

# Selbstgesteuert lernen in der Gesundheitsbildung

Motivationsberatung für Menschen in sozial  
benachteiligten Lebenssituationen –  
Erfahrungsbericht, Konzepte und Anregungen

gefördert durch



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR  
WISSENSCHAFT, WEITERBILDUNG  
UND KULTUR

Autorinnen:

Eva Kracke, Fachreferentin für Gesundheitsbildung,  
Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V., ZRM®-Trainerin

Eva Heinold-Krug, Beratung – Coaching – Qualitätsentwicklung  
Selbstständige Organisationsberaterin, Fortbildnerin und Coach; [www.eva-heinold-krug.de](http://www.eva-heinold-krug.de)  
Fortbildungen u.a. im Change-Management mit ZRM® und Gesundheitscoaching

Das Modellprojekt „Entwicklung einer Motivationsberatung für Menschen in sozial benachteiligten Lebenssituationen“ wurde durchgeführt vom Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V. und gefördert durch das Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur Rheinland-Pfalz.

<b>EINIGE WORTE VORAB</b>	<b>4</b>
<b>GRUNDGEDANKEN UND AUFBAU DES PROJEKTS</b>	<b>6</b>
<b>THEMEN UND ZIELGRUPPEN: EIN ÜBERBLICK</b>	<b>10</b>
<b>KONZEPTE ZUR AKTIVIERUNG DER MOTIVATION</b>	<b>12</b>
1. Passgenaue Konzepte für die Gesundheitsbildung	12
Entspannung und Motivation – Stressmanagement in der Kindertagespflege	12
Atmung und Motivation für lebenserfahrene Menschen um die 60	16
Achtsamkeit und Motivation – Selbstfürsorge in der Flüchtlingsarbeit	18
Selbstverteidigung und ZRM® – ein Kurs für Frauen	20
2. Passgenaue Konzepte für Grundbildungsangebote	22
Lesen und Schreiben und Motivation – „Ich atme den gras-grünen frischen Morgen ...“	22
3. Der Weg zu den Teilnehmenden	26
Ein Gesundheitsprogramm für junge Eltern in anspruchsvollen Lebenslagen – „Ich mobilisiere meine innere Kraft und setze Ziele um.“	26
4. Motivationsberatung in der vhs-internen Gesundheitsförderung	27
„Stressfrei(er) arbeiten, entspannter Leben“ – für Dozent*innen	27
<b>ERFAHRUNGEN UND HINWEISE ZUR UMSETZUNG</b>	<b>30</b>
<b>AUSBLICK UND ÜBERTRAGBARKEIT</b>	<b>32</b>
<b>ANHANG: EXEMPLARISCHE MATERIALIEN</b>	<b>34</b>

## EINIGE WORTE VORAB

Für Menschen in sozial benachteiligten Lebenssituationen ist es oft schwer, ihr Gesundheitspotential auszuschöpfen. Von individualpräventiven Ansätzen zur Verhaltensänderung fühlen sie sich häufig nicht angesprochen und werden somit auch durch Kursangebote nicht erreicht. Im Vordergrund ihrer Aufmerksamkeit stehen andere Belastungen, die gesundheitliche Beeinträchtigungen nebensächlich erscheinen lassen.

Volkshochschulen haben als öffentlich geförderte Weiterbildungseinrichtungen den Anspruch, ein Bildungsangebot für alle Menschen zu bieten. Sie wollen auch diejenigen, die nicht leicht erreichbar sind, mit ihren Angeboten ansprechen. Ausgehend von der Überzeugung, dass die subjektive Motivation der Lernenden einen zentralen Erfolgsfaktor für die Bereitschaft zur Teilnahme an einem Seminar und für die Umsetzung des Gelernten in der aktuellen Lebenssituation darstellt, hat es sich das Projekt „Entwicklung einer Motivationsberatung für Menschen in sozial benachteiligten Lebenssituationen“ zur Aufgabe gemacht, die Motivation im individuellen Lernprozess von Teilnehmenden in den Fokus zu stellen. Gemeinsam mit Kursleitenden wurde nach Wegen gesucht, Kursinhalte didaktisch so aufzubereiten, dass die Lernenden ihre innere Motivation spüren und aktivieren können. Dabei war der Blick vor allem auf die Förderung von selbstbestimmtem, gesundheitsförderlichem Handeln gerichtet.

Die vorliegenden Materialien bieten Programmplanenden und vhs-Leitungen einen Überblick, in welcher Form Motivationsberatung im Rahmen von vhs-Kursen stattfinden kann, welche Stolpersteine zu beachten sind und welche Anknüpfungspunkte zu bestehenden Angeboten genutzt werden können. Kursleiter\*innen erhalten Anregungen zur methodischen Umsetzung in die eigene Kurspraxis.

Das Modellprojekt wurde vom Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V. in den Jahren 2017/2018 durchgeführt und durch das rheinland-pfälzische Ministerium für Wissenschaft, Weiterbildung und Kultur gefördert. Die Kurse fanden in Zusammenarbeit mit fünf Volkshochschulen und ihren Kursleitungen statt. Im Wesentlichen lebte das Projekt von ihrem Engagement vor Ort. Die Kursleiter\*innen haben sich in hohem Maße für das Projekt eingesetzt und ihre eigene Professionalität erweitert, um Menschen für Gesundheitsprävention zu gewinnen, in deren Lebenssituation dafür nur wenig Platz ist. Sie legen ihre Konzepte offen und laden andere Volkshochschulen und Kursleitende ein, sich davon anregen zu lassen.

## **Danke ...**

An dieser Stelle danken wir den Volkshochschulen und ihren beteiligten Kursleiter\*innen, die die Herausforderung angenommen haben und diesen (neuen) Weg in der Gesundheitsbildung mit uns gegangen sind:

### **vhs Mainz**

Programmplanung:

Lisa Dewes

Eberhard Wolf

Kursleitung:

Heike Jennewein

Evelyn Richter

Alexandra Ressmann

### **vhs Kaiserslautern**

Programmplanung:

Susanne Zens

Kursleitung:

Heike Thompson

### **vhs Neustadt**

Programmplanung:

Susanne Lietz

Kursleitung:

Matthias Bechert

### **vhs Worms**

vhs-Leitung:

Agnes Denschlag

Kursleitung:

Christiane Brandt

Gerlinde Nuglisch

### **vhs Ludwigshafen**

Programmplanung:

Juliane Krohn

Kursleitung:

Susanne Freudenberger

Dorothea Manusch

Harald Schnurpfeil



## GRUNDGEDANKEN UND AUFBAU DES PROJEKTS

Die Volkshochschulen orientieren sich mit ihrem Angebot an den Zielen der Weltgesundheitsorganisation (Ottawa Charta 1986 und folgende Konferenzen) und verknüpfen diese mit den Zielen der Erwachsenenbildung. In Rheinland-Pfalz sind 68 Volkshochschulen mit 125.000 Teilnehmenden pro Jahr der größte Anbieter im Bereich der Gesundheitsbildung. Mit ihren Angeboten fördern sie eigenverantwortliches, gesundheitsorientiertes Handeln.

### Folgende Zielsetzungen leiten die Gesundheitsbildung:

- Vertrauen in die eigene Handlungskompetenz stärken;
- Gesundheit erhaltende Ressourcen fördern;
- Unterschiedlichen Lernerfahrungen, Belangen und Bedürfnissen gerecht werden;
- Körperliche, psychische, soziale und ökologische Faktoren verbinden;
- Lernen mit allen Sinnen ermöglichen;
- Gesundheit als kontinuierlichen Lernprozess begreifen und mit biografischen Erfahrungen verknüpfen;
- Die Selbstbestimmung von Menschen über ihre Gesundheit als kollektive Aufgabe fördern und einer individuellen Schuldzuweisung gegensteuern.

Kennzeichnend für die Erwachsenenbildung ist, dass die Teilnahme an den Angeboten freiwillig erfolgt. Erreicht werden können nur diejenigen, die sich weiterbilden wollen. Zentraler Gelingensfaktor für ein Angebot und den Transfer in den Alltag ist die Verknüpfung von Lerngegenstand und persönlicher Motivation.

### Lernen und Motivation

Teilnehmende in Volkshochschulkursen stellen sich einer großen Herausforderung: Sie lassen sich darauf ein, etwas zu erlernen, das sie bisher nicht kannten oder konnten. Worin besteht ihre Motivation? Welchen Einfluss hat diese subjektive Motivation auf die Integration des Gelernten in den Lebensalltag der Lernenden? Und wenn die Kraft der Motivation – so unsere Ausgangsthese – so zentral ist: Wie kann sie didaktisch genutzt werden, damit Lernvorhaben gelingen?

Klaus Holzkamp<sup>1</sup> weist den Lernbegründungen des Subjekts eine zentrale Bedeutung für anschließende Lernhandlungen zu. Lernbegründungen zielen auf eine Verbesserung der subjektiven Lebensqualität ab und beschreiben eine Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Verhältnis zum Lernaufwand. Expansives Lernen bedeutet das Aneignen eines Gegenstandes oder einer Fähigkeit aus der Motivation heraus, über die Verfügung dieses Gegenstandes ein Mehr an subjektiv erlebter Lebensqualität zu erreichen. Daneben beschreibt Holzkamp einen zweiten Modus des Lernens, den er defensiv nennt und der darin besteht, einen drohenden Verlust an Lebensqualität oder Handlungsmöglichkeit über einen Lernprozess abzuwenden.<sup>2</sup>

In der Gesundheitsbildung können beide Lernmodi von Bedeutung sein, geht es doch oft darum, Beeinträchtigungen durch eine „ungesunde“ Lebensweise abzuwenden oder auch gesellschaftlichen Erwartungen zu entsprechen und deshalb ein neues, „gesünderes“, aber oft auch anstrengenderes Verhalten

1 Klaus Holzkamp (1995): Lernen. Subjektwissenschaftliche Grundlegung. Frankfurt/Main. S. 190

2 ebenda S. 192

anzustreben. Oft lernen Menschen im defensiven Modus auf eine „widerständige“ Art und Weise, die sich durch eine innere Haltung des Zweifels am Erfolg, als „Mischung von Lernen und Lernverweigerung“ (Holzkamp) darstellt. Solange sich die lernende Person nicht aus dieser Haltung befreien und keinen aktiven Zugang zum Lerngegenstand entwickeln kann, bleibt das Lernen unvollständig und kann nicht im realen Leben umgesetzt werden. Hier entsteht die Chance für Kursleitende, durch das Wissen um die Kraft der Motivation für ihre Lernenden einen „qualitativen Lernsprung“ (Holzkamp) anzubahnen, so dass sie eine neue, eigene Haltung zum Lerngegenstand entwickeln können.

Ingeborg Schüssler<sup>3</sup> hat die Konzepte Holzkamps weitergedacht und die Bedeutung der Emotionen für den Lernprozess untersucht. Sie kommt zu dem Ergebnis, dass Lernberatung dazu beitragen kann, widerständiges Lernen zu verstehen und die Aufmerksamkeit des Lernenden auf die Erweiterung der Lebensqualität zu richten, die durch das Lernen und Praktizieren zu erreichen ist. In unserem Ansatz „Motivationsberatung“ kommt Elementen aus dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) diese Funktion zu. Sie verstärken die Verbindung des Lernenden zu seinen eigenen Emotionen, z. B. Wünschen, ohne ihn theoretisch zu überfordern. Die Herausforderung besteht jedoch darin, sich den eigenen Wünschen und Motiven zu stellen und sie ernst zu nehmen.

In Kursen der Gesundheitsbildung – aber auch in der Alphabetisierung und Grundbildung - streben Lernende in der Regel keinen Wissenszuwachs als Selbstzweck an, sondern sie erwarten einen Zuwachs an Lebensqualität durch das Lernen. Darauf bezieht sich das Expansive ihres Lernens. Diese subjektive Verbesserung der Lebenssituation ist die eigentliche Quelle der Motivation zum Lernen.

### **Der Begriff der Motivationsberatung**

Wir haben uns für den Begriff der Motivationsberatung entschieden, weil wir darauf hinweisen wollen, dass die Elemente aus dem ZRM Training, die in den Kursen eingesetzt werden, einen direkten Bezug zur Motivation und den Ressourcen der Teilnehmenden herstellen. Die Teilnehmenden lernen über das Erproben dieser Elemente etwas über sich selbst, das sie auch in anderen Situationen für die Verbesserung ihrer Selbststeuerung einsetzen können – wenn sie wollen. Die Tätigkeit der Kursleitenden hat bei der Vermittlung dieser Elemente einen besonderen Charakter, der zwischen Beratung und Vermittlung liegt.

