

*Abschließender Artikel zum Projekt „Betätigung neu überdenken“*

*Welttag der Ergotherapie 2020*

---

## **Projekt „Betätigung neu überdenken“ der Werkstatt im Kreis Unna öffnet neue Erfahrungshorizonte**

**von Lars Brenscheidt**

**23.10.2020**

Unter dem Titel „Betätigung neu überdenken“, stand der Name eines Projekts im Raum, das für uns Teilnehmende der Werkstatt im Kreis Unna ein noch nicht betretenes Neuland war. Neu war nicht nur die Möglichkeit, sich in einem Projekt zu engagieren, das den Teilnehmern die Ergotherapie in ihrer zentralen Ausrichtung auf das Handeln näher brachte. Neu war auch, dass wir Teilnehmer zu Akteuren wurden, die ihre Fähigkeiten bündelten, um in einem gemeinsamen Arbeitsprozess etwas über unser eigenes Handeln, das Handeln anderer und die Wirksamkeit unseres Handelns zu erfahren. Dabei ist in mehrfacher Hinsicht ein Wachstumsprozess entstanden, der den eigenen Erfahrungs- und Erkenntnishorizont erweiterte und uns als Gemeinschaft näher zusammen gebracht hat.

Gemeinsam als Gruppe zu wachsen und an seinen eigenen Fähigkeiten oder auch über seine eigenen Grenzen hinaus, ist die geteilte Erfahrung, die uns als Gruppe und auch mich selbst größer gemacht hat, weil wir den anderen mit seinen Fähigkeiten, Gedanken, Gefühlen und Ideen entdeckt haben und wir unser eigenes Handeln in einem neuen Erfahrungszusammenhang neu entdecken durften.

Die Redewendung „Wir sitzen alle im gleichen Boot“ war daher kein Ausspruch einer ergebnen Schicksalsgemeinschaft, die auf verlorener See treibt, sondern die ihr gemeinsames Segel in Richtung einer Entdeckungsfahrt gesetzt hat. Das gemeinsame Handeln auf die Fahnen geschrieben, lockte das Ufer neuer Handlungsmöglichkeiten uns Teilnehmer mit seinem Reichtum alter und neuer Handlungen. Die Reise sollte uns zu einem Land führen, wo gewohntes Ritual und neue Handlungsauswahl miteinander zusammenleben. Als Projektleiter habe ich am Steuerbord die Lenkung auch in die Hände der Mannschaft gegeben, die durch ihre Ideen und ihr Handeln den Fahrtwind in die Reise lenkten und das gemeinsame Ziel schon auf dem Weg erschufen:

Jeder entfaltet seine Potenziale  
Jeder pflegt seine gewohnten Rituale  
Auf dem Weg zu neuen Potenzialen  
Entsteht ein Land aus alten und neuen Ritualen  
und ein Land aus größeren Handlungsauswahlen

Die Zielrichtung des Projekts „Betätigung neu überdenken“, kommt in diesem Fünfzeiler zum Ausdruck. Alt und neu heißt nichts anderes als alte Gewohnheiten und Handlungen mit neuen

Handlungen zu verbinden. Das Überdenken ist keine Ablösung alter Handlungen, sondern eine Neuakzentuierung von Handlungen und damit auch als Entdeckungsreise für unsere Begriffe treffend beschrieben.

Wo nahm unsere Reise ihren Anfang? An einem Donnerstag Anfang September standen wir noch im Hafen unseres gewohnten wöchentlichen Gruppentreffens. Acht Teilnehmer, eine Psychologin, eine Ergotherapeutin und zwei Praktikanten der Ergotherapie. Insgesamt also zwölf unterschiedliche Menschen, jeder mit unterschiedlichem Handwerkszeug gerüstet. Was wussten wir voneinander?

