

Forum für
Auszubildende
+ Studierende

campyrus

Ausgabe Mai 2020

S.02 *Um die Mitte ringen – Durch gemeinsames Streben bildet sich Gemeinschaft*

Lisa van Holsteijn

S.06 *Motivation*

Johanna Sophia Schad

S.08 *Die Individualität der Motivation*

Marie Lenschow

S.10 *Poetry Slam*

Juna Siebert

S.12 *denkwürdig*

Wir freuen uns über
Anregungen, Kritik
und Textideen unter:

Redaktion@DieDrei.org
www.campyrus.de

das Redaktionsteam
Melina Elmali,
Marie Lenschow &
Chiara Plischke

Liebe Leserinnen und Leser,

die aktuelle Situation betrifft nicht nur uns alle, sie ist auch ein Weltgeschehen, das uns alle verändern wird. Mit dieser Ausgabe möchten wir zum Wesen unseres wahren Ichs vordringen und innerlich aktiv werden, wollen zurückblicken und ein Stück Motivation für diese und die kommende Zeit mitgeben: Wie können wir eine motivierte Gemeinschaft in Balance erschaffen? Was bedeutet überhaupt Motivation? Wie können wir motiviert bleiben? Wie können wir zwischen einer gesunden und einer kranken Motivation unterscheiden? Alle diese Fragen führen zu der Ursprungsfrage, was eigentlich unsere Bedürfnisse sind. In welche Richtung wir uns dabei verwandeln werden, haben wir selbst in der Hand. Denn wir können entscheiden, was uns motiviert. Dabei sollten wir besonders achtsam sein und unbequemen Fragen nicht aus dem Weg gehen. Viele glückliche, gesunde Menschen können dazu beitragen, eine Gesellschaft wachsen zu lassen, die in ihrer Form eine harmonische, neue Ganzheit bildet und in der jeder Einzelne sein volles Potenzial ausschöpfen kann.

Viel Freude beim Lesen wünschen
Melina Elmali, Marie Lenschow & Chiara Plischke



Lisa van Holsteijn

Um die Mitte ringen – Durch gemeinsames Streben bildet sich Gemeinschaft

Zum siebten Mal wurde von Studierenden des campusA Stuttgart vom 1. März bis zum 6. März 2020 die ›bildungsART‹ vorbereitet und gestaltet, in der sich alle anthroposophischen Ausbildungen in Stuttgart, zusammen mit interessierten »Externen«, gemeinsam einem Thema vertiefend widmen. Dieses Jahr hatte die ›bildungsART20‹ das Thema ›Balance – um die Mitte ringen‹.

»In einer Zeit, in welcher wir ständig um unsere Mitte, um unsere Gesundheit ringen müssen, ist es essentiell, dass wir anders denken lernen.« – David Martin: ›Wie kann ich gesund krank sein?‹

Am Sonntagabend wurde die ›bildungsART‹ unter musikalischer Einstimmung mit dem ersten Vortrag eröffnet. Unser Redner Dr. David Martin ist Facharzt an der Filderklinik in Stuttgart und Inhaber des Lehrstuhls für Medizintheorie, Integrative und Anthroposophische Medizin an der Uni Witten-Herdecke sowie Gewinner vieler medizinischer Forschungspreise. Trotz dieses reichen wissenschaftlichen Hintergrunds glich sein Vortrag mehr einer künstlerischen Improvisation, in die er all sein umfangreiches Wissen verwandelte und uns als Zuhörern einen lebendigen Zugang zu dem tieferen Sinn vieler Krankheiten ermöglichte. Das Publikum durfte David Martin die verschiedensten Krankheitsbilder zurufen. Diese gingen von Corona über Depressionen bis zur

Organspende und Burnout. Kunstvoll wurden diese und weitere Themen eingewoben in eine Art »Krankheitskaleidoskop«. Mitten auf dieser Reise hat David Martin den Saal mit seiner berührenden Aufführung von Bothmer- und Eurythmie-Übungen begeistert. Dadurch hat er gezeigt, wie er selbst die Kunst des »Gesundkrankseins« übt. Ich habe durch seinen Vortrag den Sinn des »Ringens um die Mitte« sehen gelernt. Denn wenn uns dies gelingt, dann lernen wir Gesundkranksein. Um mit den Worten von David Martin zu schließen: »Gesundkranksein ist eine Kunst, die gelernt werden will.«

»Wir brauchen ein erneuertes Menschenbild, der Mensch ist kein physikalisch, chemisch, optimierbares Wesen, sondern ein Wesen, das seine Einschränkungen annehmen lernen soll, damit wir lernen durch unsere Einschränkungen zu wachsen.« – Peter Selg: ›Die Gesundung der Heilkunst – warum die Medizin der Anthroposophie bedarf‹