<sup>3</sup> Ingeborg Schüssler (2004): Sind Lernbegründungen emotional? Holzkamps Lerntheorie im Spiegel motivations- und emotionstheoretischer Konzepte – Erkenntnisgewinne und „blinde Flecken“ aus erwachsenenpädagogischer Sicht. In: P. Faulstich/J. Ludwig (Hg.) 2004 „Expansives Lernen“. S. 100 - 111

## Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) – kurz und knapp

Selbstwirksamkeit und Kompetenzerleben gelten heute als zentrale Säulen für Gesundheit. Angebote der Volkshochschulen im Bereich Gesundheitsbildung müssen dies berücksichtigen und bei den Stärken und Bedarfen der Menschen ansetzen. Vor diesem Hintergrund wurde im Projekt das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) als konzeptionelle Basis gewählt.

Das Zürcher Ressourcen Modell wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause entwickelt. Es erweitert den motivationspsychologischen Ansatz, das sog. Rubikon-Modell von Heckhausen und Gollwitzer, indem es den psychischen Weg einer Person von der Motivation (für eine bestimmte Verhaltensweise, z. B. „Mehr Bewegung ins Leben bringen“) zur Handlung (ich bin offen und motiviert für Bewegung und bewege mich bei jeder sich bietenden Gelegenheit) im realen Lebenszusammenhang um die vorbewusste Phase

des Bedürfnisses ergänzt. Die zentrale Botschaft dieses Modells für die didaktische Übersetzung ins Kursgeschehen lautet: Menschen erreichen ihr Lernziel, wenn es ihnen gelingt, ihr zugrundeliegendes Bedürfnis zum Motor des eigenen Lernens zu machen. Als Bild dient der Rubikon-Prozess (Abb. 1).

Über den Weg einer Bild-Wahl und das Einbeziehen aller Teilnehmenden im Rahmen von sogenannten Ideenkörben, werden unbewusste Themen ins Bewusstsein geholt. Der Wunsch nach einem geänderten Verhalten wird unter Berücksichtigung der unbewussten Anteile formuliert. Hierbei kommt den wahrgenommenen Gefühlen (Affekten) eine bedeutende Rolle zu. Der neu formulierte Wunsch wird im Vokabular des ZRM® als bildhaftes „Motto-Ziel“ ausgedrückt, das zum Leitspruch für zukünftiges Handeln wird. Mit ihm erfolgt der Schritt über den Rubikon. Die Verankerung des neuen Verhaltens im Alltag erfolgt in den nächsten Phasen. Wichtig ist hierbei der Blick auf

### Der Rubikon-Prozess im ZRM-Training

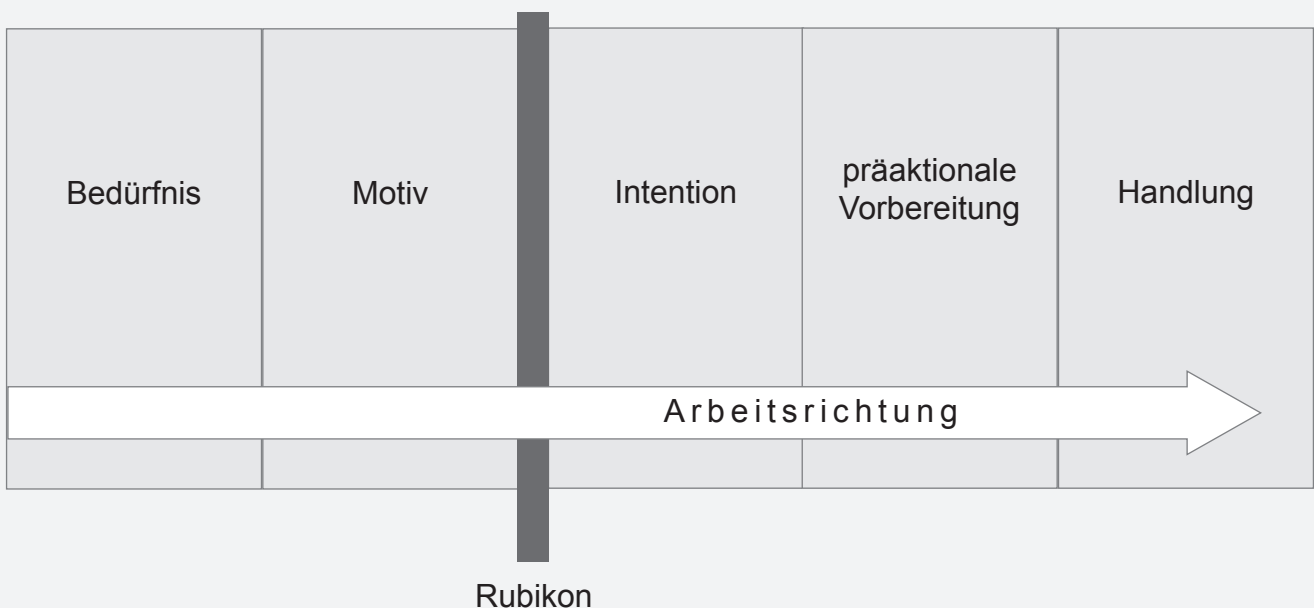


Abb. 1: Rubikon Prozess / Maja Storch / Frank Krause / ZRM®



das Gelungene und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit.

Mit dem Zürcher Ressourcen Modell liegt ein wissenschaftlich gut untersuchtes Selbstmanagementkonzept vor, das Selbstwirksamkeit und Kompetenzerleben stärkt. Seine Anwendung ist in zahlreichen Praxisfeldern erprobt. Es geht von den individuellen Bedürfnissen der betroffenen Menschen aus. Mit Blick auf die Volkshochschulen erfüllt es die so entscheidenden Kriterien der Gesundheitsbildung:

- Stärkung von Eigenkompetenz und Handlungsfähigkeit,
- Berücksichtigung der unterschiedlichen Bedürfnisse und Bedarfe von Menschen,
- Fokussierung auf die persönlichen Ressourcen.

Der Ansatz ist partizipativ und bietet Menschen die Möglichkeit, den persönlich passenden Weg zu finden. In dem Buch von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause „Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)“<sup>4</sup> finden Kursleitende den Ablauf der praktischen Umsetzung des Trainings mit genauen Angaben zu Didaktik und Methodik. Arbeitsblätter und Methoden des ZRM® stehen sog. open source usern unter Berücksichtigung der Lizenzbedingungen<sup>5</sup> zur freien Verfügung. Sie können ihre eigene Arbeitsweise durch Elemente des ZRM® ergänzen oder das Training komplett anbieten.

Im Rahmen des Projekts wurde erprobt, wie dieser Ansatz der Ressourcenorientierung in der Gesundheitsbildung mit Teilnehmenden in schwierigen Lebenslagen eingesetzt und angepasst werden kann.

### Aufbau des Projekts

Die gedankliche Ausgangsbasis des Projekts ist die Überzeugung, dass Handlungsfähigkeit in der Gesundheitsbildung unterstützt wird, indem die Teilnehmenden lernen, ihre Bedürfnisse und Motive ressourcenaktivierend für ihre Ziele einzusetzen. Ziel des Projekts war es, Kursleitende dafür zu gewinnen und darin zu schulen, diese Lerndimension bei Teilnehmenden in gesundheitlich schwierigen Lebenssituationen zu aktivieren.

Im ersten Schritt durchliefen die Kursleiter\*innen eine zweitägige Schulung in der Methode des ZRM®. In sich anschließenden Werkstattgesprächen entwickelten sie Konzepte für die Verknüpfung ihrer bestehenden Gesundheitsangebote mit Elementen der Ressourcenaktivierung unter Berücksichtigung der besonderen Belange der Zielgruppe. Die Umsetzung der im Rahmen der Projektförderung kostenfreien Angebote wurde mit der jeweiligen Volkshochschule abgestimmt und durch die Projektleitung begleitet und evaluiert. Nach Abschluss der Angebote dokumentierten die Kursleitenden ihr methodisches Vorgehen und ihre Erkenntnisse.

Ihre Erfahrungen mit dem Ansatz „Motivationsberatung in Gesundheitskursen für Menschen in prekären Lebenslagen“ stellen wir im Folgenden auszugsweise in Bezug auf mögliche Konzeptionen und das Gewinnen von Teilnehmenden vor.

4 Storch, Krause (2017): Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®). Bern

5 <https://zrm.ch/rechtliches/> [24.01.2019]

## THEMEN UND ZIELGRUPPEN: EIN ÜBERBLICK

„Im Rahmen des Modellprojekts soll erprobt werden, wie eine Motivationsberatung aufgebaut sein muss, damit Menschen mit ungünstigeren Gesundheitschancen langfristig darin unterstützt werden, ihre Veränderungswünsche in Handlung umsetzen zu können.“

Auszug aus dem Projektantrag

Es ist inzwischen unbestritten, dass Menschen mit einem niedrigen sozialökonomischen Status oder der Zugehörigkeit zu einem Milieu, für das Bildung einen niedrigen Stellenwert hat, schlechteren Ausgangsbedingungen für ihre Gesunderhaltung unterliegen, als Menschen, die sich in einer ökonomisch als sicher wahrgenommenen Lebenssituation befinden.<sup>6</sup> Unklar ist, wo die Grenzen verlaufen. Wir haben im Zusammenwirken mit den beteiligten Volkshochschulen und den Kursleitenden versucht, für dieses Modellprojekt Menschen zu erreichen, von denen die Kursleitenden aufgrund ihrer Erfahrung im Gesundheitsbereich sagen konnten, dass sie in Bezug auf ihre Gesunderhaltung einen oder mehrere ungünstige Faktoren aufwiesen.

Die Kurse kamen auf verschiedenen Wegen zustande: Nicht alle konnten nach der ersten Ausschreibung auch durchgeführt werden, manche Planungen konnten erst nach einem Umweg realisiert werden, ein Kurs fiel ganz aus. Insgesamt wurden elf Veranstaltungen durchgeführt.

<sup>6</sup> Robert Koch-Institut (Hrsg) (2015): Gesundheit in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. RKI, Berlin.

## Exemplarische Kurse des Modellprojekts

Titel	Zielgruppe	vhs	Kursumfang
Stressmanagement in der Kindertagespflege – Ressourcen von Körper und Psyche aktivieren und nutzen	Tagespflegepersonen aus Stadtteilen mit besonderem Entwicklungsbedarf	Ludwigshafen	20 UE 3 Termine
„Ich starte noch mal durch.“ – Motivationstraining für lebenserfahrene Menschen um die 60	Ältere Menschen	Ludwigshafen	20 UE 3 Termine
Stressfrei(er) arbeiten, entspannter leben	Kursleiter*innen im Bereich Deutsch als Fremd- oder Zweitsprache	Mainz	20 UE 4 Termine
„Ich atme den grasgrünen frischen Morgen, die Sonne scheint durch mich zurück ...“	Teilnehmende in der Alphabetisierung / Grundbildung	Mainz	20 UE 10 Termine
Selbstfürsorge in der Flüchtlingsarbeit	Ehrenamtliche in der Flüchtlingshilfe	Mainz	18 UE 3 Termine
Realistische Selbstverteidigung – Wing Chun	Geringverdienerinnen und Frauen im ALG II-Bezug	Neustadt a. d. Weinstraße	18 UE 9 Termine
„Ich mobilisiere meine innere Kraft und setze meine Ziele um.“ – Ein Gesundheitsprogramm – Bewegung und Entspannung – für junge Eltern in anspruchsvollen Lebenslagen	Junge Eltern aus KiTas in Stadtteilen mit besonderem Entwicklungsbedarf	Worms	20 UE 6 Termine Angebot kam unter veränderten Bedingungen zustande

## KONZEPTE ZUR AKTIVIERUNG DER MOTIVATION

### 1. Passgenaue Konzepte für die Gesundheitsbildung

Entspannung und Motivation – Stressmanagement in der Kindertagespflege

Kurskonzept: Susanne Freudenberger, vhs Ludwigshafen

Der Alltag von Tageseltern ist herausfordernd: Sie müssen sich täglich auf die Bedürfnisse sehr kleiner Kinder aus verschiedenen Familien einstellen und diese Beziehungsarbeit achtsam gestalten, um den Anforderungen der Familien gerecht zu werden, ohne die eigene Familie und ihre persönlichen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Dazu kommt in vielen Fällen, dass Tagespflegepersonen keine Sicherheit in Bezug auf ihr Einkommen und ihre berufliche Perspektive haben. Sie haben zwar einen umfangreichen Kurs als

Fortbildung durchlaufen, aber sie arbeiten alleine. Ein regelmäßiger Austausch mit anderen Tagespflegepersonen, um Konflikt- und Stresssituationen zeitnah zu besprechen, besteht meist nicht. Bei aller Unterschiedlichkeit der konkreten Lebens- und Arbeitssituationen sind Tagesmütter und -väter in einer herausfordernden Lebenssituation, die ihre eigene Gesundheit erfordert – aber auch gefährdet.

