

Konzept-Präsentation

Der Elefant von Parma®

Der Elefant von Parma[®]

- **Spielerisch eine Sicht auf die Dinge gewinnen**
- **Einladung sich selbst über eine andere Welt zu erfahren – unsere Geschichte finden**
- **Selbstwirksamkeit erfahren**
- **Schwerpunkt Jugendliche / Junge Erwachsene**

„Ein Versuch, unsere heutige komplizierte und unübersichtliche Lebenswelt spielerisch und erzählend an junge Menschen heranzubringen.

Die Geschichte des kleinen Elefanten aus Parma dient dabei als ‚Aufhänger‘, mit dem wir spielerisch unsere Lebenswirklichkeit erkunden und neu justieren – indem wir uns selbst und unsere täglichen Probleme ansehen und für sie Lösungen ausdenken und ausprobieren.

Das ist praktiziertes ‚Lernen für das Leben‘ – und dieses Lernen brauchen junge Menschen heute mehr denn je. Unsere Bildungseinrichtungen haben für diese Art des Lernens kaum Platz.“

Friedel Marksteiner



Der Elefant von Parma® Hintergrund

Hermine Leis

- Berufsausbildung zur Mediengestalterin
- Studium Multimedia-Produktion an der Media Design Akademie München
- Tätigkeit als Media Spezialistin und Projektleiterin
- Ausbildung in Mediation bei Prof. Dr. Benedikta Gräfin v. Deym-Soden und Karin Stanggassinger
- Ausbildung in Gesprächs- und Focusingtherapie bei Dr. Rainer Eggebrecht
- Grundlagenjahr in Kunsttherapie bei Prof. Dr. Gertrud Schottenloher, ehem. Lehrstuhlinhaberin für Kunsttherapie an der Akademie der Bildenden Künste in München.
- Besonderes Interesse gilt der Themenzentrierten Interaktion nach Ruth Cohn, gruppenspezifische und gesamtgesellschaftliche Vorgänge, Der Mensch und seine Symbole C.G. Jung und dem geistigen Yoga unter dem indischen Meister Parthasarathi Rajagopalachari

Herbert Achternbusch

- Studium an der Akademie der Bildenden Künste in Nürnberg und München
- Künstler, Maler, Schriftsteller, Dichter, Filmemacher
- „In den Fußstapfen Karl Valentins“
- Nur einige Preise sind:
 - 1977: Petrarca-Preis für Literatur und Dichtung
 - 1982: Bundesfilmpreis für „Das letzte Loch“
 - 1992: Filmpreis der Stadt München
 - 2010: Kasseler Literaturpreis für grotesken Humor

Entstehung

Hermine Leis und Herbert Achternbusch fahren gemeinsam nach Parma. Dort bezieht Herbert Achternbusch seine Hütte. Hermine Leis bekommt einen von Herbert Achternbusch geschenkt. Sie erwarb wiederum einen kleinen Glaselefanten und schenkte ihn Herbert Achternbusch zur Eröffnung der Neuen Kammer-spiele, die mit seinem Theaterstück eröffnet wurden.

Es entstand nach der Reise ein Briefwechsel mit verschiedenen Elefantenabbildungen, die in den Auflagen 1 + 2 in den Begleitheften dargestellt sind.

Sie wurden zum Zeitpunkt der PDF-Auflage ersetzt.

Konzept

Mit dem Konzept „*Der Elefant von Parma*“ verfolgte Hermine Leis die Idee, die gewinnbringenden Inhalte aus ihren Ausbildungen einerseits zu strukturieren und andererseits zum Leben zu erwecken. So kommt es schließlich, dass die Figur des Elefanten von Parma durch die Themenbereiche Bedürfnisse, Gefühle, Bitten, Wahrnehmung, Wertschätzung, Konflikte mit anderen und Konflikte mit sich selbst wandert. Die Einflüsse der jeweiligen Ausbildungen, sowie der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg und der Gesprächstherapie sowie Kunsttherapie (Symbolkraft) sind zu erkennen.

Schwerpunkt Jugendliche/junge Erwachsene:

Als junge Menschen sind wir auf der Suche nach dem Sinn in unserem Leben; dieser Sinn erschließt sich uns, wenn wir unsere Geschichte finden. Die Geschichte des kleinen Elefanten aus Parma ist ein spielerisches Muster für eine solche Geschichte und lädt uns dazu ein, unsere eigene Geschichte zu finden.



