

Find

My

Way

Entscheidungs- Parcours



CONGREGATIO JESU
MITTELEUROPAISCHE PROVINZ

Einführung

Große und kleine Entscheidungen machen unser Leben aus und prägen unseren Alltag. Und doch ist es oft so schwer, sich zu entscheiden! Vor allem dann, wenn es um viel geht, z.B. um Lebensentscheidungen.

Ignatius von Loyola, der Gründer des Jesuitenordens, hat aus seiner eigenen Erfahrung eine Reihe von „Werkzeugen“ zusammengestellt, die eine Hilfe für gute Entscheidungen sein können.

Sie haben sich über Jahrhunderte bewährt und wurden und werden in der ignatianischen Spiritualität, aus der auch die Congregatio Jesu lebt, von unzähligen Menschen praktiziert.

Es sind Werkzeuge, die nicht nur aus der Tradition stammen, sondern zugleich so aktuell sind, dass sie zum Teil ohne Bezug auf Ignatius auch in modernen Entscheidungs-Ratgebern zu finden sind.

Der hier vorgestellte Entscheidungs-Parcours setzt diese Werkzeuge der ignatianischen Spiritualität in interaktive Stationen und einen begehbaren Parcours um.

Er kann vielfältig eingesetzt werden, beispielsweise in Schulklassen oder bei Besinnungstagen, zur Beruf(ung)sklärung mit jungen Menschen oder bei thematischen Seminaren,...





Praktische Hinweise

Der Parcours ist für Jugendliche ab ca. 16 Jahren und Erwachsene geeignet.

Er beinhaltet 10 Stationen. Entsprechend ist darauf zu achten, dass ausreichend viel Platz für die Stationen und auch die Personenzahl ist, damit die Einzelnen Raum für sich haben.

Die Stationen müssen nicht unbedingt der Reihenfolge nach durchwandert werden; lediglich Station 10 sollte am Ende stehen.

Je nach Alter und Interesse ist mit einer Verweildauer von 45 – 90 Minuten zu rechnen.

Eine Einführung (in Anlehnung an die vorausgehende Seite) vor dem Begehen des Parcours ist dringend zu empfehlen, ebenso eine Präsenz von Leitungspersonen, die ggf. auch für Gespräche zur Verfügung stehen.

Hierfür können auch gerne Schwestern der Congregatio Jesu angefragt werden (Kontakt siehe letzte Seite).

Für Station 10 sollte im Vorfeld von der Leitung geklärt werden, ob die Postkarten später zugeschickt werden oder von den Teilnehmenden gleich mitgenommen werden. Je nachdem sollte eine entsprechende Ansage erfolgen.



Benötigtes Material

Die meisten Materialien werden auf einer geschützten Cloud zum Download bereitgestellt und können auf diese Weise an die je eigene Situation und Zielgruppe angepasst werden.



Im Download-Bereich befinden sich:

- Stationsbeschilderung mit der Anleitung zur jeweiligen Station
- Kopiervorlagen
- Karten mit Gesichtern für Station 6
- Emotionskarten für Station 7
- Plakat mit dem Text von „Prinzip und Fundament“ für Station 8
- Stuhl-Beschilderung für Station 9

Darüber hinaus werden benötigt:

- Papier
- Stifte zum Schreiben
- Stifte zum Malen und Gestalten
- Eddings
- Moderationskarten
- Kreppklebeband
- 2 Stühle
- Postkarten
- Briefumschläge
- Evtl. Wegmarkierungen (v.a. für Station 4)



Station 1:

Meine Sehnsucht, Träume, Lebensvisionen wahrnehmen

Ort:

Geschützter Platz, bequeme Sitzmöglichkeit

Material:

Vorstellungsübung aus dem Downloadmaterial (Kopie für jede*n) oder Kopfhörer für die Audioversion, Papier, Stifte (zum Schreiben und zum Malen)

Hintergrund:

Jede kleine Entscheidung konkretisiert, was das eigene Leben insgesamt ausmachen soll – oder auch nicht.