Die Erfahrung der Teilbarkeit hatten wir Teilnehmer der Werkstatt im Kreis Unna auf anderen Ebenen bereits gemacht. Wir sprachen über Werte, Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse, die jeder hat und entdeckten dabei unsere Gemeinsamkeiten bei gleichzeitiger Akzeptanz und dem Respekt vor unserer aller Verschiedenheit. Gleichgesinnte fanden sich unter den Teilnehmern zusammen, der eine war dem anderen etwas zugewandter als einem anderen und dennoch kamen wir schnell alle miteinander ins Gespräch. Die Erfahrung geteilter Wertschätzung war der Beginn einer noch in den Kinderschuhen steckenden Gemeinschaft, die ihren Teamgeist noch unter Beweis stellen würde.

Mit unseren wöchentlichen Gruppentreffen hatten wir bereits ein Ritual in einem festen wiederkehrenden Wochenrhythmus. Es entwickelten sich ritualisierte Formen im gemeinschaftlichen Zusammensein, die durch Rituale einzelner Teilnehmer ergänzt wurden. Als „Einstiegsritual“ in unseren Donnerstag, den wir ungefähr zwei Stunden lang miteinander verbringen, steht von Beginn an das „Foto der Woche“; dem Bild eines Teilnehmers, das dieser den anderen Teilnehmern vorstellt, um mit den anderen zu teilen, welcher Moment für ihn in der Rückschau auf die vergangenen Tage besonders schön oder einprägsam war. Geteilte individuelle Erlebnisse und Empfindungen begleiten uns damit von Anfang an.

Wir fingen an, die anderen nach und nach mit ihren Ritualen und Gewohnheiten besser kennenzulernen. Jeder von uns nimmt seinen festen Platz in der Gruppe ein, im buchstäblichen Sinne durch eine eingespielte feste Wahl des Sitzplatzes. Nach einer Zeit wurden die Gewohnheiten einzelner Teilnehmer zu einer Selbstverständlichkeit für die anderen. Von mir sind es die anderen gewohnt, dass ich jeden Donnerstag mit einem Kaffeebecher den Gruppenraum betrete. Einer besonders aufmerksamen Teilnehmerin ist es sofort aufgefallen, als ich einmal von dieser Gewohnheit abgewichen bin. Umgekehrt würde es mich verblüffen, wenn die besagte Teilnehmerin einmal nicht von ihrer Leidenschaft für „Pokémon“ schwärmen würde.

Das von uns entwickelte und erarbeitete Projekt rückte die so selbstverständlich gewordenen eigenen Rituale und die der anderen unter das Licht einer Erkenntnis, die uns auf unserer Entdeckungsfahrt den Weg leuchten sollte. Ich möchte von dieser Entdeckungsreise in neues und vertrautes Handeln in verschiedenen Etappen berichten.

### **Als wir uns unsere Rituale bewusst machten**

Die Frage „Welche Rituale haben Sie in Ihrem Alltag?“, kam gerade zu dem Zeitpunkt, als ich im Gruppenraum gerade meinen Kaffeebecher in der Hand hielt, um einen Schluck daraus zu nehmen. Die Antwort auf die Frage lieferte ich mit dieser Handlung quasi ohne Worte. Da ich allerdings noch etwas hinzufügen wollte, verriet ich mein Ritual, morgens als erstes mit einer Tasse frisch gekochtem Kaffee am Fenster zu stehen und das Geschehen auf der Straße zu beobachten. Von einem anderen Teilnehmer erfuhren wir, dass er sein Frühstück gerne beim Frühstücksfernsehen einnimmt.

Die Erkenntnis, dass Sprache Bewusstsein schafft ist nicht neu. Die ausgesprochenen Rituale wurden uns in dem Moment bewusst, wo wir sie aussprachen und den anderen zugänglich machten. Zugleich empfand ich den Austausch über die verschiedenen Rituale als gewinnenden Einblick in die Alltäglichkeit der anderen Kursteilnehmer und damit in ein Stück von deren Leben über die wöchentliche Begegnung hinaus.

