

Dinge, die glücklich machen

Wo ist das Erste-Hilfe-Set für Zufriedenheit? Stell dir vor, du hast einen Koffer voller Glücksbringer – Dinge, die dich glücklich machen. Sobald es dir mal schlecht geht, suchst du dir aus deinem Erste-Hilfe-Glücks-Koffer ein paar Glücks-Verbände und Seelen-Pflaster heraus. So kannst du dich selbst versorgen.

Das Geheimnis deines Glücks-Koffers liegt darin, die Dinge zu kennen, die er enthält. Jeder kennt bestimmt ein paar davon, auch du. Eine Auflistung haben die wenigsten Menschen.

Stelle dir eine Liste zusammen für deinen Glücks-Koffer oder dein Erste-Hilfe-Zufriedenheits-Set.

Gib im Internet folgende Begriffe ein: «Dinge, die glücklich machen, Liste». Du wirst viele Listen finden. Lese sie durch und wähle aus den Aspekten 10 bis 20 Sätze aus und mache daraus die eigene Liste.

Bringe diese Liste an das erste Treffen mit. Wir werden die Dinge, die glücklich machen, austauschen.

20 Dinge, die mich glücklich machen

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

AB2 Die Ballonfahrt

Es ist schönes herbstliches Wetter, ein ideales Ballonfahrtwetter. Heute ist diese Ballonfahrt, welche du gewonnen hast.

Du hast die Anzeige vor Tagen in der Zeitung gelesen: Ballonfahrt zu gewinnen! Ohne viel zu überlegen hast du den Code mit deinen Angaben auf der entsprechenden Website eingegeben. Und siehe da, du hast die Ballonfahrt gewonnen.

Die Post hat dir den Brief zugestellt:

Lieber ...

Du hast eine Ballonfahrt gewonnen. Wir gratulieren dazu. Bald ist es so weit.

Mitnehmen musst du das, was du für so eine Reise sowieso einpacken würdest. Aber noch zusätzliches Gepäck soll mit. Wir reisen nämlich in das Land der Werte. Und dorthin sollst du die wichtigsten Dinge mitnehmen, welche dir wirklich etwas wert sind. Das können Gegenstände, also Materielles, Personen oder auch einfach Dinge sein, welche man nicht anfassen kann.

Schreibe diese Werte auf zehn Karten und packe sie ein.

Wir freuen uns auf den Ausflug.

Liebe Grüsse

Ballonflüge «Momentum»

Du schreibst nun zehn Dinge auf Karten und packst diese mit ein.

Der Abflug soll auf der grossen Wiese neben der Kirche sein. Von Weitem siehst du schon reges Treiben. Ein Ballon ist bereit und du steigst mit einer kleinen Gruppe Menschen in den Korb und los soll es gehen.

Der Ballonpilot will den Ballon starten. Aber irgendwie ist der Inhalt des Korbes zu schwer. Da muss etwas gehen. Der Pilot meint, da müsse Gewicht weg. Alle müssen drei Kärtchen zurücklassen.

Und wirklich, los geht es. Nach einigen Adieurufen der um den Korb Herumstehenden heizt der Pilot den Ballon von ca. 75 auf 95 °C. Jetzt steigt der Ballon mit ca. einem Meter pro Sekunde dem blauen Himmel entgegen. Der Wind bläst aus Nordwest. Die nahe Felswand ist noch zu überwinden. Wieder fordert der Pilot alle auf, drei Kärtchen abzuwerfen.

Auf einer Höhe von 2'000 Metern bietet sich ein überwältigendes Panorama, vom Säntis bis zum Mont Blanc.

Die Ruhe im Ballon wird nun ab und zu durch das Brennergeräusch und das Funkgerät unterbrochen.

Unerwartet sinkt der Ballon wieder. Der Pilot bittet nochmals alle, ein weiteres Kärtchen abzuwerfen.

Nach einer erlebnisreichen zweistündigen Fahrt über Wiesen, Wälder und Dörfer lässt der Pilot den Ballon langsam auf eine gemähte Wiese neben der Strasse absinken.

Die Passagiere staunen, wie sanft das gesamthaft 800 kg schwere Gefährt aufsetzt. Jedermann freut sich über die gute Zusammenarbeit mit der Bodenmannschaft, die kurz nach der Landung neben dem Korb eintrifft. Die Ballonhülle wird gemeinsam sorgfältig zusammengelegt und auf dem Anhänger verstaut.

Im nahen Landgasthof wird eingekehrt. Alle wollen natürlich wissen, welche Karten noch mitgekommen sind.

Die SuS tauschen aus, welche «Werte» angekommen sind. Hierbei sind Vergleichen und Diskutieren erwünscht:

Was hat besonders geschmerzt, bzw. welche Karte wurde nicht gerne abgegeben?

Wie verhielt es sich zwischen materiellen und nicht materiellen Werten?

Wie würde sich eine Gesellschaft formen, welche nach diesen ausgelegten Werten leben würde?

