

WILDe Orgie

Zweck: Die Verbindung zu den Richtungen („da lang“) vertiefen

Materialien: Flipchart Papier, Stifte, Klebezettel und Whiteboard

SITZUNGSPLAN

Struktur

Im Anschluss an die Einleitung wird diese Sitzung in Kleingruppen durchgeführt.

1. Einleitung

Erläutern Sie kurz die WILD-Prinzipien und geben Sie Beispiele aus dem eigenen Leben. Erläutern Sie die Kompassmetapher und zeichnen Sie einen Kompass an die Tafel. Anschließend bilden Sie Kleingruppen von 3-4 Personen.

2. W/W/W

Bitten Sie die Gruppe, einen kurzen Moment innezuhalten und sich in der Stille auf Personen und Aktivitäten zu besinnen, die ihnen wichtig sind. Es geht allein um deren Anzahl, sonst nichts. Dann fragen Sie die Zahl in schneller Folge ab.

3. Beispiele

Lassen Sie jeden Teilnehmer (Tn) auf einem leeren Blatt wenigstens 10 Dinge aufschreiben, die ihm wichtig sind. Gehen Sie dabei herum, um die Einzelnen zu unterstützen. Sobald jemand 10 hat, soll er weitere 10 formulieren. Heben Sie die guten Beispiele hervor, während Sie herumgehen!

4 Weitere Bearbeitung

Gehen Sie in den Gruppen herum und fordern Sie die Tn auf, laut Beispiele zu nennen. Lassen Sie diese von einem Teilnehmer an die Tafel schreiben, jeder Tn soll wenigsten ein Beispiel nennen, die genannten bzw. angeschriebenen Beispiele sollen sich alle unterscheiden. Mehr ist mehr!

Am Ende heben sie noch einmal hervor, dass es bei WILD darum geht, was jedem Einzelnen wichtig ist, ganz persönlich! Es spielt keine Rolle, was andere darüber denken. Jeder kennt sich selbst am besten. Heben Sie hervor, dass jeder im Grunde schon weiß, was ihm wichtig ist, und dass dies immer schon präsent ist, insbesondere wenn man sich im Zustand des Wahrnehmens oder Innehaltens („Pausentaste“) befindet.

5 Living (Lebendiges Leben)

Nun fordern sie die Tn auf, jeweils ihre drei wichtigsten Bereiche auf ein neues Blatt zu schreiben Das erste kommt ganz oben hin, das zweite nach einem Drittel und das dritte nach zwei Dritteln. Bitten Sie die Teilnehmer, nun zu jedem Punkt jeweils sechs passende Verhaltensweisen aufzuschreiben. Nennen Sie eigene Beispiele.

Wahrscheinlich werden die Tn hierbei zunächst Schwierigkeiten haben und hängen bleiben. Sie können sie dann bitten, sich vorzustellen, dass sie zu dem jeweiligen Thema eine Dokumentation im Fernsehen sehen. Nennen Sie Beispiele. Nötigenfalls unterbrechen Sie die Gruppe und erklären Sie diese Technik, die dazu dienen soll, Verhaltensweisen zu finden. Lassen Sie ausreichend Zeit, damit diese Aufgabe beendet werden kann. Zeichnen Sie eine Videokamera an die Tafel und erläutern Sie dass es in ACT darum geht, die Welt durch eine andere Linse zu sehen.

6. Richtungen („da lang“)

Dann bitten Sie die Tn, die 6 Verhaltensweisen, die dem „living“-Kriterium genügen sollen, als Richtung oder Muster zu formulieren. Nennen Sie Ihr eigenes Beispiel.

Auch hier werden die Tn möglicherweise Schwierigkeiten haben, weshalb wir herumgehen und Hilfestellungen geben. Achten Sie darauf, dass die Tn mit dem Richtungsziel („da lang“) im Annäherungsmodus in Kontakt kommen. Bestärken Sie dies durch Ihre Rückmeldung!

7. Bearbeiten

Lassen Sie einen Tn an der Tafel mitschreiben, während Sie herumgehen und schnell Beispiele – möglichst keine Storys – sammeln. Heben Sie hervor, dass in diesem Augenblick sich alle in diese Richtung bewegen, in dem Sie anwesend sind und mitmachen. Verweisen Sie darauf, dass es in jedem Augenblick möglichst ist, sich in eine Richtung zu bewegen, wobei es grundlegend ist, den Kompass mit seinen Orientierungspunkten zu kennen, um JETZT Klarheit zu haben.

8. Handlung

Lassen Sie die Tn jeweils eine Handlung nennen, die sie gegenwärtig ausführen könnten. Dann arbeiten Sie dies jeweils mit jeder Person schnell durch!

9. Abschluss

Zum Abschluss erläutern Sie, dass es jetzt beim Üben um die Bereitschaft geht, sich willig auf die mit der Genesung verbundenen Herausforderungen einzulassen. Wenn man einen gut entwickelten Kompass hat, wird man besser vorbereitet sein als ohne. In ACT geht es darum, die Reise jetzt zu beginnen und dabei sofort zu lernen, wie man Schwierigkeiten überwindet, statt darauf zu warten, dass man sich bereit oder in der Lage fühlt.