

Resonanzoasen und Entfremdungswüsten

Eine Reise durch die Resonanztheorie von Hartmut Rosa

Lernziele

Die Teilnehmenden (TN)

- › lernen den Begriff der Resonanz nach Rosa kennen und verknüpfen ihn mit eigenen Erfahrungen.
- › lernen, dass für Resonanzerfahrungen die Art unserer Beziehung zur Welt entscheidend ist.
- › stärken ihre Fähigkeiten des aktiven Zuhörens.

Kurzbeschreibung

In der Methode wird das Resonanzkonzept von Hartmut Rosa zunächst kurz vorgestellt. Anschließend erinnern die TN sich aktiv an Resonanzmomente in ihrer Biografie und teilen diese Erinnerungen mit einem Gegenüber. In einer Audioreise mit anschließender Auswertung werden das eigene Erleben mit der Theorie verbunden und die Begriffe kritisch beleuchtet.

Ablauf





Vorbereitung

Die Anleitenden bereiten sich auf einen kurzen Input zur Begriffsklärung vor. Wir empfehlen als Grundlage den Text von Hartmut Rosa (2013):

„Resonanz statt Entfremdung: Zehn Thesen wider die Steigerungslogik der Moderne“ (online verfügbar unter www.kolleg-postwachstum.de/sozwgmedia/dokumente/Thesenpapiere+und+Materialien/Thesepapier+Krise+_Rosa.pdf).

Die Anleitenden hören sich außerdem den Podcast (siehe Arbeitsmaterial) an. Es handelt sich dabei um einen Vortrag von Hartmut Rosa mit dem Titel „Vom Schweigen der Welt und der Sehnsucht nach Widerhall. Resonanz als Welt-Erfahrung und Beziehungsmodus“, gehalten am 25.10.2014 in Krems, Österreich, im Rahmen der „GLOBART Academy 2014“ (Ausschnitt: 26', im Original: 34', auch verfügbar unter www.youtube.com/watch?v=xtB71j78r-8).

Papierbögen, Farben und Stifte werden leicht zugänglich bereitgelegt. Die Stereoanlage sollte vorher ausprobiert werden. Decken, Kissen und weitere Utensilien für die Audioreise liegen griffbereit.

	6-30 TN
	105-115 Minuten (kurze Variante: 60 Minuten)
	Glocke als Signal für den Rollentausch, größere Papierbögen, Farben und Stifte, ggf. Pinsel und Unterlagen (Zeitungspapier), Audio-Abspielgerät für die Audioreise und Boxen, Decken und Kissen, Tee und Kerzen etc. für eine angenehme Atmosphäre Arbeitsmaterial zum Download: Podcast Resonanz
	Die TN bringen bereits Grundwissen zu Wachstumskritik mit. Den Anleitenden sollten die wesentlichen Inhalte der Theorie von Hartmut Rosa bekannt sein.

Durchführung

1. Kurzer Input zu Resonanz (5')

Die Anleitenden stellen kurz (!) die Begriffe der Resonanz und Entfremdung nach Hartmut Rosa vor. An dieser Stelle wird nicht genauer auf die Theorie eingegangen, sondern es findet lediglich eine Begriffsklärung statt. Hilfreich können ein paar Beispiele für Resonanz- oder Entfremdungserfahrungen aus dem Alltag sein. Als Metapher kann das Bild von der Resonanzoase und der Entfremdungswüste die Idee verdeutlichen – die Oase als ein „paradiesischer“ Ort des Lebens inmitten einer lebensfeindlichen Wüste.

2. Erinnerung autobiografischer Resonanzmomente (30')

Die Anleitenden stellen folgende Frage in den Raum: Wo ist dir Resonanz in deinem Leben begegnet? Gibt es Orte, Begegnungen oder andere Erfahrungen, die dir in den Kopf kommen?