Werte der Religionen

Arbeitsanweisung: Jeder SuS erhält den kompletten Satz der Werte der Religionen (AB3a) in Kärtchen zugeschnitten. Alle SuS wählen aus den Werten drei Werte aus. Jeweils drei bis vier Jugendliche tauschen in Gruppen die ausgewählten Werte aus.

- ➔ Sie begründen, weshalb sie für diese Werte einstehen.
- ➔ Wie wird ein solcher Wert in einer konkreten Handlung sichtbar?
- ➔ Wie weit fördert ein solcher Wert das Zusammenleben?
- ➔ Was ist die Konsequenz davon?

Am Schluss des Austausches wählen die Gruppen ihre drei gemeinsamen priorisierten Werte. Diese tragen sie in die Klasse/Gruppe und stehen nochmals dafür ein: Begründung/Diskussion.

Die Klasse/Gruppe überlegt sich, welche drei Werte der Religionen die wichtigsten auch für ihre Klasse/Gruppe sein könnten.

Als Ergänzung können die Werte der Religionen mit Zuschreibung zu den Religionen (AB3b) verteilt werden. Was erstaunt, irritiert, bestätigt?

Diskussion!

Nehmt als Grundsatz: Wenn die Menschen Gutes tun, auch Gutes zu tun, und wenn sie Böses tun, ihr böses Tun zu meiden.	Leistet dem, der euch etwas Böses tut, keinen Widerstand, sondern wenn einer dich auf die rechte Wange schlägt, dann halte ihm auch die andere hin.
Was ihr für einen der geringsten Mitmenschen getan habt, das habt ihr mir getan.	Wir wollen nicht mit Wort und Zunge lieben, sondern in Tat und Wahrheit.
Der Fremde, der sich bei euch aufhält, soll euch wie ein Einheimischer gelten, und du sollst ihn lieben wie dich selbst.	Verachte keinen Menschen und halte kein Ding für unmöglich, denn jeder Mensch hat seine Zeit und jedes Ding seine Stelle.
Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.	Niemand hat Gott je gesehen; wenn wir einander lieben, bleibt Gott in uns und seine Liebe ist in uns vollendet.

Alles, was ihr von anderen erwartet, das tut auch ihnen.	Wer bei euch gross sein will, der soll der Diener aller sein.
Besitze keine Dinge, die einem anderen gehören sollten. Halte andere davon ab, sich durch menschliches Leid zu bereichern.	Niemand von euch glaubt wirklich, bis er seinem Mitmenschen das wünscht, was er sich selber wünscht.
Das ist kein Gläubiger, wer sich satt isst, während sein Nachbar hungrig bleibt.	Wechsle keinen Freund für Geld, einen treuen Bruder nicht für Gold aus Ofir! Verachte keine Frau; lebenswürdige Güte ist mehr wert als Perlen.
Beschäm keinen, der sich von der Sünde bekehrt hat; denk daran, dass wir alle schuldig sind.	Verachte die kleinste gute Tat nicht, auch wenn sie darin besteht, dass du deinem Mitmenschen mit freundlichem Gesicht begegnest.

Was dir selbst unangenehm ist, tue deinem Nächsten nicht an.	Der Starke ist nicht der, der die Menschen zu Boden wirft. Der Starke ist der, der im Zorn seine Seele beherrscht.
Die Taten bemessen sich an den Absichten.	Respektiere das Eigentum der anderen, aber halte andere nach Möglichkeit davon ab, sich durch menschliches Leid zu berei- chern.
Schaue nicht auf die Fehler anderer, sondern auf deine eigenen.	Betrachte alle Lebewesen als deine Mutter oder deinen Vater und liebe sie, als ob du ihr Kind wärest.
Häufe keinen Reichtum an, wäh- rend Millionen hungern. Lebe einfach und teile deine Zeit, Energie und Materielles mit je- nen, die es brauchen.	Hass wird niemals durch Hass beseitigt. Hass hört nur auf durch die Liebe.

Nehmt als Grundsatz: Wenn die Menschen Gutes tun, auch Gutes zu tun, und wenn sie Böses tun, ihr böses Tun zu meiden. (Islam)	Leistet dem, der euch etwas Böses tut, keinen Widerstand, sondern wenn einer dich auf die rechte Wange schlägt, dann halte ihm auch die andere hin. (Christentum)
Was ihr für einen der geringsten Mitmenschen getan habt, das habt ihr mir getan. (Christentum)	Wir wollen nicht mit Wort und Zunge lieben, sondern in Tat und Wahrheit. (Christentum)
Der Fremde, der sich bei euch aufhält, soll euch wie ein Einheimischer gelten, und du sollst ihn lieben wie dich selbst. (Judentum)	Verachte keinen Menschen und halte kein Ding für unmöglich, denn jeder Mensch hat seine Zeit und jedes Ding seine Stelle. (Judentum)
Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. (Christentum)	Niemand hat Gott je gesehen; wenn wir einander lieben, bleibt Gott in uns und seine Liebe ist in uns vollendet. (Christentum)