Am Dienstagmorgen nahm der anthroposophische Arzt und Buchautor Dr. Peter Selg uns auf eine weitere Reise mit. Er weitete unsere Blicke, sodass wir auf einer weltlichen und gesellschaftlichen Ebene sehen konnten, warum die Anthroposophische Medizin in die Welt gekommen ist. Durch Beispiele von Ritalin und Konzeptionsmitteln hat er geschildert, wie die Medizin die starke Sehnsucht hat, den Menschen in seiner Unvollkommenheit zu opti-

mieren. Hierbei wurde deutlich, dass wir als Menschen von der Medizin manchmal eine Unterstützung brauchen, »aber diese soll uns befähigen, nicht zerfallen lassen«, betonte Dr. Selg. Weiter sprach er von Rudolf Steiners Entwicklungsgedanken: »Wir brauchen ein erneuertes Menschenbild, der Mensch ist kein physikalisch, chemisch, optimierbares Wesen, sondern ein Wesen, das seine Einschränkungen annehmen lernen soll, damit wir lernen durch unsere Einschränkungen zu wachsen.« Krankheit hat einen Sinn. Durch diesen Vortrag habe ich das große Potenzial der Anthroposophischen Medizin noch einmal verdeutlicht bekommen. Sie befähigt den Menschen, eigenständig seine Balance immer wieder neu zu finden.

»Wenn Technik dient, können wir in der gewonnenen Freizeit schöpferisch arbeiten, aber wenn die Technik herrscht, werden wir Sklaven.« – Michaela Glöckler: ›Verpixeltes Ich - Gesund balancieren im digitalen Zeitalter‹

Nach einem schönen Tag mit ganz lebendigen, kreativen Seminarbeiträgen des Pflegebildungszentrums und des Jugendseminars gingen wir hinunter in die Stuttgarter Innenstadt zum Hospitalhof. Der Hospitalhof ist ein evangelisches Tagungszentrum, mit dem schon seit ein paar Jahren eine fruchtbare und thematisch anregende Kooperation besteht. Dort erwartete uns in einem gut gefüllten Saal die anthroposophische Kinderärztin und Mitbegründerin der ›Alliance for Childhood‹ sowie inspirierende Powerfrau Dr. Michaela Glöckler. Sie holte uns wieder zurück in die heutige Zeit und kam von einem gesellschaftlichen Blickwinkel, den Peter Selg mehr eingenommen hatte, zu dem individuellen Standpunkt jedes Einzelnen. Michaela Glöckler zeigte uns, wie das heutige Überangebot an digitalen Sinnesreizen auf unser »Ich« wirkt – wie die heutige medial-reiche Landschaft die Möglichkeit hat unser Ich zu zerreißen, zu »verpixeln«. Sie sagte: »Wenn Technik dient, können wir in der gewonnenen Freizeit

schöpferisch arbeiten, aber wenn die Technik herrscht, werden wir Sklaven.« Ihr großes Herzensanliegen ist, dass die Technik wirklich dienen soll, dafür ist ein gesundes Menschenbild wesentliche Voraussetzung. Erst aus diesem heraus kann ein Verständnis entstehen, in welchem Alter und in welcher Form die Technik sinnvoll genutzt werden sollte.

»Friede kann als Ergebnis eines tiefen Lernprozesses entstehen, indem der Mensch sich seiner Erlebnisse und Fähigkeiten bemächtigt und sie zur Gesundung des Ganzen im Individuellen und im Sozialen zur Verfügung stellt.« – Mariano Kasanetz und Xenia Medvedeva: ›Der gesunde Mensch als Friedensstifter‹

An dieser Stelle sind wir in der Mitte der Tagung angekommen. Am Mittwochmorgen traten die neuen Leiter des Priesterseminars, Mariano Kasanetz und Xenia Medvedeva, auf die Bühne im Rudolf Steiner Haus. Sie nahmen uns – aus dem veräußerlichten digitalen Zeitalter heraus – auf einen inneren Weg zum Menschsein mit. Für das Publikum war es inspirierend zu erleben, wie sich die beiden eine große Holzkugel als Symbol für die Welt stetig überreichten, und so das Gefühl entstehen ließen, ihren Vortrag wirklich gemeinsam zu halten. Sie gingen mit uns abwechselnd durch die Seligpreisungen der Bergpredigt im Matthäus-Evangelium und zeigten uns, wie diese Bilder zu uns heute sprechen können. Gelingt es uns, diese Bilder neu in unserem Inneren aufleben zu lassen, kann »der Mensch sich in das Ganze der Welt sinnvoll einfügen, und als Friedensstifter gesundend wirken«. Mit dieser Botschaft schlossen Mariano und Xenia ihren Tandem-Vortrag. Als Kernaussage der beiden nehme ich die Worte mit: »Friede kann als Ergebnis eines tiefen Lernprozesses entstehen, indem der Mensch sich seiner Erlebnisse und Fähigkeiten bemächtigt und sie zur Gesundung des Ganzen im Individuellen und im Sozialen zur Verfügung stellt.« →

»Der Mensch ist mit der Erde in Disbalance geraten und die Meere, Wälder, Böden und Lebewesen können diesen ›Tanz‹ mit der Gesellschaft nicht mehr in der gegenwärtigen Art und Weise ertragen.« – Johannes Kronenberg: ›Die Erde in Disbalance – die Welt als Spiegel des Menschen‹

