

Seminar für Lehrerinnen und Lehrer 2006

FEELING FINE BODY AND SOUL ME AND YOU TODAY AND TOMORROW

25./26. November 06

Schulhaus Goce Delcev, Tetovo, Mazedonien

Leitung:

Annemarie Renold

Elisabeth Bernroitner

Thomas Meury

Oskar Ruch

Kathrin Thommen

Organisation und Koordination in Tetovo:

Zoran Andonov

Übersetzerinnen:

Violeta Pavloska

Arjeta Kameri

Teilnehmende:

39 Lehrpersonen aus Tetovo und Umgebung

Einleitung

Zum sechsten und letzten Mal reiste eine Gruppe der FRIEDENSBRUGG nach Tetovo. Die Realisierung dieses Workshops schien wegen fehlendem „Personal“ einen Moment lang gefährdet zu sein. Dank einem breit gestreuten Aufruf erklärten sich neben Elisabeth Bernroitner und mir auch Annemarie Renold, Oskar Ruch und Thomas Meury bereit mitzukommen. Glücklicherweise zeigte sich auch unser lokaler Koordinator Zoran Andonov flexibel und ermöglichte somit eine Verschiebung des Seminars um drei Wochen.

Zoran hat in allen Bereichen einmal mehr hervorragende Arbeit geleistet. Trotz eines am

gleichen Wochenende stattfindenden, angeblich obligatorischen Computerkurses konnte er 39 Teilnehmer/innen für unser Seminar gewinnen. Zudem organisierte er den gemeinsamen Abschluss am Sonntag in Form eines Besuchs der „Bunten Moschee“, der Kirche von Lesok und dem anschliessenden Mittagessen. Dass die Organisation auch in allen übrigen Punkten bestens klappte, ist ja fast schon zur Selbstverständlichkeit geworden...

Thema und Ziel

Die Wahl eines Themas fiel uns gar nicht so leicht. Aufgrund der Erfahrungen war klar, dass es den Teilnehmer/innen viel Eigenaktivität ermöglichen soll. Weiterhin sollten sowohl der Abschluss und Abschied als auch eine selbständige Fortsetzung der Weiterbildung Thema des Seminars sein.

Schliesslich einigten wir uns darauf, die Teilnehmenden mit Inhalten vertraut zu machen, mit welchen wir selber gute Erfahrungen gemacht haben, welche uns selber in irgend einer Art gestärkt haben.

Inhalte und Ablauf

Siehe folgende Berichte zu den einzelnen Workshops.

Workshop „Fit und stark“

Die Ideen, die ich nach Mazedonien brachte, probierten wir auch gleich in meinem Kurs aus. Ich hatte alle Spiele, Übungen und Vorschläge nach folgenden Kriterien ausgewählt:

- ❖ Alle haben zum Ziel, die Persönlichkeit zu stärken und sich gesund und gut zu fühlen
- ❖ Einfache Umsetzung in der Schule und im persönlichen Alltag möglich
- ❖ Sie sind mit den Schülern bereits ausprobiert worden
- ❖ Sie bringen bei wiederholtem Einsetzen gute Erfolge
- ❖ Sie machen vor allem auch Spass!

Und so war es auch. Es war für mich beeindruckend, mit wie viel Einsatz und Freude alle mitmachten! Ob Mann oder Frau, jung oder alt, albanischer oder mazedonischer Herkunft, alle waren bester Laune. Die albanischen Lehrpersonen verzichteten sogar freiwillig auf eine Übersetzung in ihre Muttersprache.

Nach den gespielten Begegnungen in verschiedenen Gefühlslagen strahlten die Gesichter auch bei jeder neuen Entspannungsübung. Meinen Vorschlag zur Problemlösungsstrategie nahmen die Lehrerinnen und Lehrer interessiert entgegen.

Auf der nachgesprochenen und gespielten Löwenjagd (Thema Mut und Angst) übertrafen sie sich selbst.

Sehr gefreut hat mich schliesslich, dass wir am Sonntag früh vor Kursbeginn in einer Achtergruppe eine wunderschöne einstündige Walking-Tour unter die Füsse nehmen konnten.

Trotz kaum beheiztem Zimmer und kaltem Nebel am Sonntag liessen wir der Kälte keine Chance, sich in unserer Stimmung niederzuschlagen!

