

«Du siehst mich, also bin ich»

Text: Reto Bühler / sp
Fotos: Reto Bühler



Möglichkeiten zur ganzheitlichen Selbstporträtierung
kennen





Seit vergangenen Jahr bin ich auf facebook. Ich poste regelmässig Bilder mit kurzen Texten von eigenen Projekten und Veranstaltungen. Auf diesem Weg gebe ich Einblick in meine Tätigkeit und mache im wahrsten Sinne des Wortes ein Bild von mir und meiner Arbeit. Gemäss eigenen Angaben von facebook zählt die Plattform zur Zeit über 1,5 Milliarden Nutzer. Soziale Netzwerke explodieren: WhatsApp, YouTube, LinkedIn, etc. Sie dienen zur Kommunikation und zur Darstellung der eigenen Person. Die Selbstporträrierung ist ein wahrer Boom. – Was verbirgt sich hinter diesem Massenphänomen der Selbstinszenierung?

Es muss ein grundlegendes menschliches Bedürfnis sein. Um dieses Verlangen etwas besser zu verstehen, bediene ich mich dem «Circle of Courage», einem Entwicklungsmodell aus der traditionellen Pädagogik nordamerikanischer Ureinwohner. In der Schweiz hat das Modell noch wenig Verbreitung. Ich finde es sehr inspirierend und ein ausgezeichnetes Beobachtungs- und Diagnoseinstrument. Übersetzt kann man vom «Kreis der Zuversicht oder Ermutigung» sprechen oder auch vom «Kreis der Stärke». Gearbeitet wird damit in den USA, Neuseeland, Deutschland und massgeblich in Südafrika in der Aus- und Weiterbildung von Pädagoginnen und Pädagogen. Das Modell baut auf vier elementaren menschlichen Grundbedürfnissen auf: Belonging (Zugehörigkeit), Mastery (Können und Kompetenz), Independence (Unabhängigkeit) und Generosity (Grosszügigkeit und Mitmenschlichkeit). Nach dem Circle of Courage ist die Befriedigung dieser Bedürfnisse die Voraussetzung für die Entwicklung von Resilienz. Wird eines dieser Bedürfnisse nicht wahrgenommen, hat dies ein auffälliges Verhalten zur Folge. Extreme Verhaltenspolaritäten wie Selbstüberschätzung oder mangelndes Selbstvertrauen sind Beispiele dafür. Im Folgenden umschreibe ich die vier Bedürfnisse.

Belonging (Zugehörigkeit)

Die Verbundenheit reicht von Angenommen- bis zu Verwurzeltheitsein. Diese Verbindung kann zu der Familie sein, einzelnen Bezugspersonen oder auch zu Gruppen. Es geht um das tiefe Gefühl des Erwünscht- und Geliebtseins. Man kann auch von Urvertrauen und Daseinsberechtigung sprechen. Diese Zugehörigkeit ist letztlich die Grundlage für Beziehungs- und Bindungsfähigkeit und überhaupt für die Fähigkeit zu lieben und auch Liebe zu erwidern.





Mastery (Können und Kompetenz)

Der Lehrplan 21 nennt an dieser Stelle die überfachlichen Kompetenzen (personale, soziale, methodische Kompetenzen). Es scheint mir wichtig, auch die körperlichen Fähigkeiten nicht zu vergessen. Kinder messen sich gerne über ihre Grösse, ihre Stärke und ihr Geschick. Bei Mastery geht es um die Fähigkeit sich Herausforderungen zu stellen und somit zu lernen. Die Motivation steigt, wenn das Bedürfnis nach Können befriedigt wird durch Erfolgserlebnisse. Konkrete Fähigkeiten sehe ich in Problemlösekompetenz, Ausdauer, Mut und Leistungsbereitschaft.

Independence (Unabhängigkeit)

Gegenüber dem Bedürfnis nach Verbundenheit steht der Drang, eigene Wege zu gehen und autonom zu sein. Mit der Ablösung geht das Übernehmen von Eigenverantwortung einher. Selbstführung, Eigenständigkeit und die Erfahrung der eigenen Wirksamkeit schaffen die Bereitschaft, den eigenen Lebensentwurf zu gestalten. Es entsteht ein Gespür für die eigenen Grenzen und diejenigen anderer. Freiheiten zu erforschen und sie bewusst auszuleben sind wichtige Voraussetzungen der Selbstwerdung und Identitätsbildung.

Generosity (Grosszügigkeit und Mitmenschlichkeit)

Die Wahrnehmung Teil eines Grösseren zu sein, die Kenntnis der eigenen Kompetenzen und das Bewusstsein der eigenen Freiheit ermöglicht einem, offen auf andere zuzugehen. Der Fokus kann von einem selbst weg bewegt werden hin zum Gegenüber. So kann man sich für andere einsetzen, teilen, geben und sogar dienen. Ein gewisses Mass an Selbstlosigkeit und Uneigennützigkeit ist möglich. Dies ist Voraussetzung für eine wirkliche Zuwendung zum Nächsten, für einen gesunden Altruismus.



Werden diese vier Grundbedürfnisse abgedeckt, kann man von einem gesunden Menschen sprechen. Wenn diese nicht gestillt sind, muss für Ersatzbefriedigung gesorgt werden. Das «likern» oder «gefällt mir» scheint mir eine solche zu sein. Als Pädagoge stelle ich die Frage, wie es uns gelingt, Räume zu gestalten, wo wahre Begegnung stattfinden kann und Kinder und Jugendliche erhalten, was sie sehnlichst suchen? Als Erlebnispädagoge versuche ich Menschen auf möglichst ganzheitliche Art und Weise interagieren zu lassen. Die Natur unterstützt mich dabei in Handlung zu gehen und Herausforderungen gemeinsam zu meistern. Dieses Setting stärkt die Verbundenheit untereinander, fördert die Fähigkeiten der Einzelnen, ermöglicht Unabhängigkeitserfahrungen und schafft Mitmenschlichkeit. Nicht selten mache ich die Erfahrung, dass sich Kinder draussen ganz anders erleben und sich das Selbstbild dadurch erweitert. Als Möglichkeit der Selbstporträtierung habe ich meine Arbeit bis anhin noch nicht gesehen. Im Gegensatz zur virtuellen Selbstdarstellung auf facebook, sehe ich aber im Wald die Chance einer ganzheitlichen und gesunden Selbstinszenierung. Das körperliche Training, die mentale Fokussierung, die emotionale Verbundenheit und die metaphysische Orientierung machen das Selbstporträt attraktiv und vieldimensional.



Autor: Reto Bühler, Oberstufenlehrer, Erlebnispädagoge (www.retobuehler.ch), Erwachsenenbilder (www.planoalto.ch), Vorstandsmitglied (www.erbinat.ch)