Da saßen wir nun; jeder mit seinem Koffer von Ritualen, Handlungen und Gewohnheiten. Mit einem Koffer, den jeder ein Stück weit für die anderen öffnete, um ihnen Einblicke zu gewähren. Der Koffer sollte sich noch weiter öffnen und Ideen hervorbringen, die uns bereit zum Aufbruch auf eine gemeinsame Entdeckungsfahrt machten.

### **Die Geburt der Ideen für das Projekt**

Das Gespräch über unsere Rituale und Handlungen war die Geburtsstunde für unsere gemeinsam erschaffenen Ideen. Die Handlung als Thema des Projekts war zugleich die Handlung als Prozess der Ideenfindung, die aus einem Koffer voller Einfälle heraus eine konkrete Form annahm. Bereits in der ersten Sitzung kamen in der Gruppe konkrete Gestaltungsvorhaben für die Projektarbeit zum Vorschein.

Schnell waren wir uns darin einig, die Projektarbeit zum Thema Handeln in Form von neu überdachter Betätigung aus dem vertrauten Kreis einer Teilnehmerschaft im ergotherapeutischen Setting herauszulösen und das Projekt auf eine größere Ebene allgemeiner und gesellschaftlicher Relevanz des Themas zu stellen.

Unsere Zielsetzung war es, dass jeder Interessierte zu Wort kommen sollte. Teilnehmer und Mitarbeiter der Werkstatt im Kreis Unna sollten sich ebenso zu ihren gewohnten Handlungen, Ritualen und neuen Ideen für Betätigung äußern können, wie ein zufällig ausgewählter Befragter auf der Straße.

Mit unseren Koffern voller Ideen und Rüstzeug, machten wir uns also auf die Reise. Das Land war noch lange in Sicht und doch trieb uns die Neugier und unser Vorhaben auf den Ozean, dessen Weite wir nicht ermessen konnten und der uns gleichwohl dazu einlud, uns auf die Suche nach Erkenntnissen und Ergebnissen zu machen, die uns den Weg zu einem Ziel in der Ferne ebneten.

### **Als wir das Handeln in der Breite und in der Tiefe seiner Bedeutung entdeckten**

Welche Schätze mochte dieser tiefe und weite Ozean für uns bereithalten? Die Antworten, nach denen wir suchten, erhielten wir durch die Fragen, die wir stellten.

Wir wollten beides: Wir wollten die weite Ebene ergründen, weil uns interessierte, wie eine Vielzahl befragter Menschen über das Handeln dachte. Uns interessierte, wie die Befragten ihren Alltag handelnd in verschiedenen Bereichen gestalteten, wie die Auswirkungen der Pandemie das alltägliche Handeln prägten oder veränderten und welche neuen Formen des Handelns für die Menschen an Bedeutung gewannen.

Unser Interesse an Erkenntnis, brachten wir daher in Form eines Fragebogens zum Ausdruck. Der Fragebogen war unsere Einladung an die befragten Menschen, uns auf unserer Entdeckungsreise zu begleiten. Konnte die stürmische See eines Unwesens, welches den Namen Corona trägt, die ruhigen Gewässer erschüttern? Oder hielt die Kraft einer Handlung, eines Rituals oder eines geplanten Vorhabens den Wogen der Zeit stand?

Hinter den Menschen stehen Geschichten. Ganz persönliche Geschichten, die weit mehr erzählen, als die Datenauswertung eines Interviews zum Thema „Betätigung neu überdenken.“ Der Alltag unseres Handelns bildet nur die Oberfläche des Ozeans, auf dem wir uns bewegen. Erst in der Tiefe verstehen wir, was Handeln für unser Leben bedeutet, welchen Stellenwert es in unserem Leben einnimmt.