Elisabeth Bernroither-Brunner

World Café

Sa. 25.11.2006 ; 11.30 - 13.00 Uhr

In der eigens zu einem Kaffeehaus umfunktionierten Bibliothek der Schule wurden die Kursteilnehmerinnen gebeten, jeweils zu fünft an den mit lokalen Kunst-Blumen dekorierten Tischen Platz zu nehmen. Auf jedem Tisch hatte es Mineralwasser, wenig Gebäck und viele Früchte vom Tetovo-Markt zur freien Bedienung, damit die erwünschte und ungezwungene Diskussionsatmosphäre entstehen konnte. Unterstützt durch die beiden Übersetzerinnen, haben Thomas und ich ihnen dann im Wechsel die Diskussionsphasen vorgestellt und sie diese auch gleich an der zentralen und für diesen abschliessenden Kurs sehr wichtigen Fragestellung konkret ausprobieren lassen. Die Fragestellung in schriftlicher Form lautete „Was müssen wir vorkehren, um diese gemeinsame Weiterbildung selbständig weiterpflegen und weiter entwickeln zu können?“.

In der ersten Diskussionsphase (30') notierte ein Teilnehmer (TN) pro Tisch die Ergebnisse stichwortartig auf einem aufliegenden Flipchart-Poster. In der zweiten Phase blieb dieser TN, auch „Gastgeber“ genannt, am Tisch, während alle anderen TN je an einen anderen Tisch wechselten, so dass eine grösstmögliche Durchmischung stattfand. In den nächsten 10' musste der „Gastgeber“ seiner neuen, bunt durchmischten Tischrunde die Resultate der ersten Runde mitteilen. In der dritten Phase begaben sich alle wieder zurück an ihren „Stammtisch“, angereichert mit den Ideen weiterer vier Tische, und diskutierten das Thema weiter, setzten Schwerpunkte usw.

Die Arbeitshaltung war gut und durch das Setting, durch welches alle miteinander in regen Gesprächs-austausch treten konnten, kam der sehr lebhaften - zeitweilig zu wenig Zurückhaltung neigenden - Art der Teilnehmerinnen sehr entgegen. Bis zum Ende des Kursblocks wurden so an acht Tischen nach dieser Methode je ein Plakat mit andiskutierten und bereits verfeinerten Ideen erstellt und dann in der Zentralhalle als Markt der Ideen und Meinungen ausgehängt. Ebenso wurden die maximal drei persönlich formulierten farbigen Karten zur Befindlichkeit, den eigenen Erkenntnissen des World Café dort am Boden ausgelegt und zur Diskussion gestellt : So wurde „the magic in the middle“, die „kollektive Intelligenz“ buchstäblich sichtbar und greifbar.

Unser Kursteil wurde zeitweilig begleitet durch das Aufnahmeteam des Lokalfernsehens.

Der Kursblock endete mit der Aufforderung, in informellen Gesprächen die Fragestellung bis am Sonntag reifen zu lassen.

Tatsächlich haben sich dann am Sonntag nach den Führungen (Bunte Moschee und Klosterkirche) beim Abschiedsessen im Restaurant auf Aufforderung durch uns vom Moderatorenteam recht spontan zwei Frauen (Vesna und Gesime, beides mehrmalige Workshopteilnehmerinnen) gemeldet, welche die Bereitschaft zeigten, den Lead zu übernehmen, um die Weiterbildungsgruppe in Eigenverantwortung weiter zu führen.

Dies war, so denken wir, der eigentliche, grosse Erfolg nicht nur unseres bescheidenen Blocks, sondern der Abschlussveranstaltung „Tetovo November 2006“ schlechthin.

Thomas Meury und Oskar Ruch

Entspannungs- und Energieübungen

Ich führte meinen Workshop in zwei Gruppen mit je 20 Lehrpersonen im grossen Raum neben der Bibliothek durch. Mein Ziel war, den Teilnehmern erste persönliche Erfahrungen mit Hatz-Yoga anhand verschiedenster Übungen zu ermöglichen.

Um ein Kerzenlicht-Mandala im Kreis sitzend erfuhren wir zuerst Ruhe und Gelassenheit beim Beobachten unseres Atems. Konzentriert wurden anschliessend Übungen stehend oder liegend durchgeführt.

Gerne liess man sich am Schluss, nach einer Entspannungsphase, vom kühlen Zimmer an den warmen Meeresstrand mit Kieselsteinen „entführen“. Locker und freudig ging es anschliessend mit echten „Glückssteinen“ in der Hand in die Pause und zum nächsten Workshop.