Am Donnerstag, unserem vorletzten Tag, führte uns Johannes Kronenberg wieder aus der Innenwelt, in die wir am vorherigen Tag eingetaucht waren, hinaus, und begann eine Reise in die großen sozialen Zusammenhänge der Welt. Johannes Kronenberg arbeitet seit 2019 an der Jugendsektion am Goetheanum in Dornach und ist einer der feurigsten und inspirierendsten jungen Menschen, die ich kenne. Er beschäftigt sich mit der Klimafrage und dem Zusammenhang unserer inneren Balance - oder genauer gesagt Disbalance: mit der Klimakrise. Die Verbindung unseres inneren Zustands und der Welt hat er uns durch Schilderungen von Klimaskeptikern, Technologie-Optimisten und dem Anfang des »Anthropozän« deutlich gezeigt. »Der Mensch steht in der Mitte zwischen Erde und Kosmos«, betonte er gegen Ende seines Vortrags. Es ist die Aufgabe der Menschheit, ein inneres Gleichgewicht herzustellen, um der Welt aus der entstandenen Disbalance heraus zu helfen. »Wir brauchen Menschen voll Kraft und Mut, Menschen geläutert in heiliger Glut« – dies sind die ersten zwei Zeilen eines Gedichts, mit dem uns Johannes Kronenberg ermutigte, um unsere eigene Mitte zu ringen.

»Jede Idee, die dir nicht zum Ideal wird, ertötet in deiner Seele eine Kraft; jede Idee, die aber zum Ideal wird, erschafft in dir Lebenskräfte.« Aus Rudolf Steiner: ›Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?‹ (GA 10), Dornach 1993, S. 28 – David Martin: ›Um die Mitte Ringen‹

David Martin nahm in unserer Woche die Rolle des »Alpha und Omega« ein. Am letzten Vormittag der ›bildungsART‹ hielt er nochmal ei-

nen sehr lebendigen Impulsvortrag, in dem er uns zeigte, wie sehr ihn das große Potenzial, das er auf dem Campus wahrnimmt, berührt und begeistert. Gleichzeitig führte er uns vor Augen, in welcher »Oase« wir leben. Er trat mit der Bitte an uns heran, die Möglichkeiten auch wirklich zu ergreifen, die diese anthroposophische »Oase« uns bietet. Es kommt darauf an, sich all die hohen Menschheitsideale und tiefen geistigen Wahrheiten, die uns während unseres Studiums begegnen, ganz zu eigen zu machen, in die Tat zu kommen. Bei seinen Worten fiel mir sofort das folgende Zitat von Rudolf Steiner ein, das ich an den Schluss meiner Schilderung der Vormittageinheiten stellen möchte: »Jede Idee, die dir nicht zum Ideal wird, ertötet in deiner Seele eine Kraft; jede Idee, die aber zum Ideal wird, erschafft in dir Lebenskräfte.«

»Der Mensch ist aber ein Gott, sobald er Mensch ist.« – Kunstperformance, Studierendeverein der Freien Hochschule

Neben den mehr theoretischen Inhalten, welche die Vormittage füllten, legten wir als ausbalancierendes Element in unserem Rahmenprogramm der ›bildungsART‹ wie immer einen großen Schwerpunkt auf künstlerische und musikalische Beiträge.

Am Montagabend durften wir das beeindruckende Live-Hörspiel von Lena Sutor-Wernich und Marco Bindelli ›Das denkende Herz‹ erleben. Durch komponierte Improvisation, was an sich ein Balance-Akt ist, stellten sie Texte aus Etty Hillesums Tagebuch musikalisch dar. Als junge jüdische Frau während der Zeit des NS-Terrors schrieb Etty Hillesum in ihren letzten Lebensjahren über ihren inneren Weg der Lebensbejahung und über die Verwandlung von Hass in Liebe: »Ich finde das Leben schön und sinnvoll. Jede einzelne Minute.« Bemerkenswerte und berührende Worte wie diese wurden durch den Gesang von Lena Sutor-Wernich und die musikalische Begleitung von Marco Bindelli, durch verschiedenste Gongs, Percussion, und abwechslungsreiche Klavierklänge verle-

bendigt und bekräftigt. Eine tiefe, berührende Stille und große Ernsthaftigkeit erfüllte den ganzen Saal. Erstaunlich ist doch die Aktualität, die in den Gedanken von Ety liegt und einem vielleicht auch in der jetzigen Corona-Krise zur Inspiration werden kann.

Am Dienstagnachmittag trat das Jugendseminar auf die Bühne im großen Saal. Sie zeigten uns ihr selbst geschriebenes, aussagekräftiges Theaterstück: ›Funktionierst du noch, oder lebst du schon?, entstanden unter der Regie von Christoph Daecke, Theaterpädagoge am Jugendseminar. In Anlehnung an zwei dystopische Zukunftsfantasien – George Orwells ›1984‹ und Aldous Huxleys ›Brave New World‹ – nahmen die Jugendseminaristen das Publikum mit auf eine spannende, mitreißende Reise. Das Publikum wurde erst von ganz dunklen, diktatorischen und bedrohlichen Szenenbildern überwältigt, um danach in lustige, übertrieben dekadente Zukunftsszenen mitgerissen zu werden. Durch diese ergreifenden polaren Weltbilder wurde dem Publikum die Frage gestellt: Wie bilden wir die Mitte zwischen diesen zwei polaren Kräften, und wie sieht ein menschenwürdiges Morgen aus?