An dem angebotenen Kurs haben ausschließlich Frauen teilgenommen. Einige haben eine Migrationsbiografie und sprechen noch nicht gut Deutsch. Andere leiden unter gesundheitlichen Einschränkungen wie z. B. einer Depression, wieder andere erarbeiten das Familieneinkommen als Tagesmutter alleine und erleben die materielle Unsicherheit als hohe Belastung. Für alle bedeutet die Tätigkeit als Tagesmutter eine große Herausforderung, da sie den Anspruch an sich



### Ressourcen von Körper & Psyche aktivieren und nutzen – Stressmanagement in der Kindertagespflege

Kinder aus anderen Familien im eigenen Haushalt zu betreuen und zu versorgen, ist eine vielfältige und anspruchsvolle Aufgabe, die viele verschiedene Fähigkeiten erfordert. Stressfaktoren wie Zeitdruck, körperliche Belastung und emotionale Beanspruchung, die den Betreuungs-Alltag prägen, führen zu (Dauer)Stress.

Wie kann man den Stress, den dieser hohe persönliche Einsatz mit sich bringt, mit Entspannung, Ruhe und Gelassenheit in Einklang bringen?

Zur Stärkung Ihrer persönlichen Balance geht es im Seminar um die nachfolgenden Aspekte:

- Ihre persönlichen Stressoren genauer erkennen
- Stresssignale rechtzeitig erkennen
- Einfache Methoden erproben zum Verändern innerer Bewertungen und zur Entspannung
- Persönliche Grenzen setzen

#### KURSinHALTE

- Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®): Aktivierung von Ressourcen und Ausarbeitung einer persönlichen Strategie dem Stress entgegenzuwirken
- Körperwahrnehmung und Entspannung bringen den Körper zur Ruhe
- Meditation und Achtsamkeitsübungen lenken den Blick auf das Wesentliche und helfen, mit mehr Gelassenheit die Dinge des Alltags zu bewältigen
- praktische Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind

stellen, zu ihren Tageskindern eine gute Beziehung aufzubauen, sie gut zu betreuen und zu fördern. Über die Qualifizierung zur Tagespflegeperson hinaus verfügen die Frauen in diesem Kurs über keine ausgeprägte Erfahrung im Lernen als Erwachsene oder in der professionellen Selbstreflexion.

### Fakten zum Angebot

Drei Termine in der Volkshochschule Ludwigshafen, samstags von 9:00 bis 15:00 Uhr, mit zwei- bzw. vierwöchigem Abstand.

Die Gewinnung der Teilnehmerinnen erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Kinderschutzbund, Ortsgruppe Ludwigshafen. Elf Tagesmütter aus sogenannten Stadtteilen mit Entwicklungsbedarf in Ludwigshafen nahmen an dem Kurs teil.

### Konzeption, Rahmenbedingungen, Erfahrungen

- Zürcher Ressourcen Modell – kurze Vorstellung
- Motto-Ziel<sup>7</sup>: mein persönlicher Slogan zur Stärkung der Resilienz
- Selbstmanagement: Stress erkennen und entgegenwirken – Erkennen und Aktivieren von eigenen Ressourcen
- Erstellen einer Ziel-Collage
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

Die Kursleiterin wählt einen langsamen Einstieg zum gemeinsamen Kennenlernen und führt Seminarregeln ein (Vertraulichkeit, Wertschätzung, aktive Mitarbeit).

Im nächsten Schritt folgt eine Informationseinheit über Stress, die durch Bilder in der Präsentation nicht nur aufgelockert wird, sondern auch die emotionale Seite der Teilnehmerinnen anspricht. Die Auswirkungen von Stress werden konkret und in einer verständlichen Sprache benannt, in der die Teilnehmerinnen sich wiederfinden können. Dabei werden alle Ebenen – die körperliche, die mentale, die emotionale und die Verhaltensebene – erläutert. Diese Einheit spricht die Teilnehmerinnen stark an, führt zu emotionalen Reaktionen.

Direkt im Anschluss daran wird erläutert, was Entspannungstraining ist und wie es sich auf die genannten Ebenen auswirkt. Hier werden die Teilnehmerinnen in ihrem Erkenntnisprozess begleitet: aus dem Problem – in dem sie sich wiedererkennen – in die Lösungsebene – auf die sie Neugier entwickeln, die es ihnen ermöglicht, zu handeln und selbst aktiv zu werden. Im dritten Schritt des Impulses wird das Vorgehen des ZRM Trainings vorgestellt: „Es unterstützt Menschen dabei, ihre Ziele zu erreichen ... Du lernst, dich so zu organisieren, dass du das, was du wirklich willst, auch im Alltag tust.“ Die Erklärung der Vorgehensweise des ZRM<sup>®</sup> wird knapp gehalten und durch den Erklärfilm der ZRM<sup>®</sup>-Website<sup>8</sup> sowie mit einem Handout (siehe Anhang) unterstützt.

7 Ein Motto-Ziel ist ein persönliches Ziel auf der Ebene der Haltung im Unterschied zu einem SMART-Ziel, das auf operatives Handeln abzielt.

8 <https://zrm.ch> [24.01.2019]

Der Einstieg in die Motivationsarbeit erfolgt über eine offene Bildauswahl<sup>9</sup>, auf die über eine Phantasie-reise eingestimmt wird. Die Kursleiterin spricht noch einmal alle Dimensionen der Persönlichkeit an, in denen sich Stress manifestiert: die körperliche als Atem und Herzschlag, die emotionale als Aufmerksamkeit und Erlaubnis zum Wohlergehen, die mentale für die innere Freiheit und schließlich das Ausatmen als aktives Handeln des Loslassens.

Auf diese ausführliche Vorbereitungsphase, in der die Teilnehmerinnen überhaupt erst in die Lage versetzt werden, einigermaßen „frei und intuitiv“ ein Bild zu wählen, folgen die Schritte bis zur Formulierung eines Motto-Ziels, die sich bis zum Ende des dritten Termins erstrecken.

Alle Arbeitsschritte werden immer wieder durch Achtsamkeits- und Entspannungsübungen begleitet, damit die Frauen in einer inneren Offenheit für die einzelnen Schritte verbleiben können. Die Formulierung des Motto-Ziels wird durch die Kursleiterin sorgfältig und individuell unterstützt, wobei sie durchgängig darauf achtet, dass die somatischen Marker<sup>10</sup> der Frauen wahrgenommen und in den Prozess mitgenommen werden. Da die Teilnehmerinnen ihren eigenen Empfindungen im Alltag jedoch keine Aufmerksamkeit zu schenken gewohnt sind, sie über lange Zeiten zu übergehen geübt haben, braucht es eine externe Wächterin, die sie immer wieder in diese Aufmerksamkeit zurückführt. Für die Erklärung der Affektbilanz<sup>11</sup>, mit der Empfindungen bewusst gemacht

werden, findet die Kursleiterin ein Beispiel aus dem Alltag der Frauen, das sie verstehen: Wie gehe ich vor, wenn ich ein Kleidungsstück auswähle: Woran erkenne ich, dass es genau dieses Teil ist, das ich heute anziehen oder kaufen will?

Der zweite Tag befasst sich erneut mit dem Motto-Ziel, das die Kursleiterin für die Teilnehmerinnen besser verständlich „persönlichen Slogan“ nennt. Die neue Haltung im Umgang mit Stresssituationen wird hier mit einer Bewegung verknüpft. Am Ende des Tages haben alle Teilnehmerinnen, auch die diejenigen Frauen, denen Bewegungsübungen schwer fallen, eine passende Bewegung – und die Freude daran – gefunden.

Das schließlich formulierte und feingearbeitete Motto-Ziel wird in selbst gefertigten Collagen aus Zeitungsausschnitten festgehalten und erhält so eine mit eigenen Händen geschaffene, haptische Gestalt. Solche Arbeitsschritte bedeuten mehr als es scheint: Sie stellen die symbolische Erfahrung dar, dass man den eigenen Zielen eine individuelle Gestalt verleihen kann. Sie festigen die neu gefundene Haltung auf neuronaler Ebene. Sie sind die Zeit wert, die sie brauchen.

Der „persönliche Slogan“ hilft den Tagesmüttern, in Kontakt mit den eigenen Bedürfnissen bei der Wahrnehmung ihrer Aufgaben den Kindern gegenüber zu bleiben.

9 Die Teilnehmenden wählen aus einer Vielzahl ressourcenorientierter Bilder ein Motiv, das in der momentanen Situation ausschließlich positive Gefühle auslöst. Über den Weg der Bildwahl, werden unbewusste Bedürfnisse angesprochen.

10 Somatische Marker sind positive oder negative Bewertungen von Erfahrungen (Bauchgefühle, Körperempfindungen).

11 Positive und negative Affekte (Gefühle) werden jeweils getrennt wahrgenommen und im ZRM® in der Affektbilanz auch getrennt skaliert. Dadurch besteht die Möglichkeit, über die Erhöhung der positiven und die Abschwächung der negativen Affekte nachzudenken und so die eigenen Handlungsoptionen zu erweitern: Was kann ich tun, um meine positiven Gefühle zu vergrößern? Was kann ich tun, um meine negativen Gefühle zu verringern? Es gilt als erwiesen, dass ein Verhältnis von mindestens 70 positiven und 0 negativen Gefühlen zu einem Ziel - auf einer Skala von 1 bis 100 - die Handlungswirksamkeit erhöht.

## Besonderes

„Ich bin überzeugt, dass mein Kurs so positiv ankam, weil ich ganz individuell auf jede Teilnehmerin eingegangen bin. Zudem habe ich den Teilnehmerinnen einen Raum geboten, in dem sie schnell im Vertrauen waren und sich leicht auf das neue Thema einlassen konnten. Ich habe viel Wert darauf gelegt, dass am ersten Tag ausreichend Zeit für das gemeinsame Kennenlernen zur Verfügung stand. Die Feedbackrunde war sehr berührend, weil die Teilnehmerinnen alle gesagt haben, dass dies das beste Seminar war, das sie je erlebt haben und dass sie gerne weitere solche Seminare hätten.“

Kursleiterin Susanne Freudenberger

Die Darstellung des persönlichen Slogans als Collage auf einem großen Karton ist eine Arbeitsweise, die den Frauen liegt: Es ist eine „handfeste“ Darstellung dessen, was für sie wichtig geworden ist. Sie können das Produkt in ihre häusliche Umgebung mitnehmen.

Durch Entwicklung einer neuen inneren Haltung können sie einen anderen Umgang mit herausfordernden Situationen erlernen, der es ihnen ermöglicht, Stressbelastungen zu reduzieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu erleben. Es ist zu vermuten, dass die Tagesmütter über den persönlichen Gewinn hinaus auch umfassende ressourcenorientierte Anregungen für den Umgang mit ihren Tagespflegekindern erfahren haben und bemerken werden, dass sie in einer entspannten inneren Haltung auch die Kinder offener wahrnehmen und unterstützen können.