Auf unserer Reise sind wir in diese Tiefen vorgedrungen. Mir war es wichtig, die Handlung als Thema in einem Gedicht aufzugreifen, weil die kreative Sprache unserer Phantasie Flügel verleiht. Mit den Flügeln unserer Phantasie erheben wir uns über den Alltag unseres Handelns, sehen unsere alltäglichen Handlungen aus einer anderen Perspektive.

Das Gedicht trägt den Titel „Mach das, was dich glücklich macht“. Die Sprache des Gedichts trägt den Inhalt in einer Form, der einen Handlungsaufwurf darstellt. Gemeinsam können wir etwas bewirken, wir können unser eigenes Handeln mit Freude füllen und weniger als Verpflichtung betrachten. Die Sprache des Gedichts trägt nicht nur den Inhalt, sie trägt uns. Sie verleiht uns die Flügel, um von oben unser Handeln zu überblicken, das heißt zu hinterfragen. Die Sprache verleiht uns aber auch die Fähigkeit, in den Ozean einzutauchen, der in uns selbst ruht und eine Fülle von Ideen und Handlungsmöglichkeit für uns bereit hält, wenn wir bereit sind, nach dem Glück zu tauchen.

Wir haben auf unserer Reise zwei Welten beschritten. Das eine ist die Welt der Zahlen, Daten und Fakten. Sie liefert Erkenntnisse auf wissenschaftlich fundierter Basis. Mittels des Fragebogens haben wir verwertbare und aussagekräftige Ergebnisse erhalten.

Die andere Welt ist die Welt der Sprache, der Lyrik und der Philosophie. Das, was uns glücklich macht und unsere neu entdeckten Handlungen und Ziele als Inhalte einer glücklichen Lebensführung, lassen sich nicht in einer statistischen Darstellung ausdrücken. Vielmehr ist es ein ständiger Prozess, das eigene Handeln neu zu überdenken, sich die Frage einer gelingenden Lebensführung vor dem Hintergrund des Handelns immer neu zu stellen.

Handeln heißt, verschiedene Welten zu erkunden. Wir haben diese Welten erkundet. Wir sind durch die Gewässer alltäglicher Handlung gefahren, wir sind in die ozeanischen Tiefen der Poesie eingedrungen und unsere Gäste auf unserer Reise, die wir befragen durften, haben dem Handeln ein Gesicht gegeben. Handeln hat viele Gesichter. Dies durften wir während unserer Befragung erleben.

### **Welche Wege wir in dem Projekt gemeinsam gegangen sind**

Handeln und Betätigung neu zu überdenken, war für uns kein ausschließlich ergebnisorientiertes Ziel. Wir erfuhren im Prozess des Handelns etwas über uns selbst. Die prozessorientierte Handlung hatte die Zielorientierung auf neu überdachte Betätigung schon ein ganzes Stück in sich. Sich gemeinsam Fragen für ein Interview zu überlegen bedeutet auch, sich selbst Fragen zu stellen, die zu einer Reflexion über das eigene Handeln anregen. Aus der Reflexion des eigenen Handelns können dann neue Ideen für neue Handlungen entstehen, weil die bisherigen und gewohnten Handlungen vielleicht fragwürdig werden.

Meine Erkenntnis ist deshalb, dass ich in der gemeinsamen Arbeit sehr viel über mich selbst erfahren habe. Die vorbereitende, durchführende und nachbereitende Projektarbeit ist ein gemeinsamer Wertschöpfungsprozess, der mir vor Augen führt, welche Ideen und Handlungsvorstellungen andere haben und welche Ideen ich mithilfe anderer für mich selbst gewinne.