Am Mittwochabend gingen wir alle ins Eurythmeum, um die Aufführung ›Ich möchte leben‹ des Else-Klink-Ensembles anzuschauen. Diese war dem Thema Kindsein und dem Heranwachsen gewidmet. Wir wurden mitgenommen auf eine wunderbare und farbige Reise in die unterschiedlichsten Seins-Zustände von Kindern. Staunen, Trauer, Schmerz, Spiele, und Fragen, Sich-Erproben und auch jugendliche Selbst-Werdung klangen während dieser lebendigen Reise an. Die Aufführung wurde eröffnet von einer Komposition des 16-jährigen Gustav Mahler und war durchwoben von Texten des zeitgenössischen Schriftstellers Peter Handke. Der Titel ›Ich möchte leben‹ stammt aus dem berührenden Gedicht der 17-jährigen Selma Merbaum, deren Text in einer Collage mit Zeilen der modernen Lyrikerin Nelly Sachs dargestellt wurde. Die Eurythmie wurde von einem brechend vollen Saal dankbar empfangen und der Applaus hielt lange Zeit an.

»Durch gemeinsames Streben bildet sich Gemeinschaft.« – Lisa van Holsteijn

Gegen Ende der Woche war es für mich ganz stark spürbar, dass sich etwas zwischen mir und allen Teilnehmenden gebildet hatte. Plötzlich konnte ich wirklich spüren, dass wir ganz real miteinander verbunden sind. Das gemeinsame Singen jeden Morgen, das gemeinsame Hören von Gedankenbögen während jedes einzelnen Vortrags, das gemeinsame Essen, das gemeinsame Tätig-Sein in den Workshops, das gemeinsame Tanzen, so viele Gespräche und Begegnungen, das gemeinsame Atmen ... Durch diese gemeinsam verbrachte Zeit und das gemeinsame Hinwenden an unser Thema hatte sich ein Gemeinschaftsgefühl gebildet. Im Laufe der Tagung ist mir immer bewusster geworden, dass ich ein Glied dieser Gemeinschaft von mutigen, strebenden jungen Menschen bin. Uns verbindet alle das Streben, die Welt mit zu verwandeln. Auch sind wir alle auf der Suche nach der Antwort auf die Frage: Wie wollen wir unsere Zukunft gestalten? Wie sieht eine menschenwürdige und »ausbalancierte« Zukunft aus? Diese gemeinsamen Ideale kommen uns mit ermutigender Kraft aus der Zukunft entgegen und warten darauf, von uns Menschen auf die Erde heruntergeholt zu werden. Wenn ich jetzt in unsere heutige Zeitlage, voller polarisierender Weltgeschehnisse, schaue, ist es mir ganz deutlich, dass menschliche Gemeinschaften, wie ich sie im campusA Stuttgart erlebe, für die Zukunft immer wichtiger werden.

 Lisa van Holsteijn studiert im 1. Studienjahr am Priesterseminar



Johanna Sophia Schad

Motivation

Als ich gefragt wurde, ob ich ein paar Zeilen zum Thema Motivation schreiben möchte, fiel mir auf, wie wenig aktive Gedanken ich mir dazu bisher gemacht habe. In den letzten zwei Monaten tauchten in verschiedenen Gruppengesprächen jedoch immer wieder Fragen zu diesem Thema auf, und so schien mir dieser Beitrag eine schöne Möglichkeit zu sein, mich selbstständig mit der Bedeutung von Motivation auseinanderzusetzen. Im Folgenden erhebe ich keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit oder wissenschaftliches Vorgehen, sondern sehe es als kleinen Anfang einer Gedankensammlung zu Phänomenen und Erlebtem.

Die Bedeutung des Wortes Motivation ist auf das lateinische Verb *movere*, also »bewegen« oder »antreiben« zurückzuführen. Ich verspüre einen Drang ins Tun zu kommen. Auch das Wort »Motiv« ist enthalten, was immer einen Wunsch, einen tiefen Grund oder auch ein Ziel beschreibt. Diesen Wunsch oder Grund kann ich entweder in mir selbst erfüllen, oder aber das Ziel liegt außerhalb von mir und kann durch ein konkretes Ereignis erreicht werden. Das Streben des Menschen bekommt durch die Motivation eine ganz eigene Färbung. Sie hat mit Emotionen zu tun. Das Wort Motivation beschreibt so die Gesamtheit der Beweggründe oder Einflüsse, die zur Handlungsbereitschaft führen. Dabei geht ein motiviertes Verhalten über die reine Befriedigung von Grundbedürfnissen hinaus. Auf der einen Seite nehme ich einen starken Motivationsmangel heute wahr, eine fehlende Bereitschaft, sich aus freiem Willen und mit extra Zeiteinsatz zu engagieren. Andererseits erlebe ich eine unglaublich große Offenheit und Bereitschaft des Einzelnen, sei-

nen Mitmenschen zu helfen. Sich auf letzteres zu konzentrieren ist mein großes Anliegen.