„Ich möchte mich von ganzem Herzen bei Ihnen für alles bedanken, was ich durch Sie lernen und erkennen durfte. Ich gehe jetzt jeden Abend eine halbe Stunde zum Sport und eine halbe Stunde in die Sauna. Das tut mir so gut!“

Zitat einer Teilnehmerin einige Zeit nach dem Kurs bei einer zufälligen Begegnung mit der Kursleiterin

### Atmung und Motivation – für lebenserfahrene Menschen um die 60

Kurskonzept:  
Dorothea Manusch, vhs Ludwigshafen

Das Alter der Teilnehmenden in diesem Kurs lag zwischen 56 und 82 Jahren. Sie kamen mit heterogenen Vorerfahrungen in Bezug auf das Lernen in Gruppen und das Leben überhaupt. Personenbezogene Arbeitsweisen in der Erwachsenenbildung sind allen einigermaßen fremd. Niemand hat Erfahrung mit Formen der Selbsterfahrung. Das Ansprechen und Aufschreiben persönlicher Themen fällt manchen schwer, das Fühlen von somatischen Markern auch: „Wir haben früher keine psychischen Probleme gehabt“ (Äußerung eines Teilnehmers). Ebenso schwierig ist das Sprechen über Gefühle in einer Gruppe. So fällt nach der persönlichen Auswertung des Ideenkorbs<sup>12</sup> die Äußerung: „Ich brauche hier Logik.“

Hier wird eine Besonderheit deutlich, die sich in der Arbeit mit älteren Teilnehmenden zeigt: Das Wissen um die Wirksamkeit von Emotionen, um ihre Wichtigkeit bei Lebensentscheidungen, die Fähigkeit und Bereitschaft, in der Öffentlichkeit eines vhs-Kurses über Gefühle und persönliche Wahrnehmungen zu sprechen, ist in sehr unterschiedlichem Maße lebensgeschichtlich erworben und damit überhaupt subjektiv vorstellbar und möglich. Ob dahinter persönlich-biografische oder sozialhistorische Gründe verborgen sind: Die Herausforderung für die Kursleitung besteht darin, dies als Rahmenbedingung ihrer Kursplanung zu verstehen und methodisch passende Wege zu finden, um den Teilnehmenden dennoch einen Weg zu eigenen Gefühlen und Wahrnehmungen zu ermöglichen, ohne dass sie fürchten, das Gesicht vor sich selbst und den Anderen zu verlieren. Die Notwendigkeit der Übersetzung der vorhandenen Materialien und die Bereitschaft, spontan auf den Prozess zu



### „Ich starte noch mal durch“ – Motivationstraining für lebenserfahrene Menschen um die 60

Älter werdende Menschen fragen sich unter anderem: Wie wird es für mich sein, wenn ich zu arbeiten aufhöre? Wohin soll die Reise meines Lebens überhaupt gehen? Sie erleben oftmals hautnah, wie Gleichaltrige vom „Unruhestand“ gepackt werden oder dass andere in die „Rentendepression“ verfallen. Um solche Krisen zu vermeiden, ist es wichtig, etwas Sinnvolles für sich selbst zu tun, wofür es nun mehr Zeit gibt.

Mit der ZRM®-Methode bekommen sie, möglicherweise zum ersten Mal im Leben, ein mentales Werkzeug, um über sich selbst nachzudenken, Bedürfnisse zu erkennen, Gefühle auszudrücken und ihre Ressourcen zu entdecken und einzusetzen. Der Kurs soll Mut machen, um eigene Ziele zu definieren und sich mit Elan auf den Weg zu machen, sie zu realisieren.

Dieses Mentaltraining enthält auch Elemente für Bewegung, Atmung, Entspannung und kreative Achtsamkeit, die im Alltag zum Wohlergehen beitragen.

12 Im sog. Ideenkorb werden die gewählten Bilder ausgewertet. In Kleingruppen sammeln die Teilnehmenden ausschließlich positive Assoziationen zu den Bildern. Über diesen Weg gelingt es auch unbewusste Anteile ins Bewusstsein zu holen.



reagieren, fordert in hohem Maße das methodisch-didaktische Geschick heraus und macht das Durchdringen der ressourcenorientierten Grundhaltung des ZRM® besonders wichtig.

Die Kursleiterin ist mit diesen Herausforderungen kreativ umgegangen, hat auf ihr vertraute Arbeitsformen zurückgegriffen und sie abgewandelt, bis sie gepasst haben. Sie hat den Verlauf des Kurses immer wieder den Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst sowie Materialien entwickelt, die sich rückblickend bewährt haben.

### **Fakten zum Angebot**

Drei Termine im Vital-Zentrum Ludwigshafen mit Schwerpunkt Gesundheitsangebote für Senior\*innen, samstags von 10:00 Uhr bis 14:15 Uhr, mit fünf- bzw. einwöchigem Abstand.

Neun Personen waren angemeldet: zwei Männer und sieben Frauen. Kurzfristig sagten zwei Personen den ersten Termin ab. Ein Einstieg zum zweiten Termin war in diesem Kurs nicht möglich. Die Veranstaltung startete mit sieben Personen. Aufgrund gesundheitlicher Probleme oder wegen langfristiger Planungen nahmen am letzten Termin noch vier Personen teil.

Der Kurs wurde beworben durch die vhs Ludwigshafen (Flyer, Seniorentreffs) und die Kursleiterin (Gesundheitstag für Senior\*innen der Stadt Ludwigshafen, Einrichtungen, in denen ältere Menschen mit niedrigem Einkommen beschäftigt sind).

### **Konzeption, Rahmenbedingungen, Erfahrungen**

Beim ersten Termin wird die Gruppe miteinander bekannt und lernt das Zürcher Ressourcen Modell

kennen. Die Teilnehmenden wählen ihr Bild mit Hilfe der somatischen Marker. Anschließend wird der Unterschied zwischen Ich- und Du-Botschaften erläutert. Dadurch werden die Teilnehmenden angeleitet, aus der bewertenden oder beratenden Haltung zu sich selbst zu finden und ihre eigenen Assoziationen auszusprechen – eine wichtige Haltung für die Arbeit mit dem Ideenkorb. Vor der Durchführung des ersten Ideenkorbs leitet die Kursleiterin zu einer Atemübung an, damit die Teilnehmenden in die Zwerchfellatmung kommen und mehr Sauerstoff aufnehmen können. Atem- bzw. Körperübungen setzt sie vor allen zentralen Schritten des ZRM® ein. Beim zweiten Treffen entwickeln die Teilnehmenden alleine und in der Gruppe ihre Motto-Ziele und lernen das Rubikon-Modell kennen, indem sie eigene Geschichten zu schwierigen Hindernissen in Entscheidungssituationen erzählen. Hier wird die Freude vieler älterer Menschen am Erzählen genutzt. Jede Person berichtet von Schlüsselentscheidungen aus dem eigenen Leben – dem ganz persönlichen Rubikon.

So können alle sich die Bedeutung dieser Phase bewusst machen, ohne dass allzu viel Theorie eingebracht werden muss. Beim dritten Zusammentreffen wird das Motto-Ziel verbildlicht und ein „Talisman“ aus Ton angefertigt. Das Bearbeiten des Materials Ton mit den eigenen Händen und die Konzentration dabei auf das Motto-Ziel dient der Aneignung der inhärenten Ressourcen. Gerade für Teilnehmende, denen es schwerfällt, die eigenen inneren Kräfte wahrzunehmen, ist diese Übung hilfreich. Für das Verständnis der Methode und den Transfer in den Alltag, wird das Konzept der neuronalen Plastizität eingeführt. Mit Kraftquellen, die es erleichtern das Motto-Ziel auch im Alltag präsent zu halten, und gegenseitiger Bestärkung endet der Kurs.

### Besonderes

Die Kursleiterin, die selbst zu der Altersgruppe ihrer Teilnehmenden gehört, hat sich entschieden, ein eigenes Thema im Verlauf des Kurses „öffentlich“ zu bearbeiten, um den Teilnehmenden eine Vorstellung zu vermitteln. Sie sandte die Botschaft an ihre Gruppe aus: „Seht her, es geht, ich mache es selbst auch, es ist möglich.“ Diese ungewöhnliche Herangehensweise wurde gewählt, weil sich die Teilnehmenden mit dem Einbringen persönlicher, vor allem emotionaler Elemente in die Arbeit in der Gruppe sehr schwer getan haben. Das Vorgehen hat im beschriebenen Kurs gut funktioniert. Sie verstößt an dieser Stelle streng genommen gegen die grundsätzlich neutrale Arbeitsweise des ZRM®, aber sie tut es bewusst und die Teilnehmenden erfahren dadurch eine große Ermutigung: Sie lassen sich auf etwas für sie Ungewohntes ein.

Auffällig ist, dass von sieben Personen immerhin drei abspringen – aber auch, dass vier Teilnehmende sich auf die persönlichen Herausforderungen bis zum Schluss eingelassen haben, darunter auch die älteste, eine 82jährige Frau.

### Achtsamkeit und Motivation – Selbstfürsorge in der Flüchtlingsarbeit

#### Kurskonzept:

Heike Jennewein, vhs Mainz

Seit 2015 spielen Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, um mit Geflüchteten einen Weg in die deutsche Gesellschaft zu suchen, eine zentrale Rolle bei der humanen Bewältigung dieser gesellschaftlichen Aufgabe. Rheinland-Pfalz hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Ehrenamt zu unterstützen, weil es in seinem Wirken einen wichtigen Beitrag zu „Chancengleichheit, Weltoffenheit und Akzeptanz“ sieht.<sup>13</sup> Allen Akteur\*innen, die aktuell Unterstützungsangebote für Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit entwickeln, ist bewusst, dass hier nicht nur gesellschaftlich Großartiges geleistet wird, sondern auch, dass einzelne Engagierte inzwischen in einem Langzeitengagement viel Energie verbraucht haben und dringend im Interesse des Erhalts der eigenen Gesundheit Unterstützung benötigen. Viele haben sich inzwischen auch aus dem Engagement verabschiedet, weil sie ihre eigenen „Akkus“ wieder aufladen wollen.

Zielrichtung von Unterstützungsmaßnahmen für die Aktiven sollte es daher sein, anzuregen, dass die eigenen Kräfte auch für die Selbstfürsorge eingesetzt werden. Zentraler Anker für diese Achtsamkeit sich selbst gegenüber ist das Anknüpfen an der eigenen Haltung, aus der heraus das Engagement und zugleich die Selbstfürsorge gesteuert werden. Dafür erscheint die Ressourcenaktivierung mit dem ZRM® besonders geeignet, weil sie auf die Selbstwirksamkeit der Betroffenen setzt und nicht auf dauerhafte Unterstützung von außen.

<sup>13</sup> Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz Rheinland-Pfalz (2017): Gemeinsam für Chancengleichheit, Weltoffenheit und Akzeptanz. Integrationskonzept für Rheinland-Pfalz

Volkshochschulen haben es sich an vielen Orten zur Aufgabe gemacht, die kommunale Zivilgesellschaft bei der Integration Geflüchteter zu unterstützen, aber auch die engagierten Bürger\*innen wertzuschätzen und ihre Gesundheit zu fördern.

### Fakten zum Angebot

Drei Termine im Abstand von jeweils einer Woche in der Volkshochschule. An dem Kurs nahmen sechs Frauen und ein Mann teil. Sie alle sind ehrenamtlich in der Flüchtlingsarbeit der Stadt Mainz tätig.

### Konzeption, Rahmenbedingungen, Erfahrungen

Die Teilnehmenden kommen im Kurs mit deutlich angespannter Haltung an. Ein Einlassen auf die Gruppe und eine unbekannte Methode bereitet den meisten zunächst „Stress“. Die Kursleiterin stellt sich darauf ein und bietet immer wieder alltagstaugliche Übungen zur Entspannung, Körperwahrnehmung und Anregung der kreativen Kräfte an. So lernen die Teilnehmer\*innen eine Vielzahl an Methoden kennen, die es ihnen im Alltag erleichtern können, ihre neu gewonnene Haltung beizubehalten.

Im Prozess hat die Kursleiterin bemerkt, dass die Gruppe bei Schwierigkeiten am besten voneinander lernt. Arbeitsschritte, die im ZRM® ursprünglich individuell ausgeführt und auch nicht veröffentlicht werden, verändert sie deshalb: Immer wieder werden die Teilnehmenden gebeten, ein Beispiel aus ihrer Lebenswelt freiwillig zu veröffentlichen. Dies ermöglicht es der Gruppe auch voneinander zu lernen. Die Teilnehmenden kommen dadurch besser in die Ich-Form und können die habitualisierte Wir-Form verlassen. Zum Feinschliff der Motto-Ziele werden auch hier begleitend Entspannungsübungen angeboten.

Beim Arbeiten mit Bildern wird deutlich, dass es für manche Menschen schwierig sein kann, wenn die Bilder auf dem Boden liegen. Hilfreich ist ein großer Raum, um in verschiedenen Bereichen mit und ohne Tisch arbeiten zu können.



## Selbstfürsorge in der Flüchtlingsarbeit

Ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen leisten Enormes in der Unterstützung von Geflüchteten bei Amtsgängen, Wohnungs- und Arbeitssuche und der Integration in einem neuen sozialen Umfeld.

Dabei kann es zu Konflikten und herausfordernden Situationen kommen, in denen die Begleiter\*innen von Geflüchteten an ihre eigenen Grenzen geraten.

Wer Kraft und Zeit für eine ehrenamtliche Tätigkeit investiert, braucht Energie, Fürsorge für sich selbst und Bodenhaftung.

Das Seminar ermöglicht die Zeit und Muße für einen Blick nach innen, das Erkennen der eigenen Stärken und der intrinsischen Motivation.

Dadurch wird es möglich, eine gesunde Balance von Nähe und Distanz, persönlichem Einsatz und Grenzen des eigenen Handelns zu erkennen.