Alles, was ihr von anderen erwartet, das tut auch ihnen. (Christentum)	Wer bei euch gross sein will, der soll der Diener aller sein. (Christentum)
Besitze keine Dinge, die einem anderen gehören sollten. Halte andere davon ab, sich durch menschliches Leid zu bereichern. (Buddhismus)	Niemand von euch glaubt wirklich, bis er seinem Mitmenschen das wünscht, was er sich selber wünscht. (Islam)
Das ist kein Gläubiger, wer sich satt isst, während sein Nachbar hungrig bleibt. (Islam)	Wechsle keinen Freund für Geld, einen treuen Bruder nicht für Gold aus Ofir! Verachte keine Frau; lebenswürdige Güte ist mehr wert als Perlen. (Judentum)
Beschäm keinen, der sich von der Sünde bekehrt hat; denk daran, dass wir alle schuldig sind. (Judentum)	Verachte die kleinste gute Tat nicht, auch wenn sie darin besteht, dass du deinem Mitmenschen mit freundlichem Gesicht begegnest. (Islam)

Was dir selbst unangenehm ist, tue deinem Nächsten nicht an. (Judentum)	Der Starke ist nicht der, der die Menschen zu Boden wirft. Der Starke ist der, der im Zorn seine Seele beherrscht. (Islam)
Die Taten bemessen sich an den Absichten. (Islam)	Respektiere das Eigentum der anderen, aber halte andere nach Möglichkeit davon ab, sich durch menschliches Leid zu berei- chern. (Buddhismus)
Schaue nicht auf die Fehler anderer, sondern auf deine eigenen. (Buddhismus)	Betrachte alle Lebewesen als deine Mutter oder deinen Vater und liebe sie, als ob du ihr Kind wärest. (Buddhismus)
Häufe keinen Reichtum an, wäh- rend Millionen hungern. Lebe einfach und teile deine Zeit, Energie und Materielles mit je- nen, die es brauchen. (Buddhismus)	Hass wird niemals durch Hass beseitigt. Hass hört nur auf durch die Liebe. (Buddhismus)

Die sieben Laster/Todsünden – Bildmaterial

Jacob Matham, nach Hendrick Goltzius, «Die sieben Todsünden», um 1587

Gemäss Lizenz zu nicht kommerziellen Zwecken freigegeben

Reihenfolge der Bilder

1. Superbia: Hochmut/Eitelkeit
2. Invidia: Neid
3. Ira: Zorn
4. Acedia: Trägheit
5. Avaritia: Geiz/Habgier
6. Gula: Völlerei
7. Luxuria: Wollust













*Lautu Gula facies, et splendida mensa Lyni.
 Heu quot principes dat, dedit, abq; dabit.*



*Omnia peruertit valetis vestigia Libide,
fura, fidem, patriam, seip, suavia, Deos.*

Sieben Laster

Hochmut

Superbia

Neid

Invidia

Zorn

Ira

Sieben Todsünden

Umgang mit Emotionen
und BedürfnissenLust
und
Laster

Wo ist dieses Laster ausgeprägt in unserer Gesellschaft? In welchem Land?	Wo ist dieses Laster ausgeprägt in unserer Gesellschaft? In welchem Land?	Wo ist dieses Laster ausgeprägt in unserer Gesellschaft? In welchem Land?
Ein Comic – Lied – Film, welcher dir dazu einfällt?	Ein Comic – Lied – Film, welcher dir dazu einfällt?	Ein Comic – Lied – Film, welcher dir dazu einfällt?
Welcher Bibeltext (biblische Figur) würde dazu passen?	Welcher Bibeltext (biblische Figur) würde dazu passen?	Welcher Bibeltext (biblische Figur) würde dazu passen?
Welches Tier könnte als Attribut für dieses Laster herhalten?	Welches Tier könnte als Attribut für dieses Laster herhalten?	Welches Tier könnte als Attribut für dieses Laster herhalten?
Wie kannst du das mit einer Körperhaltung verdeutlichen?	Wie kannst du das mit einer Körperhaltung verdeutlichen?	Wie kannst du das mit einer Körperhaltung verdeutlichen?

Trägheit

Acedia

Geiz/Habgier

Avaritia

Völlerei

Gula

Wollust

Luxuria

Wo ist dieses Laster ausgeprägt in unserer Gesellschaft? In welchem Land?	Wo ist dieses Laster ausgeprägt in unserer Gesellschaft? In welchem Land?	Wo ist dieses Laster ausgeprägt in unserer Gesellschaft? In welchem Land?	Wo ist dieses Laster ausgeprägt in unserer Gesellschaft? In welchem Land?
Ein Comic – Lied – Film, welcher dir dazu einfällt?	Ein Comic – Lied – Film, welcher dir dazu einfällt?	Ein Comic – Lied – Film, welcher dir dazu einfällt?	Ein Comic – Lied – Film, welcher dir dazu einfällt?
Welcher Bibeltext (biblische Figur) würde dazu passen?	Welcher Bibeltext (biblische Figur) würde dazu passen?	Welcher Bibeltext (biblische Figur) würde dazu passen?	Welcher Bibeltext (biblische Figur) würde dazu passen?
Welches Tier könnte als Attribut für dieses Laster herhalten?	Welches Tier könnte als Attribut für dieses Laster herhalten?	Welches Tier könnte als Attribut für dieses Laster herhalten?	Welches Tier könnte als Attribut für dieses Laster herhalten?
Wie kannst Du das mit einer Körperhaltung verdeutlichen?	Wie kannst Du das mit einer Körperhaltung verdeutlichen?	Wie kannst Du das mit einer Körperhaltung verdeutlichen?	Wie kannst Du das mit einer Körperhaltung verdeutlichen?