Motivation entsteht in einem vertrauensvollen Raum. Gelingt es, eine angenehme Arbeitsatmosphäre zu schaffen, in der sich jeder mit seinen Fähigkeiten einbringen kann, fühlen sich die Menschen leichter dazu angeregt und ermutigt, mitzuwirken. In diesem Zusammenhang scheint mir der Aspekt der Fülle an Aufgaben und Möglichkeiten, sich zu engagieren, wichtig zu erwähnen. Kleine und große Aufgaben, spontane und langfristige Initiativen, verantwortungsvolle sowie kreative Bereiche, einmalige Projekte oder alltägliche Kleinigkeiten: All das und noch so vieles mehr wartet auf Motivation unsererseits. Die Ausgangspunkte, die Interessenfelder und die Belastbarkeit sind bei jedem von uns völlig anders. Die grundsätzliche Handlungsbereitschaft hat nicht bei allen das selbe Maß. Ob man sich meldet oder drückt oder auch wirklich nicht kann, egal aus welchen Gründen, kann jeder nur vor sich selbst ehrlich beantworten. An dieser Stelle kann jeder nur bei sich selbst anfangen und vielleicht sogar ein »Motivationsvorbild« werden.

Es gibt zwei Möglichkeiten, wo Motivation beginnt. Je nachdem wie Menschen veranlagt sind, beginnt Motivation ganz bei ihnen selbst oder durch äußere Anregung. Die einen handeln aus eigenem inneren Antrieb am effektivsten. Sie haben ein großes persönliches Interessenfeld und leisten gerne einen Beitrag zum Ganzen. Die anderen brauchen einen gesteckteren Rahmen von außen und haben oft das Motiv der Zugehörigkeit. Eine unerschöpfliche Motivationsquelle ist die Bereitschaft, sich gerne für eine Sache einsetzen zu wollen, Sinn in

ihr zu sehen und aus ihr selbst Kraft zu schöpfen, sowie Freude an der Arbeit.

Eine Studentin beschrieb die Situation an den campusA-Seminaren mit den Worten, dass es eben in den Institutionen, in denen wir Studenten das Glück haben zu studieren, eben einfach ganz normal ist, sich viel einzubringen, Aufgaben zu verteilen oder anzunehmen. Mit anderen Worten gehört Mithilfe in unseren Kreisen einfach dazu.

Ein Student brachte den Vergleich: Motivationsmangel kommt von Informationsmangel. Der amerikanische Manager Lee Iaccoca schrieb einmal: »Die einzige Möglichkeit, Menschen zu motivieren, ist die Kommunikation.« Diese Aussage trifft für mich einen sehr wesentlichen Punkt. Fühlen sich die Menschen in einem ganzen Prozess mitgenommen und erfahren sie von den Bedürfnissen der Anderen, dann sind die allermeisten gerne bereit, ihre Kräfte mit einzubringen – wenn alle verstehen: Wir sitzen im selben Boot und jeder muss mal beim Rudern helfen, damit wir vorankommen. Und ebenso ist es wichtig, dass es einen Steuermann gibt, der den Überblick hat. Entscheidend hierbei ist, dass es nicht ständig Anweisungen von außen gibt. Diese würden den eigenen Antrieb nämlich sehr verringern, da die Selbstbestimmung des Einzelnen verloren geht. Geht der Steuermann behutsam und freilassend mit den Helfenden um, sind diese motiviert, weil sie spüren, dass das Einbringen ihrer Eigenaktivität erwünscht ist, sodass sich ein Wir-Gefühl zwischen denen, die um Hilfe gefragt haben, und denen, die helfen bildet. Ein weiterer ausschlaggebender Punkt beim Thema Motivation ist für mich persönlich das anschließende Wahrnehmen der getanen Arbeit. Ein Danke, ein *high five*, ein »Wir haben es geschafft!« würdigt die getane Arbeit.

Ein großes und entscheidendes Geheimnis liegt sicher in den Worten: Motivation durch Regelmäßigkeit! Rhythmus und Gewohnheiten

schaffen. Dies gilt vor allem für Alltagsangelegenheiten. Sodass beim selben Thema nicht immer die gleichen Diskussionen auftreten.

Der Kernpunkt für mich persönlich liegt neben dem der Regelmäßigkeit darin, dass Gruppen wie der Studentenrat, der Studentenfonds oder auch das Kernteam selbst so viel Anziehungskraft ausstrahlen, dass in den Anderen sofort Begeisterung und Neugierde geweckt werde. Und bei nicht spannenden Aufgaben, die aber erledigt werden müssen, trotzdem die Bereitschaft aufkommt, mit anzupacken, ganz einfach aus der Überzeugung heraus, dass alle Beteiligten ihr Bestes geben werden. Mit Musik, Singen und Tanzen und viel guter Laune kann fast alles ein Fest werden. Um solch eine Anziehungskraft entstehen zu lassen, müssen die Mitglieder sich ihrer eigenen Beweggründe dafür, Teil der Gruppe geworden zu sein, bewusst sein, und darüber hinaus in gemeinsamen Gesprächen die Ideale und die Gründungsimpulse der Initiativen lebendig halten.