### Besonderes

Die Teilnehmenden stehen zum Zeitpunkt der Kurs- teilnahme mitten in der aktiven Arbeit. Sie kommen aus unterschiedlichen Initiativen in Mainz. Es fällt allen schwer, auf sich selbst zu blicken, da ihr gewohnheitsmäßiger Fokus nach außen auf die Hilfebedürftigen gerichtet ist. Auch in den Kurs selbst kamen die Teilnehmenden zunächst mit der Erwartung, etwas für ihre Arbeit mit den Geflüchteten zu lernen.

Das Sprechen über das Thema Stress zu Beginn des Kurses verfestigte zunächst diesen Fokus. Es gelingt der Kursleiterin, den Perspektivwechsel auf die eigene Person anzubahnen: Sie bietet verstärkt Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen an. Sie lenkt den Blick weg von der Arbeit und hin zur eigenen Person und zur Gruppe. Sie arbeitet zwar gegen den anfänglichen Erwartungsdruck der Teilnehmenden, aber durch ihre Beharrlichkeit gelingt es ihr, einen Haltungswechsel anzuregen. Dieser Haltungswechsel wird noch unterstützt durch die Handlungsorientierung des Modells: Die aufmerksame Arbeit an den Transfersituationen zeigt den Teilnehmenden, dass ihr Verhalten im Alltag veränderbar ist.

### Selbstverteidigung und ZRM® - ein Kurs für Frauen

Kurskonzept: Matthias Bechert, vhs Neustadt an der Weinstraße

Mit dem Kurs sollten Frauen angesprochen werden, die in prekären Arbeitssituationen leben bzw. nicht erwerbstätig sind oder sein können. Es wurden Frauen im Alter von 30 bis 60 Jahren erreicht. Einige von ihnen waren ehrenamtlich engagiert. Fast alle Frauen hatten gesundheitliche – psychische oder somatische – Beschwerden.

### Fakten zum Angebot

Insgesamt fanden neun Termine in der Volkshochschule statt. Acht Termine am Freitagabend mit 1,5 Zeitstunden im wöchentlichen Abstand und ein Termin mit einigen Wochen Abstand zur Reflexion der Verankerung im Alltag.

Die Werbung der Teilnehmerinnen kann als aufwändig beschrieben werden. Sie gelang schließlich vor allem dadurch, dass Netzwerkpartner der vhs eingebunden werden konnten, die ihrerseits potenzielle Teilnehmerinnen direkt und persönlich angesprochen haben. Von zwölf angemeldeten Frauen nahmen schließlich sechs teil. Eine Teilnehmerin brach den Kurs ab.



### Realistische Selbstverteidigung – Wing Chun

Viele Frauen stellen sich die Frage, ob sie stark genug sind, sich bei einem Übergriff zu wehren und im Notfall auch körperlich zu verteidigen. Wenn auch Sie die Absicht haben, etwas gegen das Gefühl der Hilflosigkeit zu tun, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Gemeinsam mit einem erfahrenen Selbstvertei-

digungstrainer entwickeln Sie Ihre persönlichen Bilder des Handeln-Könnens und setzen diese mit einer Form der Selbstverteidigung um, für die Sie nicht jahrelang trainieren müssen. Denn Wing Chun wurde von einer Frau entwickelt und ist für Menschen gedacht, die einem potentiellen Gegner körperlich unterlegen sind. Es ist auf reale Kampfsituationen angelegt und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe.

Alle anderen nahmen ohne nennenswerte Fehlzeiten bis zum Schluss teil.

### **Konzeption, Rahmenbedingungen, Erfahrungen**

Am Anfang aller Kursabende steht das Üben der Selbstverteidigungsform Wing Chun im Gymnastikraum. Dabei wird die Aufmerksamkeit der Teilnehmerinnen immer auf die Frage gelenkt: Was mache ich, wenn dies oder das mit mir geschieht? Was kann ich schon? Was weiß ich schon? So kommen die Frauen in einen psychodynamischen Modus des: „Ich kann etwas machen, bin nicht hilflos.“ Wenn sie diese Bewusstheit erreicht haben, wird der Raum gewechselt und an den Bildern weitergearbeitet bis zum Motto-Ziel. Gegen Ende des Kurses hat die Arbeit mit der Methode ZRM® einen immer größeren Raum eingenommen.

### **Besonderes**

Die Kursankündigung weist einen interessanten Aspekt auf: Sie verweist weder explizit auf das Zürcher Ressourcen Modell, noch wird der Begriff der Motivation verwendet. Allerdings wird sehr zutreffend die Verknüpfung zwischen Selbstverteidigung und dem Aspekt des Selbstmanagements hergestellt. Die Interessentinnen erfahren also, was sie erwartet, aber sie werden nicht durch komplizierte Formulierungen irritiert.

In der Gruppe wurden mehrere Sprachen gesprochen. Die Frauen haben sich gegenseitig unterstützt. Für eine Teilnehmerin, die ausschließlich portugiesisch sprach, übersetzte eine Italienerin – es funktionierte gut, die Kompetenzen der Gruppe wurden auch zur Überwindung der Sprachbarrieren genutzt.

„Selbstverteidigung und ZRM sind sich ähnlicher, als auf den ersten Blick erkennbar ist: Bei der Selbstverteidigung geht es darum, erst gar keinen Konflikt entstehen zu lassen. Also nehme ich mein Umfeld anders wahr und entscheide „mit mir nicht“, „ich bin kein Opfer, ich bin wer“, „das lasse ich mir nicht nehmen“. Im ZRM muss ich etwas wirklich wollen und den gesamten Rubikon-Prozess gehen, um es zu tun. In beiden Fällen muss ich mich für eine neue Haltung entscheiden und das verändert Menschen.“

Kursleiter Matthias Bechert

## 2. Passgenaue Konzepte für Grundbildungsangebote

Lesen und Schreiben und Motivation –  
„Ich atme den gras-grünen frischen  
Morgen ...“

Kurskonzept:  
Alexandra Ressmann, vhs Mainz

Lernende in der Grundbildung bringen meist Lernbiografien mit, in denen das Lernen mit wenig Freude und Erfolg verbunden ist. Diese Erfahrungen prägen das Selbstbild der Erwachsenen und oft auch die gesamte Haltung zum Leben und Lernen. Ihre Kursteilnahme wird von der Überzeugung überschattet, dass Lernen ein mühsames Unterfangen sei. Um dem Gefühl der Überforderung vorzubeugen, müssen Kursleitende die Arbeitsschritte des ZRM® besonders gut in einfache Sprache übersetzen und kleinschrittig vorgehen.

In der Forschung gibt es inzwischen Hinweise darauf, dass sich die Motivation von erwachsenen Menschen beim Lesen- und Schreibenlernen nicht auf Lesen und Schreiben als Selbstzweck, sondern auf die damit zu erringende oder zu erhaltende Teilhabe an denjenigen sozialen Gruppen bezieht, die für die Lernenden wichtig sind.<sup>14</sup> Dies bestätigt die Kursleiterin: Diejenigen Teilnehmenden, die langsam vorankommen und innerhalb der Gruppe das niedrigste formale Kompetenzniveau aufweisen, sind zwar häufig krank, kommen aber auch nach Krankheitsphasen immer wieder und bleiben über einen langen Zeitraum im Kurs. Etwas scheint sie zu motivieren – aber was?

„Da die Teilnehmenden keinerlei Erfahrungen mit ähnlichen Methoden oder überhaupt mit Prozessen des Selbstmanagements oder der Selbstreflexion haben, waren die Phasen der Ideenkörbe oft zäh und schwierig. Es zeigte sich, dass es ihnen nur selten gelang, selbstständig Ideen zu Bildern zu formulieren, die über das reine Beschreiben hinausgehen.“

Kursleiterin Alexandra Ressmann

Den eigenen Motiven wieder auf die Spur zu kommen, könnte das Lernen erleichtern.

Bei der Konzeption des Angebotes war der Kursleiterin klar, dass sie und die Lernenden zwei besondere Hürden nehmen müssen: Zum einen ist für die Kursarbeit die Fähigkeit, Dinge zu notieren und auch nach einiger Zeit wieder sicher zu lesen, erforderlich und zum anderen sollen Gefühle beschrieben werden, für die durch den geringen Umgang mit geschriebenen Texten viele Begriffe fehlen. Wie also mit der intuitiven, gefühlsmäßigen Dimension des Konzepts umgehen? Wie die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden auf etwas richten, für das sie kaum die gesprochenen Worte haben?

### Fakten zum Angebot

Der Kurs fand an zehn Terminen à 1,5 Zeitstunden in der Volkshochschule statt, auf dem Niveau Fortgeschrittene II. Insgesamt nahmen sieben Teilnehmer\*innen eines Lesen und Schreiben Kurses der vhs an dem Kurs teil. Der Kurs fand zu den Terminen statt, die den Teilnehmer\*innen bereits vertraut waren, und ergänzte den Alphabetisierungskurs.

<sup>14</sup> Natalie Pape (2018): Literalität als milieuspezifische Praxis. Eine qualitative Untersuchung aus einer Habitus- und Milieuperspektive zu Teilnehmenden an Alphabetisierungskursen. Münster New York und: Joachim Ludwig, Hg. (2012): Lernen und Lernberatung. Alphabetisierung als Herausforderung für die Erwachsenenbildung. Bielefeld

### Konzeption, Rahmenbedingungen, Erfahrungen

Die Dauer der einzelnen Sitzungen wurde auf 1,5 Zeitstunden begrenzt, da die Anforderungen an die Teilnehmenden in Bezug auf ihre Konzentrationsfähigkeit berücksichtigt werden sollten. Wie in Deutschkursen der Grundbildung üblich, ist die Lerngruppe klein. Nach anfänglichen Schwankungen (zu Beginn sind drei Teilnehmende da, dann bricht eine Person ab und zwei kommen dazu, dann kommt noch eine Person dazu, dafür fehlt eine andere und so weiter) nehmen an den letzten vier Sitzungen kontinuierlich vier Personen teil. Die Teilnehmenden werden durch eine ehrenamtliche Lernbegleiterin unterstützt. Die Kursleiterin hat sich konzeptionell an den Ablauf des klassischen ZRM®-Grundkurses gehalten und die Arbeitsschritte bis zu den moves<sup>15</sup> und den sozialen Ressourcen geplant und umgesetzt.

Die Kursleiterin will ihre Teilnehmenden über Elemente aus dem ZRM® darin unterstützen, die eigenen Ressourcen wieder zu erkennen und für sich zu nutzen. Sie will sie mit diesem Verfahren dabei begleiten, „das Ruder wieder in die Hand zu nehmen“ – also ganz im Sinne der Salutogenese, Handlungsfähigkeit für die eigene Lebensgestaltung und das selbstständige Lernen zu erlangen. Darüber hinaus will sie erreichen, dass ihre Teilnehmenden das Modell so gut verstehen, dass sie es auch in anderen Situationen heranziehen können. Um diese Ziele zu erreichen, werden die „Hürden“ mit Geduld, angepassten Methoden und klug eingesetzter Technik sowie mit Hilfe einer Lernbegleiterin bewältigt. Da die ersten drei Sitzungen durch Wechsel der Teilnehmenden geprägt sind, ergibt sich die Notwendigkeit, die neuen Personen jeweils zu integrieren und Bildauswahl und Ideenkorb parallel durchzuführen. Die Teilnahme der ehrenamtlichen Lernbegleite-



### Ich atme den gras-grünen frischen Morgen, die Sonne scheint durch mich zurück...“

Das Leben macht mit mir, was es will, aber nicht, was ich will.

Und was will ich???

Finde es heraus und lebe dein Leben ...

Wie ???

Du lernst in dem Seminar eine besondere Methode kennen, mit der du deinen eigenen Wünschen auf die Spur kommen kannst und auch deinen eigenen Stärken.

Und dann? Wie geht es dann weiter???

Im 2. Teil des Seminars lernst du einige sehr gute Möglichkeiten kennen,

- wie du das, was du eigentlich möchtest, auch jeden Tag in deinem Leben machen kannst,
- wie du aus deinem alten Trott heraus kommen kannst,
- wie du Dinge, die du machen möchtest, auch schaffen kannst,
- wie du Dinge, die du lassen möchtest, auch lassen kannst.

<sup>15</sup> Moves sind Bewegungen, die Teilnehmende ausgehend von ihren Motto-Zielen entwickeln. Es können große Bewegungen sein, die den ganzen Körper einbeziehen (Macromoves) oder kleine Formen, die zur Aktivierung der persönlichen Ressourcen in jeder Situation unbemerkt von außen durchgeführt werden können (Micromoves). Durch Moves werden Haltungsziele im Körper verankert.

rin macht dies möglich. Die Ideen werden von allen im „Plenum“ gemeinsam gesammelt und von der Kursleiterin per Handy aufgenommen. Sie werden dann von ihr mit dem PC auf Karten übertragen und zur anschließenden Sitzung wieder mitgebracht. Parallel erhalten die Teilnehmenden die Hördateien per WhatsApp. Sie haben somit „ihre“ Inhalte auf zwei Wegen zur Verfügung und können die Ideen von den Karten auf die Arbeitsblätter selbstständig übertragen.