Der Elefant von Parma® Konzept

Selbstwirksamkeit bei Kindern

„Was Kinder insgesamt für ein „gutes Leben“ brauchen: Selbstwirksamkeit, also die Herausbildung von Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein sowie personaler und sozialer Kompetenz, bildet einen Schlüsselfaktor, um Kindern Potenziale für die Gestaltung eines „guten Lebens“ zu eröffnen. ...

Die größte Erklärungskraft für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit bei Kindern im Alter von 6 bis 11 Jahren hat die von den Kindern wahrgenommene Wertschätzung der eigenen Meinung. Je mehr diese in Familie, Freizeit, Freundeskreis und Schule wahrgenommen wird, desto größer ist das Selbstbewusstsein, gemessen am Grad der allgemeinen und sozialen Selbstwirksamkeitserwartung. Die Wertschätzung der eigenen Meinung basiert hierbei auf den alltäglichen Mitwirkungs- und Partizipationserfahrungen: in den Alltag einbezogen werden, um mitwirken zu können, nach der eigenen Meinung gefragt werden und dabei zu erleben, dass diese auch ernst genommen wird – darauf kommt es an.“

Kinder in Deutschland 2010
2. World Vision Kinderstudie
http://www.worldvision-institut.de/_downloads/allgemein/Kinderstudie2010_Zusammenfassung.pdf

• Sprachentwicklung



Selbstwirksamkeit bei Jugendlichen

Mitwirkungs- und Partizipationsbereiche verändern sich und werden neu gefunden.
Die Erkenntnis über den Zusammenhang steigt, andere Menschen im eigenen Leben mitwirken zu lassen und bei anderen mitzuwirken.

Gerald Hüther hat es in seinem Buch „Was wir sind und was wir sein könnten“ sehr schön auf den Punkt gebracht: „Glücklich sind Menschen immer dann, wenn sie Gelegenheit bekommen, ihre beiden Grundbedürfnisse nach Verbundenheit und Nähe einerseits, und nach Wachstum, Autonomie und Freiheit andererseits stillen zu können. Wenn sie also in Gemeinschaft mit anderen über sich hinauswachsen können.“ Verbundenheit und Nähe, ebenso wie Wachstum und innere Freiheit können sich nur entwickeln, wenn wir mit uns selbst im Reinen und zu einem offenen Miteinander mit unseren Mitmenschen in der Lage sind. (Text von Friedel Marksteiner)



Selbstwirksamkeit bei Erwachsenen

Mitwirkungs- und Partizipationsbereiche verändern sich und werden neu gefunden.
Mitwirkung von Kindern und Jugendlichen / jungen Erwachsenen gezielt – bis zur letzten Konsequenz – ermöglichen.

Die letzte Konsequenz ist, nicht mehr gebraucht zu werden und in die Selbstständigkeit zu überlassen.

Die „Abnabelung“ hin zur „Selbst-Ständigkeit“ erfolgt stufenweise. Ein sicherer Stand ist notwendig!
Dieser Prozeß verläuft individuell und benötigt eine individuelle Begleitung.

Was ist demnach das Merkmal eines guten Leiters/Lehrers?

Er gibt höchstens Impulse ...

Wird selbst kaum tätig werden ...

Stellt Raum zur Verfügung ...

Weiss über die Notwendigkeit von Erfahrungen ...

Ist anwesend nur solange wie nötig ...



Der Elefant von Parma®

Im Begriff der „Selbstwirksamkeit“ steckt „wirken“ oder „wirksam“.
Beschäftigen wir uns einmal eine Weile damit:

Begriffsklärung:

Wortstamm „...wirk...“

1. Findet in 2-er Gruppen zum Wortstamm „wirken“ Wörter
2. versucht sie zu definieren
3. schlägt die Definition im Duden nach
4. oder sucht im Internet Informationen
5. stellt eine Beziehung zu euch her
6. teilt es dem Gegenüber mit



wirken
Wirkung
Auswirkung
Einwirkung
wirklich

...

Selbstwirksamkeit



Wo, Wie wirke ich? Möchte ich?
Wo erziele ich eine Wirkung?
Was kommt dabei raus?
Wenn auf mich etwas einwirkt?
Was halte ich für wirklich?
...
Kenne ich meine zu genüge?

Text aus einem Internetforum:

... also, vor kurzem habe ich einen neuen psychotherapeutischen Begriff kennengelernt - es geht um die Selbstwirksamkeit.