Annemarie Renold

Theater

Zu Beginn erläuterte ich den Teilnehmenden meine Gründe für die Wahl des Themas: Sowohl als Primarschülerin als auch heute als Lehrerin gehören das Entwickeln, Einstudieren und Aufführen eines eigenen Theaterstücks zu den wertvollsten Erfahrungen meiner Schulkarriere, was die Stärkung der einzelnen Persönlichkeiten als auch den Zusammenhalt einer Schulklasse betrifft.

Da ein vollständiges Theaterprojekt den Rahmen des Workshops eindeutig gesprengt hätte, beschränkte ich mich auf eine Auswahl an spielerischen Vorübungen. Diese lassen sich folgenden Themenbereichen zuordnen:

Blick und Ausdruck, Körpergefühl, Rhythmus, Stimme/Sprache.

Entgegen meiner vorgängigen Bedenken beteiligten sich sämtliche Teilnehmer/innen mit viel Begeisterung an den Spielformen, die zum Teil ein nicht geringes Mass an gegenseitigem Vertrauen erforderten. Auf die Übersetzung der unumgänglichen Erklärungen in zwei Sprachen verzichteten sie freiwillig, wobei ich selber mich soweit als möglich des Mittels der Pantomime bediente.

Aus zeitlichen Gründen konnte ich mein Repertoire nicht ausschöpfen. Dafür kamen unsere Lachmuskeln umso mehr zum Einsatz.

Kathrin Thommen

TZT – Abschiedsworkshop*

Plenum im Kreis sitzend in der grossen Eingangshalle: kurzer, mit farbigen Kärtchen visualisierter theoretischer Input über Idee und method. Elemente des TZT:

Spielerisches Lernen, mit Kopf, Herz und Hand, handlungsorientiert, mit Bewegung und viel Begegnung, Musik, Erstarrung in einer Position, oft nonverbal (intensiviert innere und äussere Wahrnehmung), Gefühle sind wichtig, Kommunikation vielfältig und lustig (Augenzwinkern, Berührung zweier Ellbogen etc.).

All dies wird gleich ausprobiert in kurzen Übungssequenzen: div. Bewegungs- und Begegnungsarten in versch. Gefühlslagen, immer wieder (bei Musikstopp) Erstarren zu Einzel- oder Gruppenstatuen; in Gruppen Ballon aufblasen, spielen damit (Ball immer in der Luft), grössere Gruppen und 2 Ballone; das Ganze rein pantomimisch: Koordination, Aufmerksamkeit für Andere, nonverbale Kommunikation. – Partner spiegeln bei der Morgentoilette (seitenverkehrt) in Zeitlupe, möglichst genau. – Blindenführspiel (Verantwortung übernehmen und Führen, bzw. sich führen lassen, feine Abstimmung, verbal/nonverbal); nach draussen, dort Kameraspiel: Blinder ist Kamera, Führer/in Fotograf, Zupfen am Ohrfläppchen = Klick! Es werden Naturmaterialien, Details aufgenommen. Diese werden gleich gepflückt, aufgelesen, mitgenommen, drinnen in der Kreismitte entsteht ein Arrangement = Materialsammlung für die letzte, nonverbale Phase. Auf Tischen am Rand liegt pro Teilnehmer/in ein kleiner Block Modellierton. Jede/r TN hat 15' Zeit, eine kleine Skulptur zu gestalten, die etwas Ideelles oder Konkretes im Rückblick auf all die erlebten Workshops ausdrückt. Die Naturmaterialien dürfen auch verwendet werden. Die fertigen Werke werden ins Zentrum auf den Boden gestellt, bewundert, besprochen, fotografiert... ein grosses Staunen über die Vielfalt der Kreativität und all die „festgehaltenen“ wertvollen Momente. Das Gesamtkunstwerk setzt sich aus mannigfachen, sehr individuellen Facetten zusammen. – Am Schluss grosser Kreis um das Gesamtkunstwerk, Hände verbunden, schweigendes Wahrnehmen und Verabschieden dieses Moments, wirken lassen – grosses Dankeschön an alle!