Vor einer Einzelentscheidung ist es daher wichtig, zunächst die eigenen Lebensvisionen, Träume und Sehnsüchte wahrzunehmen und sich bewusst zu machen.

Stationsinhalt:

Vorstellungsübung in Form einer Fantasiereise mit der anschließenden Möglichkeit, Eindrücke und Gedanken aufzuschreiben oder kreativ zu gestalten.



Station 2:

Die Frage klären und Alternativen entwickeln

Ort:

Möglichkeit zum Sitzen und Schreiben

Material:

Moderationskarten, Stifte zum Schreiben

Hintergrund:

Vor einer Entscheidung muss zunächst geklärt werden, was genau eigentlich die Frage ist.

Das ist nicht immer auf Anhieb klar. Eine Fragestellung im Stil von „Soll ich – oder soll ich nicht?“ führt dabei oft eher in eine Sackgasse.

Weiterführender ist es, eine offene Frage zu formulieren. Dazu gehört auch, mindestens zwei echte Alternativen zu haben.

Stationsinhalt:

Auf einer Moderationskarte soll die Frage der Entscheidungssituation möglichst genau formuliert werden.

Dabei sollte es mindesten zwei alternative Entscheidungsmöglichkeiten geben.



Station 3:

Pro- und Contra-Argumente sammeln

Ort:

Möglichkeit zum Sitzen und Schreiben

Material:

Tabelle aus dem Download-Material (Kopien für jede*n),
Stifte

Hintergrund:

Wenn Entscheidungsalternativen wirklich echte Möglichkeiten sind, dann gibt es für jede Möglichkeit Argumente, die dafür, und Argumente, die dagegen sprechen.



Es ist wichtig, für jede Möglichkeit gesondert alles, was dafür, und alles, was dagegen spricht, zu sammeln, um sich nicht vorschnell auf etwas festzulegen und dabei Aspekte zu übersehen oder zu verdrängen.

Ignatius von Loyola rät deshalb dazu, diesen Schritt sehr systematisch anzugehen.

Stationsinhalt:

Mit Hilfe einer Tabelle systematisch Pro- und Contra-Argumente zu allen Entscheidungsmöglichkeiten sammeln.



Station 4:

Alternativen durchspielen und probe-leben

Ort:

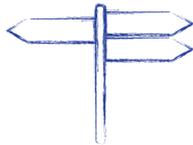
Kleiner, markierter Rundweg, der in Ruhe gegangen werden kann

Material:

Wegmarkierungen

Hintergrund:

Eine gute Entscheidung fußt selten allein auf rationalen Gründen. Sie muss auch innerlich „stimmig“ sein. Um das herauszufinden, hilft es, eine Entscheidung „probezuleben“.



Das heißt: Für einen bestimmten Zeitraum leben, als wäre die Entscheidung für Möglichkeit 1 gefallen, und dabei auf die inneren Regungen achten. Anschließend dasselbe mit Möglichkeit 2 usw. tun.

Stationsinhalt:

Mit der Vorstellung einer bestimmten Entscheidung den markierten Weg gehen und auf die inneren Regungen achten.

Dann denselben Weg mit der Vorstellung der Entscheidungsalternative(n) wiederholen.



Station 5:

Aus der Zukunft zurückschauen

Ort:

Gang o.ä. mit einigen Metern Platz und der Möglichkeit, Markierungen auf den Boden aufzukleben

Material:

Kreppklebeband



Hintergrund:

Entscheidungen treffen wir in der Gegenwart, aber für die Zukunft. Um sich nicht von der momentanen Situation oder dem aktuellen Empfinden zu stark beeinflussen zu lassen, hilft es, sich bewusst in die Zukunft zu versetzen und von dort zurückzublicken:

Was wünsche ich mir (in der Zukunft), wie ich (in der Gegenwart) entschieden habe?