Rausgehen, sich bewegen und die Sonne genießen, sich mit anderen Menschen austauschen und mit der Zeit mehr und mehr herausfinden, was die eigenen Punkte im Leben sind, für die man sich einsetzen möchte und bei denen man unterstützend helfen kann. Die genannten Dinge bedeuten für mich, bestmögliche Voraussetzungen zu schaffen, motiviert zu sein. Zu verstehen, dass es nicht egal ist, ob ich etwas tue oder nicht, sondern dass getane oder nicht getane Arbeit sowohl in mir als auch im Außen einen großen Unterschied machen. Anstrengung und Freude können dabei Hand in Hand gehen. Ich möchte mit einem Wort des Dalai Lama schließen: »Ist unsere Motivation stark und heilsam genug, können wir alles vollbringen.«

Johanna Sophia Schad Eurythmistin, tätig am Eurythmeum Stuttgart.



Marie Lenschow

Die Individualität der Motivation

Die Motivation ist etwas, das jeder Mensch immer wieder aufs Neue und ganz individuell in sich finden muss. Um mich der Antwort auf die Frage anzunähern, was genau sich dahinter verbirgt und wie man sie finden kann, habe ich eine kleine Nachforschung betrieben. Ich stellte Menschen unterschiedlichen Geschlechts, Alters und Berufs folgende Fragen:

- 1. Wie kannst du für dich Motivation in zwei Worte definieren?**
- 2. Was braucht es für dich, um Motivation zu finden?**
- 3. Was demotiviert dich am meisten und wie kannst du dagegen angehen?**

Kerstin, 33, Modedesignerin

1. Einfach machen.
2. Wer sucht, hat schon verloren.
3. Schlechtes Wetter. Mir hilft es dann zu warten, bis es besser wird, oder es eben einfach trotzdem zu machen.

Camilla, 24, Studentin (Kommunikationsdesign)

1. Antrieb, Ziel.
2. Ich leide unter Konzentrations- / Motivationschwierigkeiten. Um Motivation zu finden, brauche ich vor allem Dopamine, da diese im Gehirn Botenstoffe des Antriebs sind.
3. Ich fühle mich gehemmt, wenn ich eine Aufgabe direkt nach dem Essen angehen muss. Nach einer kleinen Pause und einer kleinen Glückssteigerung – z.B. durch ein Stück Schokolade – kann ich wieder Motivation finden.

Michael, 29, Azubi (Akustiker)

1. Intrinsisches Handeln.
2. Ich muss ehrliches Interesse an einer bestimmten Sache haben und einen Sinn darin sehen, diese zu tun. Wenn ich Freude gegenüber dieser Sache verspüre, habe ich auch schnell die nötige Motivation.
3. Keine Fortschritte oder nicht die gewünschten Ergebnisse zu sehen, also auch eine gewisse Erwartungshaltung gegenüber dem Ergebnis. Im Prozess verkrampft an einem unnötig hohen Qualitätsanspruch festhalten und mich dadurch selber ausbremsen. Dann muss ich in kleinen Schritten anfangen, sobald ich dann drin bin, geht es leichter. Es hilft mir auch, den Prozess an sich zu genießen, als mir viel Stress wegen eines zu hoch gesteckten Ziels zu machen.

Felipe, 29, Teamleiter

1. Disziplin, Glaube.
2. Vor allem braucht es für mich Gerechtigkeit, aber auch eine gewisse Sicherheit. Ich muss sehen, dass mein Tun ein – im Idealfall erfolgreiches – Ergebnis hat. Es muss allerdings auch nicht sofort das beste Ergebnis sein, solange ich weiß, dass ich durch Übung besser werde.
3. Was mich am meisten demotiviert, ist Ungerechtigkeit, kombiniert mit Gier. Wenn ich sehe, dass jemand komplett rücksichtslos agiert, schlägt mir das sehr auf das Gemüt. Wenn ich z.B. bei einem Volleyball-Match gegen einen Schummler verliere. Ich kann dagegen nur angehen, indem ich dann die Distanz zu diesem Menschen suche.

Alina, 24, Studentin (Medizin)

1. In Disziplin, Freude.
2. Um Motivation aufzubringen, brauche ich etwas das mich begeistert, mich antreibt. Diese Form nenne ich die innere Motivation. Wenn das nicht klappt, brauche ich tolle Menschen, die mich dabei unterstützen und mir auch mal in den Hintern treten. Das wäre dann externe Motivation.
3. Am meisten demotiviert es mich, wenn ich den Überblick verliere, gefühlt alles zu viel wird. Dann versuche ich mich auf das Essenzielle zu besinnen. Die To-Do's zu ordnen, dann ganz stupide eins nach dem anderen zu erledigen und mich immer nur auf eins zu konzentrieren. So werde ich nicht von der Menge erdrückt.

Paul, 25, Kellner

1. Sinn geben.
2. Um Motivation zu finden, braucht es für mich Sensibilität, den Moment für das Notwendige. Den Mut zu klaren Gedanken oder impulsivem Handeln. Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein.
3. Prokrastinatorische Gedanken- und Verhaltensmuster, unharmonische äußere Settings oder Verhaltensweisen. Den Willen zu kanalisieren und vor allem Kommunikation helfen. Immer. Auch mit sich. Generell gegen das Nicht-motiviert-Sein hilft, sich Inspiration und Vorbilder zu suchen.