Auch der Prozess des Schreibens ist kein einsamer Prozess. Die Textproduktion in ihren hier eingereichten unterschiedlichen Darstellungsformen lyrischer, sachbezogener und wissenschaftsfundierter Gattungsspezifik, ist für mich ein wechselseitiges Geschehen, welches sich zwischen mir und der äußeren Welt ereignet. Im Prozess des Schreibens ordne ich die äußere Welt und die Welt meiner Gedanken zu einer sprachlichen Einheit. Es ist eine sinnhafte und sinnvolle Handlung. Ich denke Betätigung neu, indem ich alte Handlungen im Schreiben hinterfrage und neue Handlungen als sinnvolle Handlungen für mich im Schreiben erschließe. Die Überschrift des Gedichts „Mach das, was dich glücklich macht“, ist damit auch ein Appell an mich selbst, das zu tun, was mir Freude bereitet und darauf mein Hauptaugenmerk zu richten.

Als ich mein Gedicht vor den anderen Teilnehmern vorgelesen habe, bin ich einen gemeinsamen Weg mit ihnen gegangen. Meine Gedanken habe ich mit der Gemeinschaft geteilt. „Gänsehauterleben“ ist ein Ausdruck, der mir die Wirkung meiner Handlung auf andere vor Augen führt. Welche Gedanken und Gefühle löse ich durch mein eigenes Handeln bei anderen aus? Ich habe die Antwort erfahren, weil ich durch mein Handeln bei anderen Gefühle, Gedanken und Ideen hervorbringe.

Die Idee, das Gedicht durch begleitende Filmbeiträge zu präsentieren, die in einer der donnerstags stattfindenden Gruppenveranstaltung mit Teilnehmern gedreht wurden, verdanke ich einem Teilnehmer, der sein musikalisches und grafisch-gestalterisches Geschick zum Einsatz gebracht hat. Dank seines Zutuns und der Unterstützung seiner befreundeten Expertin für grafische Gestaltung, haben wir die Ergebnisse unserer Arbeit in eine lebendige Darstellungsform gebracht.

Die Videopräsentation zeigt uns Projektbeteiligte als Symbolfiguren für die im Gedicht aufgeworfenen Begriffe und Gedanken, die wir zu szenischen Bildern verarbeitet haben. Der Gruppenraum, in dem wir die Szenen drehten, wurde damit gleichsam zur Bühne symbolisierter Lebensinhalte. Handlung als etwas, das uns Freude macht und uns erfüllt, wird durch die eingeblendeten Szenen vorstellbar.

In einem sechsstündigen Arbeitsprozess an einem Donnerstag, entfaltete sich die Kreativität der einzelnen Teilnehmer während des Prozesses. So wurden die dargestellten Szenen in ihrer vorbereiteten und auf die einzelnen Gedichtpassagen abgestimmten Darstellung durch improvisierte Gesten und neue Einfälle zur szenischen Darstellung erweitert. Andere Teilnehmer beschrifteten die weißen T-Shirts, auf denen die Stärken jedes einzelnen Teilnehmers dargestellt waren, auf kreative Art und Weise.

Aus dem Boot, in dem wir gemeinsam saßen und sitzen, ist ein Schiff an Ideen und Gestaltungspotenzialen geworden, das sich auf seiner Zielgeraden in Richtung fertiggestellter Ergebnisse befand. In der Rückschau auf den gemeinsamen Prozess haben viele Ideen unseren Weg gesäumt, die erwähnt werden sollen, auch wenn sie nicht Einzug in das finale Produkt genommen haben.

Als Alternative zu den T-Shirts, die mit einer persönlichen Stärke oder Eigenschaft versehen waren, wurde die Beschriftung von Masken als Vorschlag eingebracht; um damit das aktuelle Zeitgeschehen in das Projektthema einzubinden. Auch die Idee, dass jeder Teilnehmer seine Handabdruck auf eine weiße Fläche zeichnet und eine persönliche Eigenschaft in den Abdruck schreibt, wurde eingeworfen. Die Einigung auf die konkret verwirklichten Ideen war eine Auswahl aus einer Ideenvielfalt, die sich nicht einfach gestaltete, da alle Ideen für qualitativ hochwertig und einzigartig befunden wurden. Letztlich ist die Entscheidung jedoch Ausdruck einer gemeinsamen Übereinkunft, welche die Stärke einer Gruppenstruktur in ihrer gemeinschaftlichen Handlungsfähigkeit ausdrückt.

