

Credo-Übung: Die eigene Überzeugung finden

Aus dem Workshop „We Are Heros“ von Larissa Boehning

Arbeitsformat

Kreatives Schreiben, Automatisches Schreiben, Stoffentwicklung von innen nach außen

Pädagogisches Ziel

An unbewusste Ideen/Themen anknüpfen, die eigene Kreativität entdecken, Material schöpfen zur Figurenentwicklung

Dauer

Schreibphase ca. zehn Minuten, Besprechung mind. eine Stunde

Ziele

Die Teilnehmer·innen entdecken ihre eigenen Überzeugungen, das, was ihnen sehr wichtig ist in ihrem Leben. Diese Werte können für die Figurenentwicklung genutzt werden: Durch sie wird eine untergründige und sehr starke Verbindung zur Hauptfigur hergestellt. Der Hero / die Heldin, das bin nicht ich, und trotzdem kann ich mich mit ihren Überzeugungen stark identifizieren.

Wirkungen

Die Teilnehmer·innen machen sich schnell etwas bewusst, das ihnen sonst nicht so bewusst ist. Wofür würden sie kämpfen? Was ist ihnen ganz, ganz wichtig im Leben? Es gibt hier kein Falsch, es gibt nur die Überzeugungen, von denen dann jeder merkt, dass es universelle Überzeugungen/Werte sind.

Material

Papier, Stift

Setting

Ruhe, geschützter Raum, Vertrauen, aktive Aufforderung zu emotionaler Arbeit

Räumliche Voraussetzung

Schreibplätze

Vorbereitung / Aufwand

Gering

Sprache

Muttersprache. Diese Übung kann jedoch auch ohne Probleme in einer Fremdsprache durchgeführt werden.

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmer·innen werden aufgefordert, schnell und ohne nachzudenken aufzuschreiben, was sie stark emotionalisiert. Was sie bewegt, berührt, beschäftigt, auch empört. Was sie „von der Kante der Barrikaden“ rufen würden? Wofür sie kämpfen würden? Was ganz, ganz schlimm wäre, wenn es ihnen genommen würde, wenn es nicht mehr da wäre? Was berührt sie, löst starke Gefühle in ihnen aus? Es ist immer wichtig, dass nicht zu viel Zeit zwischen Aufgabenstellung und Schreibbeginn vergeht. Sie sollen nie lange überlegen, den Stift vom Papier nehmen, 'in den Kopf kommen'. Am besten ist es, einfach los- und weiterzuschreiben. Die Teilnehmer·innen sollen sich gerade nichts vorher vornehmen können, sich vorher ausdenken. Sie sollen die Methode des Automatischen Schreibens anwenden und das aufschreiben, was sie wirklich emotionalisiert.

Methodenbeschreibung

Die Teilnehmer·innen bekommen ca. 10 Minuten Zeit zu schreiben. Um es ihnen zu erleichtern, ins Schreiben zu kommen, können sie aufgefordert werden, von einem sogenannten Impulssatz weiterzuschreiben, z.B.:
Die eine Sache, die mich wirklich bewegt (empört, beschäftigt, erschüttert, immer wieder bewegt) ist....
Oder auch: *Ich würde kämpfen für....*

Nach Ablauf der Zeit bittet man die Teilnehmer·innen, zum letzten Satz zu kommen. Diese Formulierung ist wichtig, denn so vermeidet man den Eindruck, dass hier etwas zu Ende erzählt werden muss.

Wichtig ist (im Voraus) immer wieder, gerade keine Vorgaben zu machen. Es geht um den Zugewinn an Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die eigene Kreativität.

Die / der Seminarleiter·in hat die Aufgabe, einen „geschützten Raum“ zu schaffen, das heißt, eine Atmosphäre von Vertrauen und Wertschätzung herzustellen.

In diesem Resonanzraum werden 3-4 Texte vorgestellt. Sie müssen nicht unbedingt vorgelesen werden, es können auch vom Vortragenden der Tenor, das Credo, die wichtigen Punkte aus dem Text zusammengefasst werden.

Im Folgenden geht es darum, dass die Seminarleitung das Universelle, um was es hier geht, herauszuhören. Das bedarf einiger Übung, aber dann entwickelt man dafür schnell ein Ohr. Wir teilen Überzeugungen: Familie, Gemeinschaft, Freiheit, Entfaltung, bedingungslose Liebe, Freundschaft, Ehrlichkeit, Gerechtigkeit / Toleranz etc.

Präzis diese Überzeugungen und ihre Universalität herauszustellen, hat bei den

jeweiligen Teilnehmer·innen zur Folge, dass sie sich als Mensch unter Menschen wahrnehmen. Die Gruppe wächst zusammen, wir entdecken, was wir alle miteinander teilen, gemeinsam haben.

Die wichtigen Überzeugungen können an die Tafel geschrieben werden.

Zum Ende der Sitzung kann gefragt werden, wer in seinem Text – der nicht vorgelesen wurde – eine an der Tafel genannte Überzeugung wiederfindet. Wenn sich jemand noch nicht in den Stichworten an der Tafel wiederfindet, dann kann er / sie motiviert werden, seinen / ihren Text auch noch vorzustellen, eine wichtige, noch nicht erwähnte Überzeugung mit der Gruppe zu teilen.

Mit diesen Überzeugungen, wie auch den „Ergebnissen“ aus der Ängste-Sammeln-Übung, kann weitergearbeitet werden, um eine Figur, einen Hero, eine Heldin zu entwickeln, die beide Seiten in sich trägt: Eine starke Seite, eine überzeugte Seite – etwas, wofür sie kämpfen würde – und eine verletzte Seite, eine verletzliche Seite – die Seite, an der sie von Antagonisten und ihren Kräften einfach und nachhaltig angegriffen werden kann.

So entwickelt man mit den Teilnehmer·innen eine Hauptfigur von innen nach außen. Mit dieser Hauptfigur identifizieren sie sich selbst stark – da man Einstellungen, Werte und eben auch Ängste, Widerstände, Befürchtungen – teilt. Auf diese Weise entstehen schnell identifikatorisch starke Figuren, mit denen die Teilnehmer·innen auf die weitere Reise der Geschichte – den Prozess der Stoffentwicklung – gehen können.

→ Zu dieser Methode gibt es ein **Arbeitsblatt**.