

## Mit Gegensätzen leben

In unserem Leben müssen wir immer wieder Gegensätzliches aushalten, bewältigen, oder miteinander in Beziehung bringen. Gegensätze weisen auf Unterschiede hin. Die verschiedenen Pole stehen dabei in Wechselwirkung miteinander. Wir sind in der Lage zwischen den Extremen Verbindungen herzustellen und uns die Schattierungen die dazwischen liegen bewusst zu machen. Gegensätze bereichern und machen das Leben spannend. Wir brauchen Stabilität und Veränderung, Tradition und Innovation, Einbindung und Freiheit und müssen diese Aspekte immer wieder in eine gute Balance bringen. Häufig können wir den Wert des einen Pols erst dadurch schätzen, dass wir das extreme Gegenteil erlebt haben.

### Einstieg: Wollknäuel werfen und Gegensatzpaare suchen

Die Leitung beginnt und wirft einem TN das Wollknäuel zu (Faden muss festgehalten werden, damit sich ein Netz ergibt) und nennt einen Begriff zu dem es einen Gegensatz gibt z.B. Tag – der TN der das Knäuel bekommt nennt den Gegensatz und einen neuen Begriff und wirft das Knäuel einem anderen TN zu solange bis alle an der Reihe waren und das Knäuel wieder bei der Leitung ist.

Austausch: Was sagt uns das geschaffene Netzwerk im Blick auf Gegensätze?

### Gruppenarbeit

Jede/r erhält ein Kärtchen mit dem Sinnspruch aus Japan

*„Nur die Gegensätze lehren einen die Welt kennen: Wer nicht ums Dunkel weiß, kann das Licht nicht erkennen.“ aus Japan*

Tauschen Sie sich über diesen Spruch aus. deckt er sich mit ihren eigenen Erfahrungen?

Erzählen Sie sich dann Ihre „Dunkel-Erfahrungen“ und wie es gelang wieder Licht ins Leben zu bringen.

### Gedächtnistraining

#### Gegensätze finden (Wortfindung, Langzeitgedächtnis, Konzentration)

Suchen Sie zu jedem Begriff einen Gegensatz

Begriff	Lösung	Lösungsbeispiel
hoffen		bangen / zweifeln
lieben		hassen / ablehnen
aufbauen		abreißen / zerstören
weinen		lachen
aufsteigen		untergehen / absteigen
glauben		zweifeln / ablehnen
gehen		stehen / liegen / bleiben
aufgeben		weitermachen / durchhalten
schenken		wegnehmen / stehlen
trösten		auslachen / Kummer bereiten
anziehen		abstoßen / ausziehen / entkleiden
essen		hungern / fasten
sprechen		schweigen / hören
pflegen		vernachlässigen
geben		nehmen

#### Kein-Ohne-Spiel (Wortfindung, Kreativität)

Suchen sie Begriffe, die nicht ohne den anderen Begriff möglich wären z.B.: Kein Schatten ohne Licht – Kein Berg ohne Tal – Kein Teil ohne das Ganze – Keine Ende ohne Anfang – Keine Versöhnung ohne Streit – danach nennen die TN reihum einen Satzanfang aus ihrer Sammlung z.B. Kein Schatten und die anderen TN ergänzen ohne Licht.

Meine Beziehungen

Wenn Sie Ihre Beziehungen betrachten: welches der beiden Muster ist vorherrschend „Gegensätze ziehen sich an“ oder „Gleich und gleich gesellt sich gern“?

Erzählen Sie einander weshalb Sie diese Form bevorzugen und welche /abschreckenden) Erfahrungen Sie davon abhalten das andere Muster zu leben.