Lust und Laster

Hintergründe und Aktualisierung

1. Hochmut

Hochmut (lat. superbia) oder Stolz steht im Lasterkatalog ganz vorne. Hochmütige Menschen brauchen offenbar niemanden. Sie schaffen alles allein und lassen dies auch andere spüren. Der hochmütige Mensch denkt zunächst immer nur an sich und hält sich für den Besten und Grössten. Er stellt sich über andere. Wer glaubt «der/die Beste» zu sein, denkt nur noch an seine Interessen. Im Hochmut geht die Balance zwischen sich selbst und den Mitmenschen verloren. Hochmütige Menschen sind beziehungslos: zu sich selbst, zu den anderen und damit auch vor Gott.

Die Lust dahinter

Ich bin jemand, ich stelle etwas dar, ich habe mich gern. Ich kann mich behaupten, ohne dass die Mitmenschen aus dem Blick fallen.

2. Neid

Neid (lat. invidia) meint eine feindselige Gesinnung und den negativen Gefühlszustand von Menschen, die ihren Mitmenschen Besitz, Erfolg oder Glück missgönnen, da sie es selbst nicht haben. «Der Neid frisst ...», der «Neidwurm lauert und nagt ...» dann, wenn nur schon vermutet wird, man käme gegenüber den anderen zu kurz. Der Fokus ist ständig darauf ausgerichtet zu ermitteln, was die anderen mehr haben, wo sie besser, gesünder, grösser, stärker sind. Neidische Menschen verlieren das Mass festzustellen, was wirklich ist und verlieren ganz grundsätzlich die mögliche Freude an ihrem eigenen Leben.

Die Lust dahinter

Ich freue mich mit anderen über das, was sie können, erschaffen und wollen. Ich schätze auch meine Tugenden und Stärken und habe Freude an dem, was ich erschaffen kann.

3. Zorn

Zorn (lat. ira) ist ein Affekt. Zorn macht meist blind und kann durch seine Zerstörungswut viel Schaden anrichten. Der Zornige lässt sich nicht von gerechter Empörung leiten, sondern von blinder Wut. Zornige sind unbeherrscht und unkontrolliert. Anstelle von Vernunft tritt der Zerstörungswille. Ob sich dieser gegen andere oder sich selber richtet, sei dahingestellt. Es gibt nämlich auch kalte Wut – eine grundsätzlich feindselige Haltung. Zornige Menschen wüten wie ein Gewittersturm und haben keinen Sinn für Unterscheidungen. Ihr Leben ist schwarz-weiss.

Die Lust dahinter

In mir ist Wille zum Leben. Ich bin bereit, mich selbst zu behaupten. Dies immer jedoch mit einer nötigen Rücksicht gegenüber Mitmenschen.

4. Trägheit

Trägheit (lat. *acedia*) ist nach Definition der Kirchenväter ein Laster, unter dem sie vor allem die spirituelle Trägheit verstanden: Schwermut, Traurigkeit und das Verzagen an Gott und der Welt. Heute würde man Trägheit eher mit Faulheit, Verweigerung von Mithilfe und Eigenverantwortung definieren. Lieber mit dem Strom schwimmen, nichts riskieren, kein Wagnis eingehen. Der Träge ist lebensfeindlich, leblos und verweigert sich allem, was auf ihn als Anspruch kommen könnte, also auch jedem positiven Gedanken und jedem Vorschlag, welchen ihn aus der Trägheit holen könnte.

Die Lust dahinter

Ich lasse mich fallen, lasse los, ruhe aus. Ich finde in mir Ruhe und Zufriedenheit, ohne dass ich etwas leisten muss.

5. Geiz/Habgier

Geiz/Habgier (lat. *avaritia*) hat viele Gesichter. Bei Geiz und Habgier geht es um egoistisches Habenwollen, um den Besitz und den Wohlstand. Der Geizige verschliesst sich in sich und verweigert jegliche Beziehung. Er kann nichts hergeben und ist gefangen in einer Angst, etwas zu verlieren. Man kann am eigenen Geiz «ersticken». Geizige Menschen geben sich oftmals als sparsam, sind aber krank bezüglich ihrer Fixierung und dem Festhalten von Besitz.

Die Lust dahinter

Ich bin sparsam, genügsam, zufrieden mit dem, was ich habe. Ich gehe damit auch vorsichtig um, ich kann meine Ressourcen gut einsetzen.

6. Völlerei

Völlerei (lat. *gula*) zählt zu den «Sünden des Fleisches». Die Sünde des masslosen Verlangens nach Essen und Trinken, welche Wurzel der Fettleibigkeit und Bequemlichkeit ist. Die Grenzenlosigkeit des Konsums ist gemeint. Es geht nicht nur um Fress- und Sauf-Lust, sondern auch um die Masslosigkeit in Bezug auf materielle Werte und menschliche Grundhaltungen. Es geht dabei auch um den Drang, immer weiter, immer schneller und immer höher zu kommen. Doch wer immer mehr will, verliert den Blick für das Wesentliche.