Damit die Teilnehmenden über den Kurs hinaus von den Grundgedanken des ZRM® profitieren können, werden die wichtigsten theoretischen Impulse visualisiert und sprachlich vereinfacht. So wird „Motiv“ durch „bewusster Wunsch“ und „Intention“ durch „Wollen“ ersetzt. Der „Rubikon“ wird als „große Hürde“ benannt, die es zu überwinden gilt.

Im Kurs wird die Verknüpfung von zwei Lernebenen erfolgreich praktiziert. „Nebenbei“ wird geschrieben und gelesen, aber immer dann, wenn es auf das Verstehen, die Inhalte ankommt, wird auch auf das Hören (per Hördatei) und Sprechen (mit der Kursleiterin, der Lernbegleiterin oder den anderen Teilnehmenden) vertraut. Nicht die Defizite der Lernenden, sondern der nächste Schritt ist zentral.

### Besonderes

Ursprünglich war das Angebot als Extra-Kurs in den Sommerferien für die Teilnehmenden des vhs-Kurses „Lesen und Schreiben lernen“ geplant. Dieses Angebot kam aufgrund der großen Hitzewelle im Sommer 2018 nicht zustande. Nach der Sommerpause wurden die zehn Termine innerhalb der Kurszeiten des regulären Kurses „Lesen und Schreiben lernen“ angeboten. Dies erwies sich als sinnvolle Änderung, die es ermöglichte den Kurs durchzuführen, da die Termine von den Teilnehmenden bereits eingeplant waren.

Auf Wunsch der Teilnehmenden wurde nach Abschluss des ZRM®-Angebots vereinbart, dass im weiteren Verlauf des Kurses „Lesen und Schreiben lernen“ immer wieder an das Motto-Ziel angeknüpft und die erreichten Veränderungen besprochen werden. Dieses Ergebnis zeigt deutlich, dass das Konzept auf das Interesse der Teilnehmenden gestoßen ist und dass sie sich einen Nutzen für ihre weitere Entwicklung davon versprechen. Es zeigt darüber hinaus auch, dass die Integration in den „eigentlichen“ Kurs wichtig ist, um die Personen zu erreichen und ihren Lernprozess zu unterstützen. Auch ist die Kursleiterin als Vertrauensperson geeignet, diese Fragen anzusprechen.

Aus den spezifischen Schwierigkeiten beim Umgang mit den Ideenkörben entstand der Gedanke, mehr Zeit in die Arbeit an den ZRM®-Elementen zu investieren und sowohl Bildauswahl als auch Ideenkörbe intensiver vorzubereiten.

„In Zukunft würde ich der Vorbereitung der Bildauswahl mehr Raum geben und eine längere Phase der Entspannung vorschalten, mit Musik oder Geräuschen (Wasser, Vogelstimmen, Windrauschen und Ähnliches) und eine Körperreise mit den Teilnehmenden machen. Vorher würde ich thematisieren, dass es wichtig ist, sich nicht zu sehr auf das vordergründige Thema zu konzentrieren, das vielleicht schon eine große Rolle im Leben der Teilnehmenden spielt, sondern allgemeine, diffusere Eindrücke wie Farben, Stimmungen, Emotionen auf sich wirken zu lassen. Da gerade dieses freie Assoziieren sehr wichtig ist, um dem Unbewussten auf die Spur zu kommen, muss es für diese Gruppe unbedingt vorher mit einigen Bildbeispielen geübt werden.“

Kursleiterin Alexandra Ressmann



Durch die Integration des ZRM® in das Kursgeschehen kann die Lücke zwischen dem Interesse der Teilnehmenden an diesem Konzept des Selbstmanagements und ihren ganz praktischen Schwierigkeiten, ihrem eigenen Unbewussten auf die Spur zu kommen als Lernfeld genutzt werden: Das Wahrnehmen von Gefühlen kann geübt werden genauso, wie Wörter erlernt werden können, die diese Gefühle ausdrücken. Der Zustand der Entspannung kann durch Übungen erlebt werden. Die Teilnehmenden können erfahren, zu welchen neuen Wahrnehmungen und Gefühlen sie fähig sind, wenn sie darin gefördert werden.

Sehr deutlich wird an den formulierten Motto-Zielen – deren konkrete Bedeutung sich wie immer nur für die Person selbst erschließt –, dass sie weit über das Lesen und Schreiben hinausreichen und sich auf eine Haltung zum Leben insgesamt beziehen. Deutlich wird auch die Sehnsucht danach, die gefühlte Blockade im Leben zu überwinden und (wieder) in Fluss zu kommen.

**Motto-Ziel** „Ich schwimme frei und beweglich wie ein Delfin im Wasser.“ Kursteilnehmerin, die sich anschließend für einen Schwimmkurs angemeldet hat.

**Motto-Ziel** „Ich höre das Meeresrauschen, ich sehe die Wellen, ich liebe das Wasser.“ Kursteilnehmerin, die sich mehr Entspannung wünscht.

**Motto-Ziel** „Ich stehe mit den Bayern auf dem Platz.“ Passendes Bild für das Motto-Ziel des Teilnehmers war eine Fußballerin.

„Die theoretischen Hintergründe des ZRM konnten den Teilnehmenden durch Umformulieren in Alltagssprache gut vermittelt werden und schienen auch bei den meisten auf Interesse zu stoßen.“

Kursleiterin Alexandra Ressmann

Umgang mit der Affektbilanz: Die Affektbilanz wird durch den typischerweise im ZRM® Training eingesetzten Flip mit zwei Säulen visualisiert und als „Gefühlsbilanz“ bezeichnet. Es wird auf sprachlich einfache Weise erklärt, dass Körper, Gefühle und Gedanken oft getrennt werden, aber zusammengehören, dass Forscher viel herausgefunden haben und man heute weiß, wie alles zusammenhängt. An dieser Stelle wird eine Übung eingebunden, in der die Teilnehmenden erspüren können wie Gefühle auf den Körper wirken und wie umgekehrt die Körperhaltung auf die Wahrnehmung von Gefühlen wirkt. Diese Erfahrungen werden durch Beispiele aus der Umgangssprache ergänzt: „Kloß im Hals“ – wir fühlen etwas, können es aber nicht in Worten ausdrücken.

Durch diese Erfahrungen konnten die Teilnehmenden nachvollziehen, dass Entscheidungen wie z. B. die Änderung von Verhaltensweisen nicht allein vom bewussten Verstand getroffen werden und es wichtig ist, unbewusste Empfindungen mit zu berücksichtigen.

### 3. Der Weg zu den Teilnehmenden

Ein Gesundheitsprogramm für junge Eltern in anspruchsvollen Lebenslagen – „Ich mobilisiere meine innere Kraft und setze Ziele um“

Kurskonzept:

Christiane Brandt und  
Gerlinde Nuglisch, vhs Worms

In Worms wurde für das Modellprojekt die Zielgruppe (alleinerziehender) Eltern von Kindergartenkindern ins Auge gefasst. Mit der Geburt des ersten Kindes, ändern sich die Lebenssituationen für beide Elternteile. Der berufliche Werdegang (bzw. die berufliche Qualifizierungsphase) wird unterbrochen oder kann nicht ohne Veränderungen weitergeführt werden. Mit dem Start der Kindergartenzeit entstehen Freiräume, die für eine Neuausrichtung und Orientierung genutzt werden können.

Um junge Eltern zu erreichen wurden verschiedene städtische Kindertagesstätten mit einer hohen Anzahl sozial benachteiligter Familien kontaktiert. Ausgewählt wurde eine Kindertagesstätte, deren Leitung dem Projekt gegenüber sehr aufgeschlossen war. Das Angebot sollte in der Kindertagesstätte erfolgen, eine Kinderbetreuung konnte gewährleistet werden. Geplant war ein Angebot über fünf wöchentliche Termine

mit je 2,5 Stunden, in dem Elemente des ZRM® mit Phasen der Entspannung und Bewegung verknüpft werden sollten.

Trotz direkter Ansprache der Eltern durch die Erzieherinnen erfolgte keine Anmeldung. Allerdings zeigte sich, dass die pädagogischen Fachkräfte selbst großes Interesse an der bisher unbekanntem Methode des Züricher Ressourcen Modells gefunden hatten. Es wurde vereinbart, die Fachkräfte mit der Methode vertraut zu machen, zum einen, um ihnen eine gezielte Information der Eltern zu ermöglichen zum anderen, um aufgrund ihrer Erfahrungen ein für die Zielgruppe passenderes Angebot zu formulieren.

#### Erkenntnisse

Die Auswertung mit den Erzieherinnen ergab, dass die Methode als hilfreich eingeschätzt wird, um Eltern in schwierigen Lebenslagen ein gesundheitsförderndes Angebot zu machen. Eine Teilnahme der Eltern an Terminen, die über 2,5 Stunden hinausgehen und über einen längeren Zeitraum erfolgen, wurde für nicht realisierbar gehalten.

Mit diesen Erfahrungen konnte noch zu Ende der Projektlaufzeit in zwei Kindertagesstätten jeweils ein 2,5-stündiges „Schnupperangebot“ realisiert werden. In beiden Fällen war keine Anmeldung erforderlich. Auch bei diesen Angeboten war die Anmeldezahl ge-

ring. Trotz der kurzen Zeitdauer, konnte ein Teil der Mütter nicht durchgehend teilnehmen.

In einer Kindertagesstätte nahmen neben zwei Erzieherinnen vier Mütter teil, die gut Deutsch sprachen, die gemachten Erfahrungen schätzten und sich gut vorstellen konnten, an einer Fortsetzung teilzunehmen. In der zweiten Kindertagesstätte beteiligten sich fünf Frauen an dem Angebot, die kaum deutsch sprachen. Unterstützt wurde die Kursleiterin hier von einer Sprachförderkraft und einer weiteren Betreuerin. Das Angebot ging über die Wahl eines Bildes und das Gespräch über dessen wohltuende Wirkung nicht hinaus.

Die ausführliche Information der Fachkräfte in der Kindertagesstätte war eine entscheidende Voraussetzung, um Eltern für die Teilnahme gewinnen zu können. Aufgrund der auslaufenden Projektförderung konnte nur noch ein sehr kurzes Angebot durchgeführt werden. Inwiefern das Interesse für ein längeres Angebot über mehrere Termine geweckt werden kann, müsste noch erprobt werden. Auf jeden Fall ist davon auszugehen, dass die Kursleitenden flexibel auf unregelmäßige Teilnahme und verschiedene Sprachniveaus eingehen müssen. Hier ist je nach Gruppe eine Unterstützung durch Sprachförderkräfte hilfreich.

## 4. Motivationsberatung in der vhs-internen Gesundheitsförderung

„Stressfrei(er) arbeiten, entspannter  
Leben“ – für Dozent\*innen

Kurskonzept:

Evelyn Richter, vhs Mainz

Die Zielgruppe „vhs-Dozent\*innen“ (Deutsch als Fremdsprache) weist Besonderheiten auf. Es handelt sich um sehr bildungsaffine und -gewohnte Personen, die in der Regel über einen Hochschulabschluss verfügen. Die meisten Dozent\*innen arbeiten als freie Mitarbeiter\*innen an den Volkshochschulen und werden jeweils kurs- bzw. semesterbezogen verpflichtet. Als Lehrende in der Erwachsenenbildung sind sie meist Einzelkämpfer\*innen. In Deutsch- und Integrationskursen erfahren sie häufig eine hohe Beanspruchung durch extreme Lebenssituationen der Teilnehmenden, heterogene Ausgangsvoraussetzungen und hohe Erwartungen an ihre Rolle.

Seitens der Einrichtungen werden zunehmend Wege der gemeinsamen Reflexion der Arbeit als kollegiale und professionelle Unterstützung gesucht. Erprobt werden sollte hier, ob ein ZRM Training die passende Methode sein kann.

### Fakten zum Angebot

Drei Termine über zehn Wochen verteilt in der Volkshochschule. Die Kursgruppe bestand aus sieben Teilnehmer\*innen, die Deutsch als Fremdsprache unterrichten.

### Konzeption, Rahmenbedingungen, Erfahrungen

Der Ablauf folgt dem Trainingsmanual und wird mit Elementen aus dem Heidelberger Kompetenztraining<sup>16</sup> und Feldenkrais ergänzt. Begleitend findet eine Online-Unterstützung statt.

