

Methode „Life´s a Game – let´s play it!“

Theoretische Grundlage nach Lothar Böhnisch Ansatz der „Lebensbewältigung“

Im Kern geht es beim Ansatz der „Lebensbewältigung“ um die Problematik, dass jede/r Einzelne („Ich“) Bedürfnisse und Herausforderungen erlebt, die im Widerspruch zu den Anforderungen der „Gesellschaft“ (z.B. Leistungsorientierung) stehen können. Häufig werden die Befriedigung von Bedürfnissen des „Ich“ auch durch gesellschaftliche Rahmenbedingungen verhindert (bspw. benachteiligte Gruppen).

Der dadurch entstehende Druck/Stress/Frust muss bewältigt werden – dies kann (soweit genügend Ressourcen vorhanden sind) sowohl durch Anstrengung (z.B. in Schule/Arbeit) erreicht werden, oder aber durch Kompensation (ausweichendes Verhalten, z.B. Frustsaufen).

Im Gespräch mit Einzelnen oder Gruppen werden in einem gemeinsamen Prozess des Überlegens und Reflektierens die Punkte 1 – 3 besprochen. Die KlientInnen/Teilnehmenden werden dabei durch vorstellen der zentralen Eckpunkte angeleitet und unterstützt:

1. Was will das „Ich“?

- Leben auch in schwierigen Umständen bewältigen können
- Stabiles Selbstwertgefühl & soziale Anerkennung
- Sozialer Rückhalt
- Dazu gehören
- Sich zurechtfinden
- Selbstwirksamkeit
- ...

2. Was macht Gesellschaft heute aus?

- Was erwartet sie von uns?
 - (Leistungsfähigkeiten, Berufstätigkeit, Anpassung, Einhaltung vorgeschriebener Normen und Werte, Selbstständigkeit und Eigenverantwortung...)
 - In welchen unterschiedlichen Lebenswelten leben Menschen?
 - (Milieus, unterschiedliche Familiensysteme, Herkunft und Kulturelle Merkmale, Bildungssysteme...)
 - Wo tauchen soziale Ungleichheiten auf?
- ➔ So entstehen häufig Konflikte zwischen Erwartungen des „Ichs“ in Begegnung mit „Gesellschaft“.
- ➔ Frage: Wo merkt ihr solche Konflikte in eurem Leben?

3. Ziel: Seelisches Gleichgewicht, Wohlbefinden

- Wie zufrieden bin ich mit meiner Lebenssituation? Was erwarte ich mir für die Zukunft?
- Wie kann ich Zufriedenheit erreichen bzw. was mache ich bereits?
- Welche Rolle spielt Substanzkonsum/riskantes Verhalten dabei?