Die Lust dahinter

Ich habe Freude am Genuss, am Sättigenden, am Schönen.

7. Wollust

Wollust (lat. *luxuria*) bezeichnet die unersättliche Steigerung der körperlichen Lust zur puren Sexualität, in der allein der Trieb das Verhalten diktiert. Es ist dabei nicht einfach ein Mensch gemeint, der von sexuellem Verhalten erfüllt ist, denn Sexualität, Erotik und Körperlichkeit gehören zum Menschen. Es geht um die Art des Umgangs miteinander. Ein wollüstiger Mensch entwertet den Partner, indem die erotische Begegnung zur reinen Triebabfuhr missbraucht und ein Mensch zum Lustobjekt degradiert wird. Egozentrik ist folglich ein Merkmal der Wollust.

Die Lust dahinter

Ich lasse mich gerne berühren, mein Körper ist sensibel und wertvoll. Ich kann mich weiter schenken, mich vertrauensvoll den Berührungen übergeben.

Die 7 Laster

Die 7 Kardinal-
tugendenDie geistlichen Werke der
BarmherzigkeitDie leiblichen Werke der
Barmherzigkeit

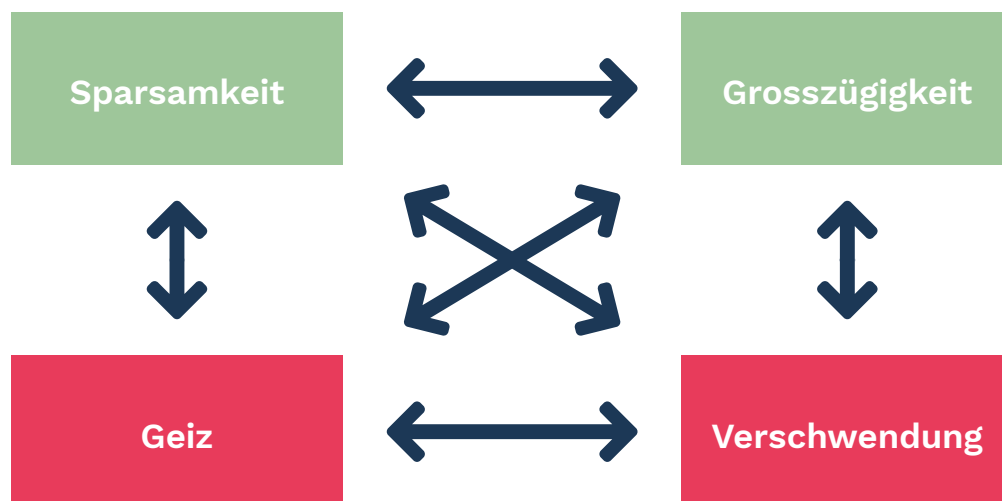
1. Superbia – Hochmut/Eitelkeit	1. Justitia – Gerechtigkeit	1. Die Unwissenden lehren	1. Hungerige speisen
2. Invidia – Neid	2. Fortitudo – Tapferkeit	2. Die Zweifelnden beraten	2. Obdachlose beherbergen
3. Ira – Zorn	3. Sapientia – Weisheit	3. Die Trauernden trösten	3. Nackte bekleiden
4. Acedia – Trägheit	4. Temperantia – Mässigung	4. Die Sünder zurechtweisen	4. Kranke besuchen
5. Avaritia – Geiz/Habgier	5. Fides – Glaube	5. Den Beleidigern verzeihen	5. Gefangene besuchen
6. Gula – Völlerei	6. Spes – Hoffnung	6. Die Lästigen geduldig ertragen	6. Tote begraben
7. Luxuria – Wollust	7. Caritas – Liebe	7. Für die Lebenden und die Verstorbenen beten	8. Almosen geben

Das Wertequadrat nach Helwig

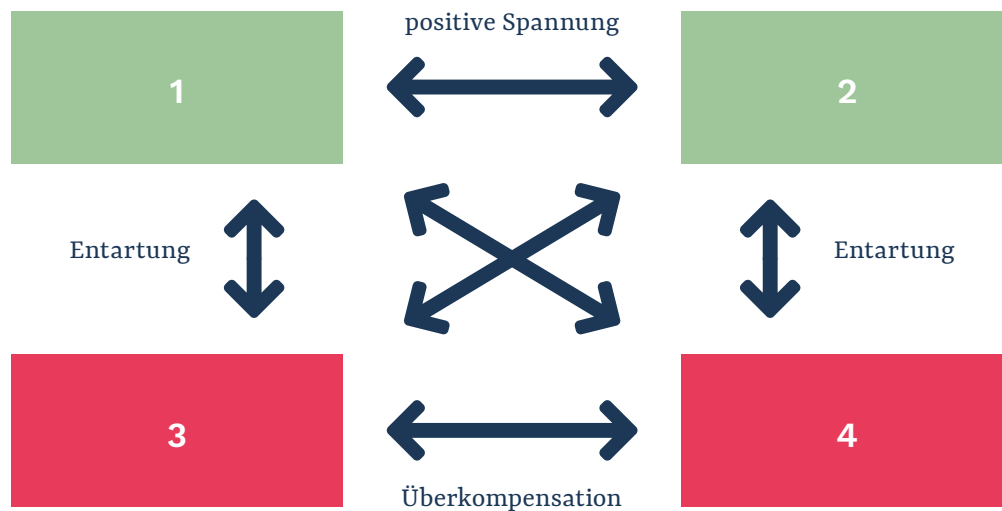
Das im Werk von Friedemann Schulz von Thun (1990, S. 38 ff.) vorgestellte Wertequadrat von Helwig stellt ein sinnvolles Gedanken-Werkzeug zur Wertfindung und Wertediskussion dar.