Im Vergleich zu den bisher geschilderten Kursen kann die Kursleiterin in diesem Angebot schnell vorangehen. Die Teilnehmenden sind es gewohnt, Impulse aufzunehmen und Arbeitsanweisungen umzusetzen. Auch sie hat Elemente ihres gesundheitsorientierten Angebots – Feldenkrais® – in die klassische ZRM-Abfolge eingebaut, z. B. vor der Bildwahl.

„Interessanterweise fanden die Teilnehmenden vor allem die praktischen Übungen mit dem Körper, die Arbeit mit Bildern und Vorstellungen etc. hilfreich – also die Methoden, die den nicht-konzeptuellen Teil in unserem Bewusstsein ansprechen.“

Kursleiterin Evelyn Richter

Diese Beobachtung spricht für die Verbindung eines Motivationstrainings mit Körperarbeit, gerade bei Menschen, die es gewohnt sind, die Welt und sich selbst mit dem Kopf zu verstehen. Damit wird deutlich, dass die Verbindung – Körperarbeit und Selbstmanagement mit ZRM® – für viele verschiedene Zielgruppen ein großer Gewinn sein kann.

Die Kursleiter\*innen arbeiten gerne in der Gruppe und genießen es, einmal selbst in der Teilnehmendenrolle zu sein, sich gegenseitig anzuregen und Ideen mitzugeben. Das Angebot führt bis in die Handlungsvorbereitung zur Umsetzung des Motto-Ziels. Es bleibt ausreichend Zeit und Raum, um durch Körperübungen die Teilnehmenden immer wieder in einen entspannten Zustand zu versetzen. So wird z. B. auch das Erarbeiten von Wenn-Dann-Plänen<sup>17</sup> durch die Verknüpfung mit Bewegung verflüssigt: Nachdem die Teilnehmenden sich mit B-Situationen beschäftigt haben, werden sie aufgefordert, im Raum alle gleichzeitig durcheinander zu laufen. Beim Stopp-Signal schildert jede Person ihrem zufällig angetroffenen Gegenüber das „Wenn“ und bittet die betreffende Person um „Danns“. Die vorstellbaren Lösungen werden notiert und einer weiteren Person mitgeteilt.

Im Kontext der Erarbeitung von C-Situationen wird die Methode der Stärkensonne aus dem Heidelberger Kompetenztraining (Knörzer u.a. 2011) entliehen: Bewusste eigene Stärken werden in Form einer Sonne mit ihren Strahlen notiert – durch Feedback aus der Gruppe werden sie durch weitere Strahlen (Stärken) ergänzt.

16 Knörzer, Amler, Rupp (2011): Mentale Stärken entwickeln. Das Heidelberger Kompetenztraining in der schulischen Praxis. Weinheim

17 Wenn-Dann-Pläne dienen der Vorbereitung von planbaren oder nicht planbaren Aktivitäten. Sie beziehen sich auf leicht zu bewältigende „A-Situationen“ für die entsprechende passende Aktivitäten geplant werden oder auf mittelschwere „B-Situationen“, für die Formen der Ressourcenaktivierung entwickelt werden. Daneben gibt es für schwer planbare „C-Situationen“ Vorbereitungen, die den Umgang erleichtern oder vorbereiten. Über Wenn-Dann-Pläne und das Wahrnehmen von gelungenen Situationen (Selbstwirksamkeit) werden die Fähigkeit zur Aktivierung persönlicher Ressourcen trainiert und zielführende Handlungen vorbereitet.

## Besonderes

Für den Kurs entwickelt die Kursleiterin E-Mail-Lektionen (siehe Beispiel im Anhang), mit denen die Teilnehmenden an ihren Motto-Zielen und Verankerung im Alltag weiter arbeiten können. Die Teilnehmenden müssen nicht antworten und tun dies auch nicht. Diese Form wird als passend erlebt, da sie die Teilnehmenden persönlich anspricht, sie aber nicht zum Veröffentlichenden ihres Prozesses nötigt. Gerade diese Phase, in der die Motto-Ziele ihren Weg in den Alltag finden, scheint sensibel zu sein und sollte in der Eigenverantwortung jeder einzelnen Person bleiben, ihren Rhythmus nicht unterbrechen.

Die Kursleiterin legt großen Wert auf das Vermitteln von neurowissenschaftlichen Hintergründen. Ihr ist besonders wichtig, diese Gruppe in die Lage zu versetzen, über das Kursende hinaus aus der Selbststeuerung heraus zu agieren. Sie versteht dies als Form der Prävention im Angesicht der anhaltenden Herausforderung in der Kursarbeit. Daher werden Reflexionsphasen in Bezug auf das Modellverständnis regelmäßig in die Arbeit integriert. Genauso wichtig ist es für sie, die Teilnehmenden, die ausnahmslos an einem für sie zentralen Thema aus dem Kontext Stress arbeiten, bis in die Umsetzung, in das neue, wohlthuende Verhalten hinein, zu begleiten.

Die Schritte des ZRM® bereichert die Kursleiterin mit zwei Ergänzungen aus verwandten „Schulen“ an: Sie integriert körperbezogene Übungen aus dem Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“, durch die „kopflastig“ agierende Dozent\*innen auf leichte Art lernen, ihren Körper wahr- und mitzunehmen. Und sie integriert Elemente des Heidelberger Kompetenztrainings, das Übungen anbietet, die über die Schulung von Achtsamkeit und Konzentration

vorhandene Ressourcen stärkt und wirksamer für die Umsetzung von Vorhaben werden lässt.

Die Einführung eines „Erfolgstagebuchs“ ist hilfreich und lenkt die Aufmerksamkeit auf das Gelingene und die eigenen Ressourcen.

Die Teilnehmenden haben für sich persönlich funktionierende Motto-Ziele gefunden und ihre eigene Selbstwirksamkeit erlebt und erweitert. Sie konnten sich auf das Gelingen in ihrem Handeln fokussieren und eine neue Haltung in ihrem Leben verankern. Sie haben darüber hinaus methodische Anregungen für die Gestaltung ihrer pädagogischen Arbeit mitgenommen und ein Netzwerk gegründet, um sich weiterhin gegenseitig zu unterstützen. So entstand über den individuellen Nutzen hinaus eine positive Wirkung in das Angebot der Volkshochschule hinein.

„Der gemeinsame Hintergrund von mir als vhs-Dozentin und den Teilnehmenden trug sicherlich zum wechselseitigen Verstehen bei. Da mir persönlich die Verankerung der Motivation durch körperorientierte Methoden wichtig ist, habe ich viel davon eingebracht, was sehr positiv von den Teilnehmenden aufgenommen wurde.“

Kursleiterin Evelyn Richter

## ERFAHRUNGEN UND HINWEISE ZUR UMSETZUNG

„Die Erfahrung im Projekt legt nahe, dass die Verknüpfung von Gesundheitsbildung mit dem Zürcher Ressourcen Modell hervorragend geeignet ist, um Menschen in schwierigen Lebenslagen einen Zugang zu ihren eigenen Ressourcen zu ermöglichen.“

Eva Heinold-Krug

### Haltung und Rolle der Kursleitenden

Die Aufgabe der Kursleitung bei der Umsetzung des ZRM® ist es, die Teilnehmenden bewertungsfrei zu begleiten, zu unterstützen und zu fördern. Deshalb ist es unabdingbar, die inhaltliche Regie vollkommen und konsequent bei den lernenden Personen zu belassen.

Außerdem ist eine hohe Rollenflexibilität gefragt sowie die Bereitschaft, sich auf die unterschiedlichen Lernschritte der Teilnehmenden einzulassen:

- Anleiten und erklären bei den Körperübungen
- Begleiten und in der Selbsttätigkeit unterstützen bei ZRM®
- Vermitteln, wenn es um Inhalte geht (z. B. Informationen über Stress)

Neben ihrer fachlichen Qualifikation muss die Kursleitung über eine hohe soziale Kompetenz verfügen und die eigene Einstellung zu den Themen der Teilnehmenden reflektieren und beiseitelassen können. Ein wertschätzendes Miteinander auf Augenhöhe ist für den Erfolg der Angebote entscheidend.

### Integration von Körperarbeit und ZRM®

Die methodisch-didaktische Basis für die Planung eines Kurses mit motivationsbezogenen Elementen in Anlehnung an das Zürcher Ressourcen Modell bleibt sinnvollerweise die fachliche und erwachsenenpädagogische Kompetenz der Kursleiter\*in. Für den Erfolg der Kurse ist es wichtig, dass die Kursleitenden über fundierte Erfahrungen in den Bereichen Entspannung, Achtsamkeit oder Körperarbeit verfügen. Diese Verbindung hat sich für alle Zielgruppen bewährt. Sie kommen mit Hilfe dieser Übungen in einen inneren Zustand, in dem sie sich selbst wahrnehmen können. Dafür benötigen sie eine individuelle Unterstützung durch die Kursleitenden. Die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung ist die Basis, um die eigenen Bedürfnisse und Ressourcen in Bezug auf eine Zielerreichung wahrnehmen zu können.

### Wertschätzende Begleitung der Lernenden

Im Sinne der „Motivationsberatung“ werden die Teilnehmenden sehr individuell unterstützt. Die Kursleitungen unterstützen beim Formulieren der Motto-Ziele, leisten „Übersetzungshilfe“ beim Verstehen von Arbeitsschritten oder bei der Benennung von Körperwahrnehmungen. Sie gehen bei diesen Aneignungsschritten weit über die Rolle der Lehrenden hinaus und setzen ihre Kompetenzen als Beratende ein, die die Verbindung zwischen Themen und Menschen herausfinden können. Möglicherweise liegt in dieser

empathischen Fähigkeit zur Beziehungsgestaltung eines der Geheimnisse gelingenden Lehrens und Lernens mit Menschen in unübersichtlichen und unsicheren Lebenslagen.

### **Zeitstruktur**

Menschen, deren Bildungserfahrungen bereits einige Zeit zurückliegen und möglicherweise auch negativ besetzt sind, brauchen Zeit, um sich neue Inhalte anzueignen. Ein konzentrierter und langsamer Kursaufbau ist in den meisten Fällen passend.

Die Elemente des ZRM® lassen sich an verschiedene Zeitstrukturen anpassen. Der zeitliche Umfang pro Termin muss zu den persönlichen Lebenslagen passen und die Konzentrationsfähigkeit berücksichtigen. Mehr als jeweils 4-5 Unterrichtseinheiten mit ausreichend Pausen sind für Menschen mit wenig Bildungserfahrung nicht sinnvoll und mehr als drei Termine meist nicht planbar. Längere Angebote sollten im Rahmen bestehender Kurse oder Maßnahmen erfolgen, deren Termine die Teilnehmenden bereits in ihren Alltag integriert haben.

### **Ausschreibung**

Die Ansprache der Zielgruppe gestaltete sich im Projekt bei fast allen Kursen als herausfordernd. In Absprache mit den Multiplikator\*innen, über die ein Angebot verbreitet werden soll, ist zu überlegen, welches Kursformat und welcher Umfang passend sind.

In den meisten Fällen ist es sinnvoll, auf die Begriffe Motivationsberatung und ZRM® zu verzichten und stattdessen alltagsnah zu erläutern, dass der Kursgewinn in einem Zuwachs an Handlungsmöglichkeiten in herausfordernden Situationen besteht.

### **Förderung der Selbstwirksamkeit**

Die Konzepte von Selbstwirksamkeit und Kompetenzerleben gewinnen heute auch für die Gesundheitsförderung zunehmend an Bedeutung.<sup>18</sup> Die häufig in diesem Kontext geforderte Förderung eines eigenständigen und selbstbestimmten Lebens kann durch Elemente des ZRM® und die im Laufe des Prozesses erlebte Selbstwirksamkeit gestärkt werden.

### **Arbeitsmaterialien**

Das Trainingsmanual von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause bietet für die Kursarbeit eine sehr gute Basis. Zentral ist die Anpassung der verwendeten Materialien an die Sprache und die Lebenssituation der Teilnehmenden. Beispiele finden sich bei den jeweiligen Kursen.

Zu bedenken ist auch eine Online-Begleitung der Kurse, wie sie von Evelyn Richter erprobt wurde. Neben E-Mail-Lektionen sind auch Videokonferenzen denkbar, z. B. unter Verwendung der vhs.cloud.<sup>19</sup>

18 Bengel und Lyysenko (2012): Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. BZgA, Köln, Seite 57 ff

19 www.vhs.cloud [24.01.19]

## AUSBLICK UND ÜBERTRAGBARKEIT

Teilnehmende, die in dem Projekt kontinuierlich erreicht werden konnten, berichteten überwiegend sehr positiv über die neu gemachten Erfahrungen. Die Auswertungen der Kursleitenden zeigen, dass die Methoden des ZRM® gut mit eigenen Fachkompetenzen verknüpft und an die Bedarfe der Zielgruppe angepasst werden konnten. Weiterbildungsträger finden in dieser Veröffentlichung Informationen und Anregungen wie Teilnehmende in schwierigen Lebenssituationen gestärkt werden können. Durch Entwicklung einer neuen inneren Haltung können sie einen anderen Umgang mit herausfordernden Situationen erlernen, der es ihnen ermöglicht, Stressbelastungen zu reduzieren und neue Handlungsmöglichkeiten zu erleben.