Patricia, 38, ohne festen Beruf

1. Bedürfnisorientierter Handlungswunsch.
2. Um Motivation zu finden, braucht es für mich die Fähigkeit zum Erkennen eines Bedürfnisses und den Wunsch, es durch eine bestimmte Handlung zu befriedigen.
3. Selbstzweifel und Unsicherheit demotivieren mich am meisten. Dagegen könnte ich angehen, indem ich lerne, meine Bedürfnisse besser wahrzunehmen und mir selbst mehr zu vertrauen.

»If you had started doing anything two weeks ago, by today you would have been two weeks better at it.« – John Mayer
Und jetzt bist Du an der Reihe:

I. Aufgabe : Beantworte die Fragen selbst. (Was macht der Vorgang der Beantwortung mit Dir? Kannst Du etwas beobachten?)

1.


2.

3.

II. Aufgabe: Mache Dir Gedanken über etwas, was Du eigentlich tun solltest, worauf Du aber keine Lust hast. Woran liegt diese Unlust?

III. Aufgabe: Motiviere Dich selbst dazu, genau das gerne zu tun. Nimm Dir danach einen Moment Zeit, um zu reflektieren und zu verarbeiten. Tausche Dich anschließend mit einer anderen Person darüber aus. Worauf hat er oder sie keine Lust? Wie hätte er oder sie die Aufgabe bewältigt?

Wie ein ganz persönlicher Schatz schlummert Motivation immer in jedem von uns. Zum Glück läuft eine Schatzsuche immer darauf hinaus, fündig zu werden.

 **Marie Lenschow** Bachelor der Waldorfpädagogik, studiert derzeit Eurythmie am Eurythmikum Stuttgart.



Junia Siebert

Poetry Slam

du nährst dich an dem, was andere tun
 und kannst damit nicht einmal ruhn.
 du trägst es herum wie eine last,
 die du von tag zu tag weiter hast.
 doch deine angst, die merkst du kaum,
 denn jeder hat sie hier im raum.
 auch mal an dieser stelle zu stehn
 und mit erschrecken zuzusehn,
 wie sie sich alle das maul zerreißen,
 nur darauf warten zuzubeißen.
 sie brauchen jemanden, den sie jagen,
 dem sie mit worten in die fresse schlagen.
 doch dies geschieht nur im stillen,
 denn jeder hat hier seinen willen.
 der eine will nicht als schläger durchgehn,
 die nächste nicht als schlampe gesehn,
 der andere schließt sich der gruppe an,
 weil er selber nichts sagen kann.
 doch irgendwann wird er aus versehen
 auch mal an diese stelle stehen.
 warum sollte er sich jetzt darüber bekümmern,
 das würde die situation doch verschlimmern.
 nicht ohne grund ist es so angespannt,
 denn alle hoffen ganz gebannt,
 nicht an dieser stelle zu stehn
 und den freunden in die augen zu sehn.
 denn wenn man nur einmal was falsches sagt,
 oder über jemanden von ihnen klagt,
 wird man nicht mehr zu ihnen gehören,
 auch wenn sie einem ewige freundschaft schwören.
 wie ihr eure worte unterschätzt,
 und andere damit unnötig verletzt,
 dass fällt euch bestimmt nicht gleich auf
 und dennoch nehmt ihr es später an kauf.
 ist es was anderes, wenn ich dann und wann
 das hör, was man alles schlechtes über mich sagen kann?
 glaubt mir, es trifft wie ein faustschlag so hart

und ich wünsche mir, dass ihr euch das einfach spart.
 wer von euch würde jetzt aufrichtig sagen:
 »ich, ich habe dazu beigetragen«?
 was habt ihr von dem ganzen mist,
 was ihr labert, was ihr denkt, was du frisst?
 wollt ihr, dass man euch auch anhört,
 dass man euch ewige freundschaft schwört?
 doch wie kann freundschaft aus hass entstehn,
 wie soll das in zukunft weitergehn?
 wenn wir immer jemanden brauchen,
 den wir mit freunden zusammenstauchen,
 nur, um am ende nicht allein dazustehen,
 müssen wir diesen weg wirklich gehen?
 seht ihr euch nicht auch alle nach dem einen,
 wenn ihr zu hause liegt beim weinen,
 als mal wieder der schlag so hart traf?
 dass jetzt keiner, wirklich keiner was sagen darf,
 weil ihr sonst die fassung verliert
 und nur noch nach friede und liebe giert.
 was euch fehlt, das sagt ihr nicht.
 eure antworten bleiben karg und schlicht.
 irgendwas muss doch in euch beben,
 sonst würdet ihr nicht so über andere reden.
 ist es neid, eifersucht oder hass?
 oder habt ihr dabei einfach spaß?
 Jeder mensch darf bedürfnisse haben,
 ihr müsst sie einfach nur mal sagen.
 was euch bekümmert, was euch bedrückt,
 ich versichere euch, nichts ist verrückt.
 wenn wir wissen, nach was wir uns sehnen,
 können alle darauf rücksicht nehmen.
 ohne bedürfnisse zu verlieren,
 können wir sachen ausprobieren.
 solange wir nicht anderen damit schaden
 und uns danach in unschuld baden.
 können wir diese punkte verstehn
 und positiv in die zukunft sehn?