Jeder Wert (jede Tugend, jedes Leit-Prinzip, jedes Persönlichkeits- und Charakter-Merkmal) kann nur dann zu einer konstruktiven Wirkung gelangen, wenn er sich in ausgehaltener Spannung zu einem positiven Gegen-Wert, einer «Schwester-Tugend», befindet. Statt von ausgehaltener Spannung lässt sich auch von Balance bzw. Synthese sprechen. Ohne diese ausgehaltene Spannung (Balance/Synthese) verkommt ein Wert zu seiner «Entartungsform» (Helwig) – oder sagen wir lieber zu seiner entwertenden Übertreibung.

Nehmen wir ein einfaches Muster-Beispiel aus dem Bereich der bürgerlichen Tugenden: Sparsamkeit verkommt ohne ihren positiven Gegen-Wert Grosszügigkeit zum Geiz, umgekehrt verkommt auch Grosszügigkeit ohne Sparsamkeit zur Verschwendung. Die hierbei regelmässig entstehenden vier Begriffe lassen sich nach Helwig zu einem «Wertequadrat» anordnen, wobei jeweils die beiden positiven Gegenwerte oben und die entsprechenden Unwerte unten zu stehen kommen:



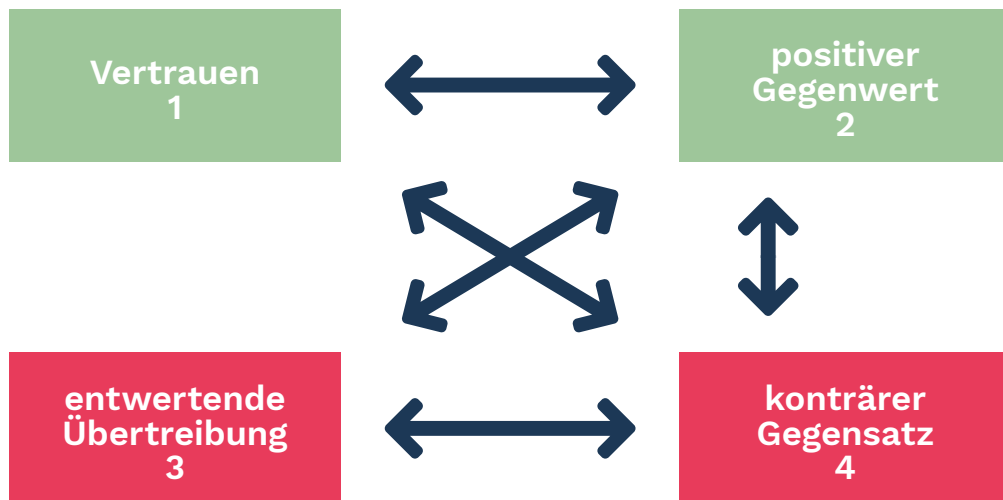
«Alle diese werthaftern Begriffe ordnen sich zu einer <Vierheit> von Werten bzw. Unwerten. In jedem Wert liegt eine <Quaternität von Werten> eingeschlossen ... Dieses Wertequadrat <verklammert> also die vier Begriffe miteinander. Jeder wird damit doppelt gegensätzlich präzisiert.» (Helwig, 1967, S. 66)



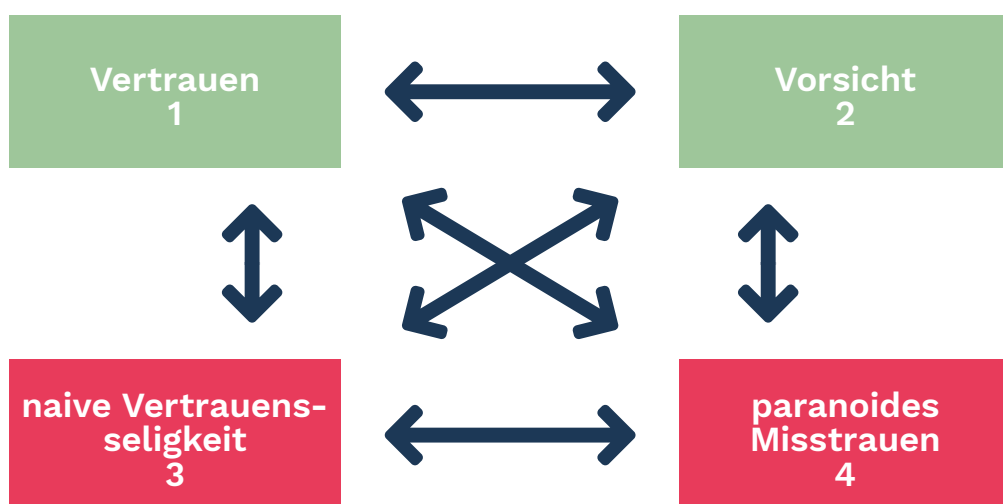
Bei diesem Quadrat entstehen nun vier Arten von Beziehungen, durch die das Verhältnis der Begriffe zueinander charakterisiert ist:

1. Die obere Linie zwischen den positiven Werten bezeichnet ein positives Spannungs- bzw. Ergänzungsverhältnis.
2. Die Diagonalen bezeichnen konträre Gegensätze zwischen einem Wert und einem Unwert.
3. Die senkrechten Linien bezeichnen die entwertende Übertreibung.
4. Die untere Verbindung zwischen beiden Unwerten «stellt gleichsam den Weg dar, den wir beschreiten, wenn wir dem einen Unwert entfliehen wollen, aber nicht die Kraft haben, uns in die geforderte Spannung der oberen Pluswerte hinaufzuarbeiten. Also wenn wir aus einem Unwert in den entgegengesetzten anderen Unwert fliehen. Die Verbindung zwischen den unteren Begriffen stellt also die Fehlleistung einer Überkompensation des zu vermeidenden Unwertes durch den gegenteiligen Unwert dar.» (Helwig, 1967, S. 66)

Die Konstruktion eines Werte-Quadrates (Heuristik) vollzieht sich nach Schulz von Thun folgendermassen: Angenommen, wir haben den positiven Wert Vertrauen vor Augen. Wie ist nun die Struktur zu diesem Wert? Wir schreiben mit Schulz von Thun Vertrauen in die Position 1, (oben links). Nun kann unsere gedankliche Entdeckungsreise verschiedene Wege gehen: Zum Beispiel könnten wir in die Position 2 gehen und den positiven Gegenwert suchen. Aber was könnte das sein? Einfacher ist es vielleicht, zunächst nach der übertreibenden Entartung zu fragen (Position 3) oder auch nach dem konträren Gegensatz (Position 4).



Wir versuchen es Schulz von Thun folgend mit der Position 4: Was wäre hier der konträre Gegensatz zu Vertrauen? Vielleicht einfach Misstrauen? Aber ein gewisses Misstrauen ist ja in vielen Situationen des Lebens durchaus angebracht – taugt dieser Begriff, um die übertreibende Entartung der Position 2 (die wir noch nicht definiert haben) zu bezeichnen? Vielleicht ist es leichter, von der Position 1 erst einmal direkt nach unten, in die Position 3 zu wandern. Hier kann es sich nur um die naive Vertrauensseligkeit handeln, die schon der Dummheit nahesteht. Also tragen wir die Position 3 ein und ergänzen die fehlenden Verbindungslinien:



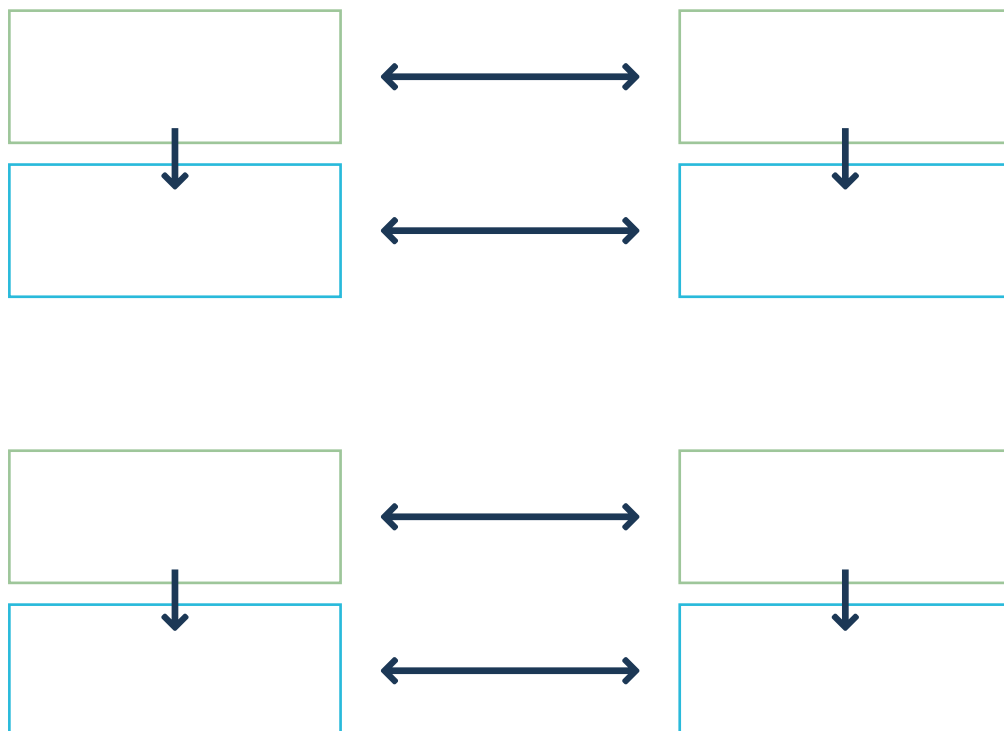
Was ist nun mit einem solchen Werte-Quadrat gewonnen? Zum einen schärft es den Blick dafür, wie die einzelnen Beispiele im Buche von Schulz von Thun belegen, dass sich in einem beklagten Fehler nicht etwas «Schlechtes» («Böses», «Krankhaftes») manifestieren muss, das es «auszumerzen» gelte. Vielmehr lässt sich darin immer ein positiver Kern entdecken, dessen Vorhandensein zu schätzen ist und allein dessen Überdosis (des Guten zu viel) uns problematisch erscheint. Zum anderen ist damit die Überzeugung verbunden, dass jeder Mensch mit einer