Zielkonflikte oder gegensätzliche Vorstellungen wurden in keinem Abschnitt des Projekts erkennbar.

### **Die Herausforderungen, denen wir uns im Projekt stellten**

So wie ein festes Schiff mit seiner Mannschaft Höhen und Tiefen übersteht, so sind wir den gemeinsamen Weg mit seinen Herausforderungen erfolgreich gegangen. Keine Situation hat uns an Grenzen gebracht, die nicht überwindbar gewesen waren. Die Verabredung und die Terminfindung zu gemeinsamer Gruppenarbeit und die Absprache der Vorgehensweisen und Aufgabenverteilung waren gelegentlich durch zeitlich eingeschränkte Verfügbarkeiten schwierig, aber ließen sich schnell lösen.

Die hohe Bereitschaft innerhalb der Gruppe, Aufgaben für das Projekt zu übernehmen, bewirkte eine kontinuierlich produktive Prozesshandlung, die durch keine produktiven oder demotivierten Einbrüche seitens der Teilnehmer gekennzeichnet war.

So wie Wachstum und Größe einer Gemeinschaft in der Zielharmonie und übereinstimmenden Vorstellung über Arbeitsprozesse ihren Nährboden finden, so sehr habe ich umgekehrt die Möglichkeit des Wachsens an Grenzen für mich erfahren. Die Interviews wurden von vielen als Chance begrüßt, Antworten auf die Fragen zu ihrem Handeln zu geben. Bei der Durchführung der Interviews sind mir aber auch viele Menschen mit Ablehnung und Verweigerung begegnet. In der Ambivalenz der Gefühle zwischen dem Gefühl, selbst durch andere abgelehnt zu werden und der Suche nach Akzeptanz und Verständnis für die Verweigerungshaltung der angesprochenen Personen, steht für mich die Selbstwirksamkeitserfahrung als positives Erfolgserlebnis als Fazit aus den Befragungen. Die Erfahrung, durch mein eigenes Handeln, andere Menschen für eine Befragung gewinnen zu können und durch meine Fragen etwas in ihnen auszulösen, hat für mich einen bedeutenden Mehrwert gegenüber dem Gefühl, manche Menschen nicht erreichen zu können.

### **Welche Einsichten wir aus dem Projekt gewonnen haben**

Die Wirkung des eigenen Handelns an sich selbst und an anderen zu erleben, ist wesentliches Ergebnis aus dem Projekt. In über vierzig Arbeitsstunden sind wir an Erkenntnissen reicher geworden. Wie kann ich meine Stärken und Fähigkeiten so kultivieren, dass ich sie in meiner Freizeit sinnstiftend für mich einsetzen kann? Diese Frage verleitet nicht nur mich, sondern vermutlich auch die anderen Projektteilnehmer dazu, ihr Handeln neu zu überdenken. Die Bewusstmachung von Ritualen und gewohnten Handlungen war der erste Schritt dazu.

Schließlich erfährt sich der Einzelne auch in der Erfahrung mit Differenz und gewinnt Impulse für eigenes Handeln aus den Ideen anderer. Die Ideen vieler der von uns Befragten, nach der Corona-Zeit etwas ganz Neues auszuprobieren (zum Beispiel eine neue Sportart) oder eine große Feier für Familie und Freunde zu veranstalten, mögen eine richtungweisende Funktion haben.

Wir alle sind gespannt, wo uns unsere Reise noch hinführen wird.

Ich bedanke mich bei allen, die so tatkräftig an dem Projekt mitgewirkt haben und freue mich auf weitere gemeinsame Zusammenarbeit.