

Arbeit, die erfüllt



Mannsein bewusst leben – Modul 3

Arbeit, die erfüllt

Seminarmodul 3

Begrüßung und Eröffnung

Die Eröffnung leitet nur kurz in das Thema der Einheit ein: Arbeit macht einen großen Teil eines Männerlebens aus. Darum ist es sinnvoll, dass wir auch diesen Teil einmal genauer anschauen.

Mein Energiebarometer

Jeder Teilnehmer erhält ein leeres Glas (wenn möglich alle die gleichen Gläser). In der Mitte steht ein großer Krug mit Wasser. Jeder Einzelne soll kurz in Gedanken nachspüren, wie viel Energie er in Bezug auf seinen Beruf in sich spürt. Dem entsprechend füllt jeder sein Glas mit mehr oder weniger Wasser.

Didaktischer Kommentar

Die Übung erfolgt nonverbal und ohne allzu große Einleitung. Sie bringt gleich zu Beginn das Thema spontan auf den Punkt und verlangt eine intuitive Entscheidung (Aha-Erlebnis). Alternativ zum Wasserglas könnten die Teilnehmer auch Punkte auf ein Energiebarometer kleben.

Begriffsklärungen

Zur weiteren Arbeit präsentiert der Kursleiter einige Begriffsklärungen (visualisiert an Flipchart, Pinwand, Overhead oder Power-Point):

“Dimensionen der Arbeit“

In der Arbeit wird das menschliche Können in drei Schritten sichtbar:

1. Selbsterhaltung

Leider leben wir nicht im Schlaraffenland. Somit ist der Menschen zuerst einmal mit der Tatsache konfrontiert, dass er für die Erhaltung dieses Lebens etwas tun muss. Auf der untersten Ebene geht es also die Sicherung des Lebens und des Lebensunterhalts, um die Befriedigung der elementarsten Bedürfnisse wie Nahrung, Kleidung und Wohnung.

2. Selbstgestaltung

In der Arbeit setzt sich der Mensch dann aber auch mit seinem eigenen Können auseinander. Wir entdecken unsere eigenen Fähigkeiten, machen die Erfahrungen, dass uns Sachen gelingen, dass wir unser Können durch bewussten Einsatz verbessern und auch Neues dazu lernen. Auf dieser Ebene gehen wir über die reine Selbsterhaltung hinaus und gestalten uns selbst, unser Umfeld, unsere Arbeits- und Lebensbedingungen.

3. Selbstverwirklichung

Über die Freude an den eigenen Fähigkeiten hinaus kann die Arbeit auch eine seelische Bedeutung bekommen. Wir treten zu anderen Menschen in Beziehung, übernehmen Aufgaben und Verantwortung für andere. Wir finden in der Arbeit Bezüge, die sinnstiftend sind, in denen es nicht mehr nur um den Lebensunterhalt geht. Arbeit macht dann Freude und wir können uns darin auch selbst verwirklichen.

“Formen der Arbeit“

„Arbeit“ ist nicht nur das, was landläufig unter Arbeit (= Erwerbsarbeit) verstanden wird; so nach dem Motto: „Meine Frau arbeitet nicht, sie ist daheim.“

1. Erwerbsarbeit

Sie ist jene Arbeit, für die man Geld zum weiteren Lebensunterhalt bekommt, der Beruf im engeren Sinn.

2. Familienarbeit

Das ist jene meist unbezahlte Arbeit im Umfeld der eigenen Familie: Haus und Haushalt, Kindererziehung, Versorgung und Entsorgung usw.

3. Ehrenamt

Das sind die vielfältigen Aufgaben, die meist ganz ehrenamtlich oder zumindest nur nebenamtlich für das Gemeinwesen geleistet werden.

Es redet sich leicht von „Arbeit“ und meist ist damit nur der Beruf gemeint. Deshalb scheint es sinnvoll, eingangs diese Begriffsklärungen vor zu nehmen. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass sich daran keine ‚philosophische Grundsatzdebatte‘ anschließt – darum zügig die folgende Übung anschließen:

Mein Arbeitskuchen

Einzelarbeit

Die Teilnehmer erhalten ein Blatt Papier (A4 reicht) und darauf zeichnen sie zuerst einen Kreis. Nun sollen sie überlegen, wie viel in ihrem Leben die Erwerbsarbeit, die Familienarbeit und das Ehrenamt ausmachen. Sie zeichnen die drei Bereiche wie Kuchenstücke in ihren eigenen Kreis ein – jeder für sich und in seinem Maß.

Danach nimmt sich jeder Mann einen Farbstift (Buntstifte, Wachskreiden o.ä.). Er überlegt sich:

1. Aus welchen Bereichen des Kuchens schöpfe ich Energie?
2. Welche Bereiche des Kuchens ziehen mir Energie ab?

Diese ‚Energiefelder‘ markiert er mit einem jeweils andersfarbigen Stift. Dort, wo viel Energie drinnen steckt oder abgezogen wird, malt (oder schraffiert) er Teile der Fläche farbig an.

