berlin 2011. Verfügbar unter: www.boell.de/sites/default/files/Endf_Mentale_Infrastrukturen.pdf

Hunecke, Marcel: *Psychische Ressourcen zur Förderung nachhaltiger Lebensstile. Memorandum des Denkwerks Zukunft – Stiftung kulturelle Erneuerung*. Bonn 2013. Verfügbar unter: www.fh-dortmund.de/de/fb/8/forschung/DenkwerkZukunft/MemoPsycho.pdf

Varianten	Als Variante für die Experimentkarten können alle TN die gleiche Aufgabe durchführen. In diesem Fall wird auf die Diskussion in den Kleingruppen verzichtet und es erfolgt direkt eine Auswertung im Plenum.
Tipps für Anleitende	Es bietet sich an, eine einleitende Übung zu machen (z. B. eine Bodypercussion), um beide Tage miteinander zu verbinden und den Körper aktiv einzubeziehen.
Möglichkeiten zur Weiterarbeit	Mit der Methode „Was hindert uns?“ (Methodenheft „Endlich Wachstum!“, Kapitel 5) können die persönlichen Hindernisse und Möglichkeiten für die Umsetzung einer zukunftsfähigen Wirtschaft reflektiert werden. Für die Weiterarbeit eignet sich außerdem die Methode „Thinking beyond the box“ (Alternativen). Zur Vertiefung einzelner Aspekte (z. B. Selbstoptimierung, Beschleunigung, Resonanz) kann mit anderen Methoden aus dem Kapitel „Mentale Infrastrukturen“ weitergearbeitet werden.