Bewegung

**Erwärmung:** TN gehen im eigenen Tempo auf Musik – dann werden folgende gegensätzliche Bewegungsformen angesagt – auf Zehenspitzen – auf der Ferse – langsam – schnell – Beine vorne kreuzen – hinten kreuzen – vorwärts gehen – rückwärts gehen – mit raumgreifenden Schritten – mit kleinen „Hennendepern“ - Arme abwechselnd nach oben stoßen – nach unten stoßen – Hände klatschen vor dem Körper – hinter dem Körper

**Hauptteil** Durcharbeiten des ganzen Körpers - Übungen mit dem Bohnen- oder Kirschkernsäckchen (BS)

Kopf und Halswirbelsäule

- BS zwischen Kinn und Brustbein klemmen und einige Sekunden halten
- auf re/li Schulter legen und den Kopf soweit wie möglich zum BS neigen. Schultern unten lassen!
- BS auf den Kopf legen und in die geöffnete Hände fallen lassen

Hände, Arme und Schulter

- BS kräftig mit den Fingern kneten
- BS zwischen die Hände nehmen und kräftig drücken
- Mit zwei Fingern (Daumen und Zeigefinger) eine Ecke fassen und BS im Kreis wandern lassen, bis alle Ecken dran waren. Alle Finger durcharbeiten
- BS auf die Handfläche legen und mit Kippbewegung auf die linke Hand wechseln
- BS hoch werfen und auffangen – mit beiden Händen –re/li
- BS auf Handrücken legen und vorwärts, rückwärts, hoch, tief, seitlich, diagonal führen dann Kreise beschreiben
- BS auf re/li Schulter legen – Schultern heben und senken, kreisen
- BS im Nacken mit beiden Händen fassen – nach oben führen
- BS in re/li Hand seitlich schwingen – mit der rechten Hand nach vorne werfen mit der linken auffangen

Flanken, Wirbelsäule, Rumpf, Hüfte

- BS mit gestreckten Armen über den Kopf von einer Hand in die andere geben, dann durch die Beine und wieder hoch
- BS in Form einer 8 um die Beine kreisen – dazwischen immer wieder aufrichten
- BS in verschiedenen Höhen um den Körper geben
- BS zwischen die Handflächen nehmen und von über dem Kopf am Körper entlang bis zu den Zehen führen – dann an der rechten Flanke hoch und über die linke Flanke wieder zu den Zehen und am Körper entlang nach oben

Beine und Füße

- BS aufs Knie legen und heben und senken
- BS auf den Fuß legen und strecken und beugen und heben und senken, Rad fahren
- BS auf den Fuß legen hochwerfen und mit den Händen fangen

**Abschluss:** TN stehen im Kreis haben BS in der rechten Hand und sprechen und machen die Bewegungen dazu: rechts – links – hintenrum – weiter (zum Nachbarn) von vorne

Danach rechts – links – um den Körper – durch die Beine (in Form einer 8) – weiter (zum Nachbarn)

### **Vom „entweder oder“ zum „sowohl als auch“**

Häufig denken wir in schwarz-weiß oder anders gesagt in „entweder-oder“ Kategorien, weil wir dies von Kindheit an gelernt haben. Diese einseitigen Sichtweisen engen uns ein, da wir immer mehr desselben tun und keine neuen Lösungsansätze und Lebensperspektiven finden. Auch in unseren Beziehungen zu Mitmenschen gehen wir oft nach diesem Prinzip vor. Wir denken z.B. wir hätten recht und der andere unrecht. Schließt er sich nicht unserer Meinung an ist er „blöd“ „unbelehrbar“ oder wird zum Feind, den man bekämpfen und ausgrenzen muss. Wir kommen nicht auf die Idee, dass es ein „sowohl als auch“ gibt, dass ich recht habe und der andere auch, weil er eine andere Erfahrungswelt hat wie ich.

### **Austausch in Kleingruppen**

Welche Situationen in Ihrem Leben fallen Ihnen ein, wo Sie diese „entweder-oder“ Position eingenommen haben? Was hat dies ermöglicht/behindert?

Überlegen Sie, wie es gelingen kann das „sowohl als auch“ Prinzip zu praktizieren. Welche konkreten Vorgehensweisen und „Lernschritte“ fallen Ihnen ein.

### **Trainingsanregungen**

- Notieren Sie Ihre Standpunkte von denen Sie nicht abweichen. Schreiben Sie dann eine Gegenposition dahinter und überlegen Sie sich Argumente oder Begründungen für diese Gegenposition.
- Schreiben Sie ein Elfchen zum Thema „Leben in Gegensätzen“ Ein Elfchen ist ein Gedicht aus 11 Wörtern, die wie folgt aufgeteilt sind: 1. Zeile ein Wort – 2. Zeile 2 Wörter – 3. Zeile 3 Wörter – 4. Zeile 4 Wörter 5. Zeile 1 Wort.