Es ist mittlerweile schon sechs Jahre her, dass dieser Text entstanden ist. Ich war sechzehn Jahre alt und besuchte die 11. Klasse unserer örtlichen Waldorfschule, als ich eines Nachts erwachte und diese Zeilen herunterschrieb.

Eine Zeit, die lebendiger doch eigentlich nicht sein konnte. Alt genug, um eigene Entscheidungen über sein Leben zu treffen, noch kein Stress mit Abschlussprüfungen, viel Zeit für Hobbys und Freunde. Die Abende am See verbringend und am Wochenende die ersten Besuche in den Diskotheken der nahegelegenen Kleinstädte. Schöner könnte diese Zeit doch eigentlich nicht sein – wenn man nicht immer wieder Zeuge, Opfer oder Mittäter von Ausgrenzung werden würde.

Ausgrenzung, die oft im Stillen stattfindet und mit einem Lächeln einhergeht; dabei meist nicht greifbar und nachvollziehbar für die Menschen drumherum. Jeder von uns hat das bestimmt schon mal erlebt: auf der Seite des Ausgegrenzten, oder als einer Gruppe zugehörend, wenn auch nicht immer bewusst, die andere ausgrenzt. Immer wieder begegnete mir diese Thematik, bis heute. Doch was macht es mit uns, was macht es mit unserer Gesellschaft und den Menschen, mit denen wir zusammen leben, lernen und arbeiten? Ja, schon die Kleinsten unter uns sind dem ausgesetzt, diesem Gefühl des Alleinseins, des nicht Dazugehörens. Wie so viele von uns, bin auch ich Zeuge von Ausgrenzung und Hass geworden, habe das Alleinsein gespürt, in einer Zeit, in der das Leben eigentlich so lebendig ist, habe mich zu einer Gruppe gestellt, die andere ausgrenzte. Wie einfach ist es, nichts zu sagen, wenn Ungerechtigkeit und Ausgrenzung offensichtlich spürbar sind, um selbst nicht ins Gefecht der Meinungen zu geraten. Wie schnell ist ein Satz gesagt, eine Bewegung oder Haltung der Abwertung gemacht, ja nur ein Blick, der all das in sich tragen kann. Doch wie lange geht das gut? Wie kann eine Verbindung zwischen Menschen entstehen und halten, die immer wieder durch Ausgrenzung anderer definiert wird?

Wie können wir ein Zusammenleben gestalten, in dem Abwertung und Ausgrenzung

keinen Platz mehr hat und eine Gesellschaft entsteht, in der wir Bedürfnisse äußern können, ohne dabei ins Abseits zu geraten. Eine Gesellschaft, in der wir Gedanken äußern und die Meinungsverschiedenheiten als Chance sehen können, Neues und anderes kennenzulernen und in einen Austausch zu kommen, ohne Hass und Abwertung. Wie können wir Mut fassen und uns immer wieder dazu motivieren, füreinander einzustehen und aufzustehen, wenn Ungerechtigkeit sichtbar wird, und denen beistehen und helfen, die gerade nicht stark genug sind, sich selbst zu schützen? Wie schön es doch sein kann, das zu sagen, was man denkt. Mit den Menschen befreundet zu sein, für die man sich wirklich interessiert, das zu lernen, was für einen selbst einen Sinn ergibt, und für das einzustehen, was einem wichtig ist, und auch zu den Menschen zu stehen, die einem gegenüberstehen. Können wir nicht auch von ihnen so viel lernen und so vieles erfahren, was uns entgehen würde, wenn wir nur den Idealen und Sichtweisen einer Gruppe hinterherlaufen, um nicht allein zu sein? Wir entfernen uns von uns selbst und den Menschen um uns herum, indem wir nicht mehr wir selbst sein können. Doch wie lang ist der Weg und wieviel Überwindung kostet es, an den Punkt zu kommen, an dem man immer mehr Freiheit gewinnt und für andere und für sich selbst einsteht, auch wenn es erst einmal unbequem ist.

Wir werden Menschen begegnen, die auch auf der Suche nach echten Begegnungen sind, die ähnliche Ziele und die gleichen Werte haben. Wie schön ist es dann, auch spüren zu dürfen, doch nicht allein zu sein. Es gibt Menschen, welche die Gedanken, Wünsche und Hoffnungen mittragen, die man selbst auch verspürt. Wie können wir in Zukunft Kindern und Jugendlichen Stärke und Zuversicht mit auf den Weg geben, die es ihnen ermöglichen, sich immer wieder frei zu machen von Gruppen und gesellschaftlichem Zwang – um Neues zu schaffen und füreinander einzustehen?

Junia Siebert studiert am Eurythmeum im 2. Studienjahr Eurythmie



denkwürdig

Augenblicke

*verlieren sich leicht
im Gewirr
im Klang der Zeit
nehmen ein Stück von mir
für immer gegangen
Traum um Traumgedanken*

*das Hirn gesalbt
und eingecremt
lernt zu vergessen
vergiss dich selbst
dann kommt vielleicht
etwas zurück
vergiss die Welt
und sie erdrückt dich*

•
Marie Lenschow