Die TN erinnern sich anhand dieser Frage an eigene Resonanzphasen. Dafür suchen sie sich einen Platz im Raum, an dem sie sich wohlfühlen. Sie können Farben und Stifte auswählen und sich einen Papierbogen mitnehmen. Nun malen oder zeichnen sie auf, was ihnen einfällt. Wichtig ist die Mitteilung, dass dieses Blatt zunächst nur für sie bestimmt ist – es geht nicht darum, möglichst viel oder schön zu malen, sondern einige Momente festzuhalten, in denen sie positiv berührt wurden.

3. Buddha-Übung: Resonanz erzählen (15')

Anschließend gehen die TN in Paaren zusammen und sitzen als „Buddha“ voreinander, um sich gegenseitig ihre Momente der Resonanz zu erzählen. Hierfür bietet es sich an, dass sich die TN gut im Raum verteilen und – wenn möglich – nicht auf Stühlen sitzen.

Die Anleitenden erklären die Regeln für die Übung: Ein_e TN beginnt mit ihrer/seiner Erzählung und teilt mit, was er oder sie berichten möchte – das und nicht mehr. Es lohnt sich, bestimmte Momente genauer zu beschreiben und dabei auf Gefühle und Gedanken näher einzugehen. Aufgabe des Gegenübers ist das aktive Zuhören, also eine gefühlsbetonte Reaktion und empathische und offene Grundhaltung auf die Botschaften des/r Sprecher_in. Dabei treten die TN ihrem Gegenüber mit Freundlichkeit und innerer Zuwendung entgegen. Während des Erzählens sprechen die Zuhörenden selbst nicht, sondern konzentrieren sich voll und ganz auf ihre Partner_innen. Nach fünf Minuten wird eine Glocke geläutet und die Paare tauschen die Rollen.

4. Kurzauswertung der Übung in der Zweiergruppe (10')

Die TN kommen wieder in die Runde zurück. Es werden einige Stimmen zu folgenden Fragen gesammelt:

- › Wie habt ihr euer Gegenüber erlebt, als es von ihrer/seiner „Resonanzphase“ berichtet hat? Wie waren Mimik, Gestik, Körperhaltung, Stimmung usw.?
- › Wie hat es sich angefühlt, zu erzählen?

5. Audioreise (30')

Die TN nehmen sich Decken und Kissen und machen es sich im Raum gemütlich. Wahlweise kann Tee ausgeschenkt und/oder Kerzen angezündet werden, damit eine wohlige Atmosphäre entsteht. Entspannung erhöht die Konzentration!

Gemeinsam hören die TN eine gekürzte Version des Vortrags „Vom Schweigen der Welt und der Sehnsucht nach Widerhall. Resonanz als Welt-Erfahrung und Beziehungsmodus“ von Hartmut Rosa (Podcast siehe Arbeitsmaterial).

Auswertung

Für die abschließende Auswertung kommen alle in einem Stuhlkreis zusammen. Mögliche Auswertungsfragen sind:

- › Was haltet ihr von den Begriffen der Resonanz und Entfremdung, erscheinen sie euch brauchbar?
- › Welche Bedingungen begünstigen Resonanz- oder Entfremdungserfahrungen?
- › Glaubt ihr, dass eine Vermehrung der Resonanz-erfahrungen zu einem erfüllteren Leben führt?
- › Was bedeutet das für eine sozial-ökologische Transformation der Gesellschaft?

Es können in der Runde auch eigene Resonanz-erfahrungen mit allen geteilt werden, falls die TN dies wünschen.

Quellen:

Rosa, Hartmut: *Resonanz statt Entfremdung: Zehn Thesen wider die Steigerungslogik der Moderne*. In: *Konzeptwerk Neue Ökonomie (Hrsg.): Zeitwohlstand*. München 2013.

Rosa, Hartmut: *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin 2016.

Tipps für Anleitende

Bei dieser Methode ist es wichtig, darauf zu achten, dass eine positive Grundstimmung im Raum herrscht und die TN Vertrauen zu den Anleitenden gefasst haben. Als Einstimmung kann eine theaterpädagogische Übung hilfreich sein, ist aber kein Muss.

Bei der Auswertung ist wichtig, dass Resonanz nicht als einseitig gut und Entfremdung als einseitig schlecht dargestellt werden.