Stationsinhalt:

An einer Kreppband-Linie sich die Entscheidung bewusst machen.

Dann langsam drei große Schritte nach vorne gehen:

1 Schritt = 5 Jahre in die Zukunft. Dort sich die Situation dann vergegenwärtigen (Alter, Lebensumstände etc.) und auf die Kreppband-Linie = Entscheidungssituation zurückschauen: Wie möchte ich, dass ich damals entschieden habe?



Station 6:

Sich neben sich selbst stellen

Ort:

Tisch o.ä. Ablagefläche auf angenehmer Höhe, alternativ Wäscheleine und Klammern

Material:

Karten mit Gesichtern aus dem Download-Material

Hintergrund:

Oft wissen wir ganz gut, was für andere richtig ist, tun uns aber schwer, das für uns selbst zu erkennen oder anzunehmen. Diesen „guten Riecher“ bei anderen können wir nutzen durch die Vorstellung einer Person, die wir nicht kennen und auch nie kennenlernen werden, der wir aber das Beste für ihr Leben wünschen.

Was würden wir ihr raten, wenn sie sich in unserer Entscheidungssituation befinden würde?

Stationsinhalt:

Aus einer Auswahl von Gesichtern eines auswählen, das spontan sympathisch ist. Eine Beziehung zu der Person aufbauen und sich vorstellen, dass sie in der gleichen Entscheidung steht.

Was würde ich ihr sagen, wenn sie mich um Rat fragt?





Station 7: Die Geister unterscheiden

Ort:

Tisch o.ä. Ablagefläche

Material:

Emotions-Kärtchen aus dem Download-Material

Hintergrund:

Bei Entscheidungen spielen unzählige Emotionen und innere Stimmen mit – Ignatius von Loyola nennt sie „Geister“. Der gute Geist ist der Geist Gottes. Er will für uns Leben in Fülle. Die Emotionen, Antriebe und inneren Stimmen, die von ihm kommen, sind diejenigen, die weiterführen. Das, was auf Dauer nicht ins Leben und ins Glück führt, ist nicht vom guten Geist.

Es ist also wichtig, die inneren Regungen im Blick auf die Entscheidungsfrage wahrzunehmen und zu unterscheiden:

Welche führen zum Guten und ins Leben – und welche nicht?

Stationsinhalt:

Ausliegende Kärtchen mit Emotionen, inneren Stimmen und Antrieben, die typischerweise in Entscheidungsprozessen vorkommen, danach sortieren, welche vermutlich zu einem Mehr an Leben führen und daher vom guten Geist / Geist Gottes stammen und welche eher nicht.



Station 8:

Einflüsse auf die Entscheidung prüfen



Ort:

Tisch oder Ablagefläche

Material:

Aus dem Download-Material Text „Prinzip und Fundament“ als Plakat und Textkopien zum Mitnehmen (für jede*n), Eddings

Hintergrund:

Bei Entscheidungen gibt es meistens verschiedene äußere oder innere „Stimmen“, die mitreden wollen, eigene Interessen oder Erwartungen haben. Bewusst oder unbewusst üben sie Einfluss aus. Es geht aber um die eigene Entscheidung, die letztlich allein vor sich selbst und Gott zu verantworten ist.

Von Ignatius von Loyola stammt ein sehr radikaler Text, der genau diese Freiheit und Unabhängigkeit betont: es geht nur um das, was letztlich mehr Leben in der Beziehung zu sich selbst, anderen Menschen und Gott bedeutet – alles andere ist bestenfalls Mittel dazu, aber kein Ziel an sich.