Plenumsrunde

In der Form eines Anhörkreises beantwortet jeder Mann anhand seines Bildes die Frage: „Woraus schöpfe ich in diesen Feldern meine Energie?“.

In einem Anhörkreis dürfen die Antworten nicht diskutiert oder bewertet werden; schließlich gibt es auch kein richtig oder falsch. Bei Unklarheiten kann rückgefragt werden.

In der Einzelübung ist gut, wenn jeder sich über beide Seiten Gedanken macht (Energie schöpfen bzw. verlieren). Damit allein könnte weiter gearbeitet werden in Richtung Selbstmanagement. Für die Plenumsrunde in dieser Einheit ist es sinnvoll, vom Positiven aus zu gehen, da hier die Kraft für mögliche Veränderung liegt.

Meine Erwerbsarbeit

Einzelarbeit

Die Männer bekommen auf einem Blatt die acht Fragen zur Arbeit aus dem Buch von Steve Biddulph (S 191f) und arbeiten sie zuerst für sich selber durch. Es kommt nicht so sehr auf jede einzelnen Frage an, aber es sind Fragen, um sich über die Sinnhaftigkeit der eigenen Arbeit klarer zu werden:

1. Nimmst du ausreichend an Gemeinschaftsaufgaben teil?
2. Kommst du für deinen eigenen Unterhalt auf?
3. Können andere von deinem Job profitieren?
4. Sorgt dein Beruf, deine Arbeit für andere, die Gesellschaft?
5. Schaffst du mit deiner Arbeit Beschäftigungsmöglichkeiten für andere Menschen?
6. Bildest du andere Menschen aus, gibst du deine Erfahrungen weiter, sodass sich deren Zukunftschancen verbessern?
7. Dient deine Arbeit dazu, die Menschen und das Leben auf der Erde zu beschützen?
8. Finden deine angeborenen Fähigkeiten und Talente in deiner Arbeit Ausdruck, sodass du durch deine Tätigkeit eine einzigartige Wirkung auf die Welt ausübst?

Kleingruppen (3-4 Männer)

In der Kleingruppe tauschen sich die Männer aus nach dem Motto: „Was hat mich in diesen Fragen am meisten beschäftigt?“

Es müssen und sollen nicht alle Fragen nochmals diskutiert werden. Schon aus Zeitgründen ist es sinnvoll, sich darauf zu beschränken, was den Einzelnen am meisten beschäftigt hat.

Handlungsimpuls

Bildung hat auch mit Veränderung zu tun und Nachdenken darf Folgen haben. Allerdings ist die beste Ausrede nichts zu tun, sich zu viel vorzunehmen.

„Was nehme ich mir bis kommende Woche vor?“

Jeder Mann nimmt sich eine kleine Sache vor, die aber konkret und überprüfbar ist. Er schreibt diesen Vorsatz auf ein Blatt und gibt ihn einem ‚Paten‘ aus der Gruppe. Dieser fragt ihn nächstes Mal nach seinem Vorsatz und wie es ihm damit ergangen ist.

Schlussimpuls Energiebarometer

Nach der Bearbeitung des Themas wird die Eingangsübung wiederholt. Jeder füllt nochmals sein Wasserglas nach dem Maß, wie er es jetzt sieht. Das Abschlussritual besteht für diesmal darin, dass alle Männern mit dem Wasserglas anstoßen und das Wasser dann austrinken.

Wird stattdessen auf einem Plakat gepunktet, schließt das übliche Schlussritual die Einheit.

Die Reflexion auf die eigene Erwerbsarbeit anhand der Fragen Biddulphs könnte ein ganzes Seminar ausmachen, zumal die Fragen sehr viel Wertorientierung ins Spiel bringen. Für das Modul reicht die Beschränkung auf die Fragen, die den Einzelnen am meisten ‚anspringen‘ – es wird schon seinen Grund haben. Dafür soll es aber nicht beim Reden bleiben. Zumindest ein kleiner Nagel mit Kopf sollte schon heraus schauen (Handlungsimpuls). Mit dem Zettel an den ‚Paten‘ wird die Übung verbindlicher und die Männer übernehmen Verantwortung füreinander.

Werden die Einheiten in Abständen abgehalten, sollte der Impuls am Beginn der nächsten Einheit nochmals aufgegriffen werden. Die ‚Paten‘ sollten sich kurz darüber verständigen, was aus dem Vorsatz geworden ist.

Material

- Gläser und Wasserkrug (oder Plakat mit Klebepunkten)
- Papier (A4), Schreibzeug und Farbstifte (Buntstifte, Wachskreiden o.ä.).
- Arbeitsblatt mit den Fragen (vgl. Kopiervorlage)