*Ideen nach Heinr. Werthmüller u.a., TZT-Impulse Nr. 4,... und tschüss!, SI TZT-Verlag 1997

Beobachtungen:

Viele intensive fröhliche, feine, traurige, nachdenkliche Momente wurden wahrgenommen und ausgedrückt. Reflexion übers gemeinsame Unterwegssein v.a. beim Modellieren mit Händen zu greifen! „Wer Augen hat zu sehen, der sehe!“ – eindrückliches Gesamtkunstwerk. – Nonverbale Übungen waren für die meisten TN völlig ungewohnt; der fröhliche Schwatzpegel war zuweilen derart hoch (auch das ist eine Form des Abschieds), dass der Musikstopp nicht mehr als Einhalte-Signal wahrgenommen wurde und ich stattdessen, auf einem Stuhl stehend, mit einem Kazoo ein lautes akustisches Signal geben musste. Beim Modellieren allerdings ging das Schwatzen allmählich in Gemurmel und schliesslich konzentriertes Schweigen über – kreative Stille!

Thomas Meury

Abschluss und Ausblick

Als gemeinsamer Abschluss besuchten wir zuerst die *Bunte Moschee*. Dabei zeigten vor allem die Frauen, mazedonische und albanische, besonderes Interesse. Für einige Albanerinnen war es das erste Mal, dass sie die Moschee betraten. Andere wiederum warteten draussen. Danach fuhren wir nach Lesok und besichtigten das Kloster, die alte und die neue und neu renovierte Kirche. Letzteres war im Unterschied zur Moschee nicht für alle ganz frei von ungunstigen Gefühlen, da die Zerstörung der Kirche durch die Albaner erfolgt war.

Doch beim anschliessenden Mittagessen herrschte wieder die auch während dem Workshop inzwischen selbstverständliche Durchmischung und lockere Atmosphäre.

Schliesslich drängten dann aber alle nach Hause. Im Rahmen kurzer abschliessender Worte sprachen wir eine mögliche Weiterführung der Workshops ohne die Beteiligung von Friedensbrugg nochmals an. Gesime und Vesna, eine Albanerin und eine Mazedonierin, beide mehrmalige und sehr engagierte Teilnehmerinnen, erklärten sich bereit dafür die Verantwortung zu übernehmen.

Selbstverständlich wurde die Frage der Weiterführung auch mit Zoran besprochen. Er hat sehr grosses Interesse, macht aber deutlich, dass eine gewisse finanzielle Unterstützung unerlässlich sei, da den Lehrpersonen in Mazedonien für Weiterbildung kein einziger Dinar zur Verfügung stehe.

Mit der Fragestellung nach einer möglichen Unterstützung sowie mit einem durch den Abschied bedingten weinenden und aufgrund des durchaus gelungenen Workshops lachenden Auge reisten wir schliesslich in die Schweiz zurück.

Kathrin Thommen

Programm

Inhalte und Ablauf November 06

-

Samstag, 25. November 06

Zeit	Inhalt	Verantwortliche/r
9.00	Begrüssung Kursleitung vorstellen	Kathrin

Programm bekannt geben

Tanz der Kursleitung

alle

9.30 FIT und STARK THEATER Elisabeth / Kathrin
Ideen und Übungen Körperübungen
zur Stärkung des Pantomime
Selbstbewusstseins Rollenspiele
Gruppe A Gruppe B

**Pause
11.30-13.00**

WORLDCAFÉ

Thomas und Oski

Diskussionsmethode zur Frage:

„Was müssen wir vorkehren, um diese
gemeinsame Weiterbildung selbständig
weiterpflegen und weiter entwickeln zu können?“

alle

**Mittagessen
14.00-15.30**

Entspannungs- und FIT und STARK

Annemarie /

Energieübungen

Elisabeth

für Körper und Seele

mit anschliessender

Meditation

Gruppe A

Gruppe B

**Pause
16.00-17.30**

POSTENLAUF in TETOVO

Oski

(oder SPORT in der Turnhalle)

alle

Sonntag, 26. November 06

Zeit	Inhalt	Verantwortliche/r
7.30	Frühsport (Jogging/Walking) Freiwillige	Oski
8.30-10.00	THEATER Entspannungs- und Energieübungen Gruppe A Gruppe B	Kathrin /Annemarie
Pause	Rekapitulation WORLDCAFÉ	Thomas und Oski
10.30-12.00	Abschluss nach TZT Erstellen eines Gesamtkunstwerks aus Knetmasse und Naturmaterialien alle	Thomas
	Visiting Sharena Mosque and the Monastery of Lesok	Zoran
	Lunch	

Party with dancing and ????

Zoran and people

Diplome und Geld

Kathrin

ENDE

info@friedensbrugg.ch

FRIEDENSBRUGG, Postfach, 4102 Binningen, Schweiz