Selber (wieder) wirken - also Entscheidungen (im Kleinen und gar im Großen) treffen, um somit Selbstbewußtsein zu erlangen... und dass erfahre ich im Moment... Ich bin ein Mensch, der immer Schwierigkeiten gehabt hatte (und natürlich noch habe...), Entscheidungen zu treffen. In jeglicher Beziehung. Da ist ja die Sache mit der KONSEQUENZ, die dann zu tragen wäre... Und da ich Weltmeister im Verdrängen war (und bin?), habe ich mir es einfach zur Lebensgewohnheit gemacht, NICHT zu entscheiden... Die Ursache liegt in meiner Kindheit, wie ich herausbekommen habe und in meiner Unfähigkeit + Angst später im Beruf, mich zu entscheiden, mich einzubringen... ZU WIRKEN... *grübel

Aber das ist, je mehr ich "hirne", ein sehr schlimmer Zustand, denn letztlich "hänge" ich ja ständig in der Luft...

Ich habe festgestellt, dass, wenn ich Entscheidungen selbst gefällt habe, anschließend sich eine Art "Glücksgefühl" bei mir breit gemacht hat. Also genau genommen war ich überrascht auf die jeweiligen Ergebnisse, die dann folgten.

Wenn ich innerlich eine Entscheidung getroffen habe, geht es mir besser. WAS ich damit mache, was folgt - sehe ich ja. Die Ungewissheit und das Unwohlsein ist aus der Welt...

Tja - und meine Erkenntnis, dass ich sehr viel mit mir rede, bevor ich zu einem Ergebnis komme, abwäge und -wiege, ist einfach eine Art Genugtuung und Selbstsicherheit, die dann da ist. Einfach schön.

Hach, es gäbe hier noch viel zu erzählen, weiterführend was es mit dieser Selbstwirksamkeit noch auf sich hat, z.B. das "Sich-Rechtfertigen" von anderen (und sich selbst), das "Sich-Wohl-Fühlen", weil Ballast wegfällt usw.....

Wie denkt Ihr darüber? Drückt Ihr Euch auch manchmal vor Entscheidungen? "Spürt" ihr auch die "Selbstwirksamkeit"?

Der Elefant von Parma® Überblick Training für Jugendliche/junge Erwachsene

Unsere Einstellung – Die Gedanken, Gefühle und Verhalten erkunden

Elefant

Parma

Blau/Grau

Hut

Bei Bereitschaft:

Sich für zwischenmenschliche Belange interessieren,
mit dem Ziel, die eigene Lebensqualität zu steigern:

Bedürfnisse und Gefühle

- Theorie / Modelle
- Beispiel Elefant
- Storytelling
- Reflexion/Austausch
- Übung
- Stillarbeit
- Meditation

Wahrnehmung und Wertschätzung

- Theorie / Modelle
- Beispiel Elefant
- Storytelling
- Reflexion/Austausch
- Übung
- Stillarbeit
- Meditation

Konflikte mit anderen und mit sich selbst

- Theorie / Modelle
- Beispiel Elefant
- Storytelling
- Reflexion/Austausch
- Übung
- Stillarbeit
- Meditation

Materialien

- Begleitheft
- Trainerleitfaden
- Eigene

- Begleitheft
- Trainerleitfaden
- Eigene

- Begleitheft
- Trainerleitfaden
- Eigene

Heft – Das Leben · Präsentation

Methodenvielfalt

Mögliche Einsatzbereiche

Grundpfeiler

Wissen



Stille



Lebendigkeit

Der Elefant von Parma[®] Unsere Einstellung herausfinden

Unsere Einstellung – Die Gedanken, Gefühle, Verhalten erkunden

Elefant

Parma

Blau/Grau

Hut

Einstellung = Das Verhalten einer Person, das sich gegenüber Objekten, Sachen, Personen immer auf die gleiche Art und Weise darstellt, wird auf eine in ihr verankerte Einstellung zurückgeführt.

Was halten Sie von ...? Ein Beispiel für ein Frage nach Ihrer Einstellung.

Täglich werden wir mit Fragen nach unseren Einstellungen konfrontiert, täglich richten wir unser Handeln nach unseren Einstellungen aus. Einstellungen geben uns Richtlinien für unser Handeln.