bestimmten erkennbaren Eigenschaft immer auch über einen «schlummernden» Gegenpol verfügt, den er in sich wecken und zur Entwicklung bringen kann. Wobei das angepeilte (kreative) Ideal keine statische, sondern eine dynamische Balance ist. Hierbei ist ein Punkt besonders zu beachten, der meist übersehen wird. Für das Sittlich-Moralische ebenso wie für das Psychische, für das Biologische ebenso wie für das Physikalische gibt es ein allgemeingültiges Gesetz.

Alles Geschehen vollzieht sich zwar zwischen den beiden entgegengesetzten (Wert-) Polen von Aktivität und Passivität, Dynamik und Statik, Spannung und Lösung usw. (chinesisch «Yang» und «Yin»), dabei wirkt aber jedes Extrem gleich negativ bzw. zerstörend (Übersteigerung ebenso wie Unterlassung, Wucherung ebenso wie Schwund, Erstarrung ebenso wie Auflösung, Verkrampfung ebenso wie Erschlaffung usw.). Positiv bzw. aufbauend und erhaltend ist nur das ausgewogene Gleichgewicht der Polaritäten, der «goldene Mittelweg» oder die Balance zwischen den Extremen, sodass das (Gerechtigkeits-)Symbol der Waage in der Tat am besten diese universelle Gesetz-Mässigkeit veranschaulicht.

Um zu einer realistischen Selbst-Einschätzung zu gelangen, dürfen wir uns nicht mit der üblichen dualistischen Gegensätzlichkeit von «+» und «-» (gut und böse, richtig und falsch, hell und dunkel, gesund und krank, erwünscht und unerwünscht usw.) begnügen.

Zum Üben:



Anleitung zur Übung «... meine gute Nachricht»

Die Jugendlichen werden eingeführt.

Stellt euch vor, ihr habt die Sprache verloren. Einzelne Wörter sind euch noch geblieben, nämlich genau drei. Es sind für euch die wichtigsten drei Wörter, welche ein gutes und sinnvolles Leben ausmachen. Du willst an einen Ort, wo du von deiner Sprachlosigkeit geheilt wirst.

1. Du hast von einer Insel gehört, wo Menschen aus ihrer Sprachlosigkeit geheilt wurden. Du gehst nun auf diese weite Reise, auf diese Insel. Neben vielen wichtigen Gegenständen, Proviant usw. kannst du für dich **drei Wörter** mitnehmen. Überlege dir gut, welche drei Wörter dir die wichtigsten sind. Falls du dich entschieden hast, schreibe diese drei Wörter auf ein Blatt/eine Karte.

2. Sobald die Jugendlichen die drei Wörter aufgeschrieben haben, wird in eine weitere Situation eingeführt:

Du bist auf der Insel angekommen. Du hast all dein Gepäck bei dir und du bist auf der Insel unterwegs. Du willst sie für dich entdecken. Du gehst an Wasserfällen vorbei, durch Wälder mit exotischen Tieren, langsam hin- auf geht es. Schritt um Schritt nimmst du den Boden unter die Füsse. Plötzlich lichtet sich der Wald und du stehst auf einem Felsvorsprung.

Vor dir ist die ganze Menschheit und schaut dich wie gebannt an. Du hast die Gelegenheit, der Menschheit **deine gute Nachricht/gute Botschaft** zu übermitteln. Gerade in diesem Moment findest du die richtigen Worte, indem du die drei Wörter nimmst und aus ihnen eine Botschaft an die Menschheit formulierst.

3. Die TN formulieren nun «... ihre gute Nachricht». Unterdessen stellt die Lehrperson den Platz, von welchem die Jugendlichen ihre Botschaft vortragen werden, bereit.

4. Die Jugendlichen überlegen sich, in welcher Haltung sie die Botschaft an die Menschheit vortragen wollen.

5. Sie tragen die Botschaft vor. Der Rest der Gruppe steht stellvertretend für die Menschheit.