Stationsinhalt:

Schreibgespräch zum Text „Prinzip und Fundament“ (leicht modernisierte Fassung) von Ignatius von Loyola





Station 9:

Sich begleiten lassen

Ort:

Nische mit zwei Stühlen

Material:

2 Stühle, Stuhl-Markierungen und Anleitungskarten auf den Stühlen aus dem Download-Material

Hintergrund:

Jede*r hat blinde Flecken und ist in der Gefahr, sich etwas vorzumachen und auf sich selbst hereinzufallen. Deshalb ist es gut, sich eine*n gute*n Begleiter*in zu suchen: einen Menschen, der einem einigermaßen gut kennt, das Vertrauen genießt, auch etwas sagen darf und nicht versucht, eigene Interessen durchzusetzen.

Es ist sehr hilfreich, im Entscheidungsprozess mit einem solchen Menschen zu sprechen und sich Rückmeldung geben zu lassen zu den eigenen Gedanken, Gefühlen, Überlegungen, Argumenten etc..

Stationsinhalt:

Auf zwei Stühlen angeleitet abwechselnd in die Ich-Rolle und in die Rolle des*r Begleiter*in schlüpfen und die eigene Entscheidung so aus zwei Perspektiven anschauen.



Station 10:

Die Entscheidung treffen und leben

Ort:

Ruhiger, eher gemütlicher Ort

Material:

Schöne Postkarten, Briefumschläge, Stifte

Hintergrund:

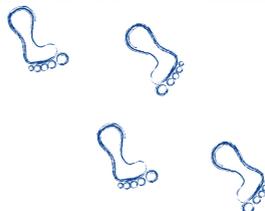
Gute Entscheidungen trifft man nicht unter Zeitdruck. Aber irgendwann sind sie reif und müssen getroffen werden – endlos hinausgeschobene Entscheidungen sind auch Entscheidungen! Nur meist keine guten.

Eine getroffene Entscheidung gilt es dann auch konsequent zu leben.

Oft kommen unmittelbar nach einer Entscheidung wieder Fragen und Zweifel. Das ist normal. Wer eine Entscheidung bewusst getroffen hat, braucht sich davon nicht verunsichern zu lassen. Entscheidungen bewähren sich im Leben, d.h. in der Umsetzung – wenn sie falsch gewesen sein sollten, wird es sich auch im Leben zeigen.

Stationsinhalt:

Eine Postkarte an sich selbst schreiben mit einer (vorläufigen) Entscheidung und dem ersten Schritt zur Umsetzung.



Material und Kontakt:

Das benötigte Material aus dem Download-Bereich ist unter folgendem Link zu finden:

www.congregatiojesu.de/entscheidung



Das Material darf in Format etc. an eigene Bedarfe angepasst, nicht aber im grundsätzlichen Layout verändert werden. Insbesondere dürfen Angaben zu Copyright/Rechten und das Logo der CJ nicht entfernt werden.

Gerne begleiten auch CJ-Schwestern den Entscheidungs-Parcours vor Ort. Anfragen hierfür sowie weitere Fragen gerne an:

entscheidung@congregatiojesu.de





© Congregatio Jesu
Planegger Straße 4
81241 München
www.congregatiojesu.de

Konzept, Texte: Magdalena Winghofer CJ

Layout: Helena Erler CJ

Fotos:

S. 1: eyetronic/stock.adobe.com, S. 2: fizkes/stock.adobe.com, S. 3: photosg/stock.adobe.com, S. 4: fotodesign-jegg.de/stock.adobe.com, S. 5: taka/stock.adobe.com, S. 6: baramee/stock.adobe.com, S. 7: encierro/stock.adobe.com, S. 8: philip richter/stock.adobe.com, S. 9: wavebreakmediamicro/stock.adobe.com, S. 10: fidaalga/stock.adobe.com, S. 11: dc studio/stock.adobe.com, S. 12: jürgen fälchle/stock.adobe.com, S. 13: tierney/stock.adobe.com, S. 14: helena erler cj, Umschlag: jonanders wiken/stock.adobe.com, Music Vorstellungsübung: Jonny Easton - Purpose (CC BY-NC-SA 3.0).