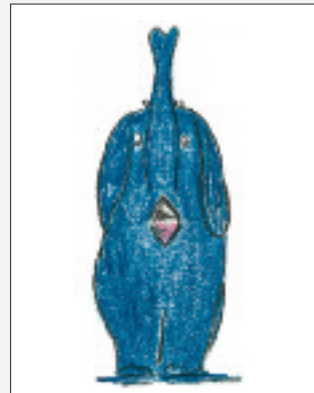
Gedanken = kognitive Komponente

Einstellungsobjekt z. B. Elefant

Gefühle = emotionale Komponente

Verhalten = verhaltensmäßige Komponente

(Quelle: Sozialpsychologie leicht gemacht, S. 88/89)



Der Elefant von Parma[®] Begriff und Einstellung

Die Begriffe „Elefant“, „Parma“, „Hut“, „Grau“, „Blau“ verbergen eine persönliche Einstellung, wie es jeder Begriff tut. Der Begriff „Elefant“ gibt uns allerdings eine bessere Ausgangsbasis als z. B. der Begriff „Fliege“.

Workshop:

Gedanken, Gefühle, Verhalten erkunden

1. Welche Gedanken, Gefühle, welches Verhalten stellen/stellt sich bei folgenden Begrifflichkeiten ein?
2. Sammle und notiere sie.
3. In 2er-Gruppen das Gespräch ermöglichen
4. Stoffsammlung der Gesamtgruppe
5. Ggf. Hinweise zur Ergänzung durch Leitung
6. Reflektieren

Einstellungsobjekte:

Elefant

Parma

Farbe grau

Farbe blau

Hut

Zu 6. Anschließendes Reflektieren:

Sind meine Gedanken, Einstellungen förderlich für meine Lebensfreude (für eine Konfliktlösung)? Oder eher hinderlich?

Wie vielfältig sind unsere Gedanken (Einstellungen)?

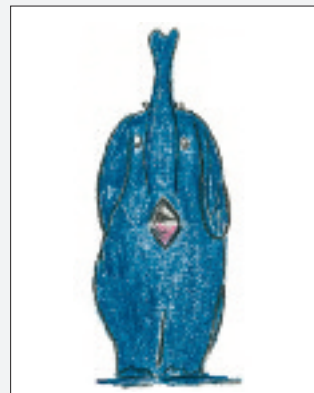
Wie viele und welche würde ich allgemein als positiv, welche als negativ werten?

Bin ich bereit meine Einstellung zu verändern?

Bin ich bereit neue Erfahrungen für eine Veränderung zu machen?

Alternativ Arbeitsgruppen:

Gemeinsame Recherche in allen zur Verfügung stehenden Medien und Personen/Institutionen zur Informationsbeschaffung.



Der Elefant von Parma[®] Begrifflichkeit, die zu einer Ost / West-Brücke führt

Elefant

Bedeutung in Indien:

Der Elefant ist aus der indischen Tradition nicht weg zu denken. Die Anwesenheit von Elefanten ist dort ein gutes Zeichen und steht für Fruchtbarkeit, Vitalität und Wiederauferstehung des physischen und spirituellen Lebens. Er zeigt uralte königliche Wesenszüge. Als Krafttier hilft der Elefant dabei, aus den ältesten Quellen von Weisheit und Kraft Nahrung aufzunehmen.

Bedeutung im Yoga:

Die wache, geschmeidige, zugewandte Konzentration, die der Elefant zeigt, lässt uns an das Versprechen des Yoga denken, dass ein Yogi geschickt ist in allen Dingen, die er anpackt. (Friedel Marksteiner, Yoga – Die Kunst des Wandels S. 267)

OST - **nach innen**

**Von einander
das jeweils Positive
zu lernen**

Parma

Bedeutung:

- Mekka der Lebensfreude
- Die Wirtschaft schöpft aus den Traditionen und Stärken der Region
- Studentenstadt – Atmosphäre des Lernens und der Kreativität

West - **nach außen**



Der Elefant von Parma®

Bei Bereitschaft:

**Sich für zwischenmenschliche Belange interessieren,
mit dem Ziel, die eigene Lebensqualität zu steigern:**

Bereitschaft – (Motivation) für die Trainings

Motivation bezeichnet das auf emotionaler bzw. neuronaler Aktivität (Aktivierung) beruhende Streben nach Zielen oder wünschenswerten Zielobjekten.

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Motivation>

Ein Ziel könnte demnach sein, die eigene Lebensqualität zu steigern oder etwas nach den eigenen Vorstellungen zu verändern.

Der Elefant von Parma®

Materialien – Jugendliche/Erwachsene als PDF kostenlos

- Begleithefte
- Trainerleitfaden

- Begleithefte
- Trainerleitfaden

- Begleithefte
- Trainerleitfaden

K u r z g e s c h i c h t e – D a s L e b e n



Begleithefte 2. Überarbeitung



Begleithefte 1.+ 2. Auflage mit Trainerleitfaden



Kurzgeschichte – Das Leben