Angeboten werden können Kurse für zwei Zielgruppen – Teilnehmer\*innen im Sinne der Endverbraucher\*in und Multiplikator\*innen.

### Teilnehmer\*innen

Elemente des ZRM Trainings lassen sich in Kurse der Gesundheitsbildung oder auch der Grundbildung integrieren. Die Angebote sollten in den Lebenswelten der Teilnehmenden stattfinden. Wichtig ist hier, dass Volkshochschulen oder andere Weiterbildungsträger Partner gewinnen, die Zugang zur gewünschten Zielgruppe haben und diese zur Teilnahme motivieren können. Partner können beispielsweise Erzieher\*innen, Fachberatungen der Tagespflege, der Kinderschutzbund, Mitarbeiter\*innen von Jobcentern, Seniorenberatungsstellen, Quartiersmanger\*innen, ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen der Tafeln, kirchliche Institutionen oder auch vhs-Kursleitende im Bereich der Grundbildung oder der nachholenden Schulabschlusskurse sein.



## Multiplikator\*innen

Die zweite wichtige Zielgruppe sind Multiplikator\*innen. Interessant sind in diesem Zusammenhang die Ausführungen von Dlugosch und Dahl.<sup>20</sup> Sie halten in ihrer Projektdokumentation fest, dass die Konzepte Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit als wichtige Ressourcen für sozial benachteiligte Menschen erachtet werden können, die es zu fördern gilt. Ihre Verknüpfung mit Ansätzen der Gesundheitsförderung wurde im Rahmen der von ihnen untersuchten Projekte, zu denen auch das Zürcher Ressourcen Modell zählte, als durchweg sinnvoll bewertet. In ihrem Fazit kommen sie zu dem Schluss (S. 88), dass der Zwischenschritt über die Schulung von Multiplikator\*innen eine wichtige Voraussetzung sei, um Angebote zu realisieren, die Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit fördern. Fachkräfte seien dann besser in der Lage für eine Teilnahme zu motivieren.

Ein weiterer Punkt, der hier erwähnt wird, betrifft die Fachkräfte selbst. Sie seien ebenfalls durch vielfältige Herausforderungen gefährdet und durch eine Schulung ggf. in der Lage auch eigene Belastungen besser zu bewältigen.

Im Rahmen ihrer bewährten Zusammenarbeit mit Kindertagesstätten können Volkshochschulen entsprechende Fortbildungen für Erzieher\*innen anbieten. In Worms wurde dieser Schritt versucht. Auch das Angebot der Volkshochschule Mainz für Dozent\*innen fällt in diesen Bereich. Es ist davon auszugehen, dass Dozent\*innen, die den Wert der Methode für sich erkannt haben, auch ihre Teilnehmenden besser motivieren können, entsprechende Angebote zu besuchen.

Ein erster Schritt der Verstetigung einer Motivationsberatung mit Elementen des ZRM® ist die Aufnahme der Kursleiter\*innen-Qualifizierung in das Fortbildungsprogramm des Verbandes der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e. V.

20 Dlugosch, Dahl (2012): Die Rolle der Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit bei der Gesundheitsförderung von sozial benachteiligten Menschen – eine Projektdokumentation. BZgA, Köln

## ANHANG: EXEMPLARISCHE MATERIALIEN

Handout aus dem Kurs „Stressmanagement in der Kindertagespflege“ von Susanne Freudenberger

### Was ist ZRM® – Versuch einer einfachen Erklärung

Beim Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®) handelt es sich um ein Training, das an der Universität Zürich von Maja Storch und Frank Krause entwickelt wurde. Es unterstützt Menschen dabei, ihre Ziele zu erreichen.

Das klingt kompliziert – ist es aber nicht. Es macht sogar Spaß!

Dieses Training ist einem Werkzeug vergleichbar, das die Kräfte und Energien, die in jedem Menschen stecken, verstärkt und so dabei hilft, etwas umzusetzen, zu verändern, anders oder besser zu machen als bisher.

Der Grundgedanke besteht darin, dass du die Fähigkeiten und Ressourcen, die du zur Lösung eines Problems benötigst, bereits in dir trägst. Im Training wird die Aufmerksamkeit auf diese Fähigkeiten gelenkt und sie werden auf vielfältige Art aktiviert, so dass du sie nutzen kannst.

Einen wichtigen Anteil am Erfolg hat z. B. ein motivierendes Ziel, das es wirklich lohnt, in die Tat umgesetzt zu werden. Ein anderer wichtiger Anteil besteht darin, das Ziel im Kopf, im Gefühl und im Körper so zu verankern, dass die dazu gehörenden Ressourcen immer und jederzeit aktiviert werden können.

Es kann z. B. sein, dass du häufig zu lange arbeitest und dich dadurch sehr gestresst und ausgelaugt fühlst. Wenn du dir jetzt vornimmst, weniger zu arbeiten, wirst du sehr wahrscheinlich nicht lange durchhalten, weil die Arbeit eben nicht weniger wird. Wenn du dir jedoch vornimmst, entspannende Pausen in die Arbeit einzubauen, hast du mehr Aussicht auf Erfolg.

Mit dem ZRM® lernst du, dich so zu organisieren, dass du weniger Druck erlebst und mehr Freude an der Arbeit empfindest. Vielleicht geht es um die Gestaltung der Mittagspause, ein paar Bewegungsübungen am Arbeitsplatz, die Aussicht auf etwas Schönes am Abend oder den Blick auf ein Foto aus dem letzten Urlaub, das dich erfreut.

Der Weg zu einem entspannten Arbeitsmodus wird für dich ein anderer sein als für deine Kolleginnen oder Kollegen – du wirst ihn mit ZRM® selbst herausfinden.

Wenn du einmal gelernt hast, mit diesem Werkzeug umzugehen, kannst du es auch bei anderen Themen einsetzen. Deshalb heißt das Training „Selbstmanagement“ – d. h. du lernst, dich selbst so zu organisieren, dass du das, was du wirklich willst, auch im Alltag tust.

## E-Mail-Lektion aus dem Kurs „Stressfrei (er) Arbeiten, entspannter Leben“ von Evelyn Richter

**An:** vhs Kursteilnehmende

---

**Kopie:**

---

**Betreff:** 1. E-Mail-Lektion „Stressfreier arbeiten, entspannter leben“

---

Liebe TeilnehmerInnen des Kurses „Stressfreier arbeiten, entspannter leben“,

wie ist es Euch in der letzten Woche ergangen? Habt Ihr zwischendurch mal an Euer Bild oder Euer Motto-/Haltungsziel gedacht?

Unser nächstes Ziel ist es, dies alles mehr im eigenen Leben zu verankern und das auf eine spaßvolle Art! Schnappt Euch bei Gelegenheit Eure Mappe, Euer Bild und Euer Motto-Ziel (in seiner derzeitigen Version) und setzt Euch in eine ruhige Ecke.

Das machen wir heute:

- 1. Das Motto-Ziel überprüfen (ca. 30 Minuten)**
- 2. Video „Maja Storch Ressourcen aktivieren mit Motto-Zielen“ (7 Minuten)**
- 3. Das Motto-Ziel systematisch optimieren (ca. 20 Minuten)**
- 4. Wie lautet nun Dein Motto-Ziel? (3 Minuten)**

### **1. Das Motto-Ziel überprüfen (Arbeitsblatt 7 in der Mappe) (ca. 30 Minuten)**

Wenn Du Dich damit schwer tust oder Ideen brauchst, schreib' doch an die WhatsApp-Gruppe oder den E-Mail-Verteiler. Oder sprich mit Deinem ZRM-Buddy. Wichtig: Was genau ist das Problem und wie können wir Dir dabei helfen?

#### **a) Ist die Formulierung positiv? Das Motto-Ziel ist ein Annäherungsziel (kein Vermeidungsziel).**

Dazu gehört, dass auch versteckte negative Formulierungen umgewandelt werden, z. B. Ich will, dass es mir besser geht (da steckt drin, dass es einem nicht gut geht); Ich will weniger Zucker/zuckerfrei essen (der Fokus ist immer noch auf dem Zucker - was will ich stattdessen essen?); Ohne Stress geht's auch! (Das prägnanteste Wort ist der Stress und Ihr kennt ja das mit dem „Denk nicht an ein rosa Kaninchen!“).

Also: Wie ist Dein Ziel formuliert und kannst Du es, wenn es noch kein 100%iges Annäherungsziel ist, umformulieren?

Gut ist es, die Ziele immer im Indikativ / in der Wirklichkeitsform zu formulieren, statt „Ich will...“ oder „Ich versuche...“ lieber „Ich mache...“, „Ich gehe...“, „Ich bin...“

**b) Ist Dein Ziel vollständig in Deiner eigenen Kontrolle?**

Das betrifft den Umgang mit anderen Personen und den eigenen Erwartungen.

Z. B. Ich bin nett zu meiner Mutter, damit sie nicht mehr so traurig ist. - Es unterliegt nicht meiner Kontrolle, ob meine Mutter traurig ist oder nicht.

Ich werde im Wettkampf Erster sein. - Es ist an viele Umstände gebunden, ob man einen Wettkampf gewinnt oder nicht, auch daran, dass andere besser sein könnten. Besser ist: Ich gebe mein Bestes.

Versteckt kann das sein: Ich nehme ab. - Das ist zum einen eher ein Vermeidungsziel, es ist aber auch schwer messbar, wann der Erfolg eingetreten ist. Muss ich immer weiter abnehmen? Besser ist: Ich mag mich, so wie ich bin. Oder: Ich liebe meine Kurven. Oder: Ich fühle mich wohl in meinem Körper.

**c) Und nochmal genau hinspüren - die Affekt-Bilanz**

Betrachte das Bild und lies Dir das Ziel durch - ruft es positive Gefühle in Dir hervor? Erinnerst Du Dich an die Affekt-Bilanz? Trenne positive und negative Gefühle, die Du mit bestimmten Wörtern oder Sprachbildern verbindest.

Streiche alles weg, was nicht zu 70 und mehr positiv für dich ist.

**2. Nochmal zur Erinnerung an die Bauch-Kopf-Zusammenarbeit:**

**Schau Dir folgendes Video (7 Minuten) an: <https://www.youtube.com/watch?v=t3ToA8WTTPE>**

Maja Storch macht hier unterhaltsam klar, was der Kopf sagt und was der Bauch fühlt. Wir haben mit der Bauchkommunikation begonnen, dann Worte gesucht und gefunden - nun binden wir das Motto-Ziel noch mehr in unsere Lebenswelt ein.

**3. Das Motto-Ziel systematisch optimieren (Arbeitsblatt 8) (mit Audio-Datei ca. 20 Minuten)**

Stell' Dir dabei ganz lebhaft vor, wie Du die Haltung Deines Motto-Ziels einnimmst, ja, verkörperst. Vielleicht kann Dir die **Audio-Datei (ca. 5,5 Min.) im Anhang**, die ich aufgesprochen habe, dabei helfen.

Bitte leitet die Audio-Datei nicht weiter und bitte veröffentlicht sie nicht, danke :-)

Mit dem Erleben noch in Deinem Haltungsziel, beantworte bitte die Fragen auf dem Arbeitsblatt.

**4. Wie lautet nun Dein Motto-Ziel? (3 Minuten)**

Wenn Du magst, schick es an uns als Gruppe oder an mich oder Deinen ZRM-Buddy.

Es ist wichtig, das Ziel nochmal zu formulieren und in einer vorläufig festen Version zu haben, um es im Alltag zu nutzen. Das ist es für diese Woche. Nächsten Donnerstag bekommt Ihr die nächsten Aufgaben, deshalb nehmt Euch doch diese eine Stunde und erledigt alles davor.

Viele Grüße

Evelyn Richter

**Notizen**

**Notizen**

Impressum:

Herausgeber: Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V.

Verantwortlich: Steffi Rohling

Autorinnen: Eva Kracke, Eva Heinold-Krug

Gestaltung: 1951.agency, Mainz

Druck: Rainer Herrmann GmbH, Weinsheim

Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V.

Postfach 40 69

55030 Mainz

Hintere Bleiche 38

55116 Mainz

Telefon: 06131/28889-0, Fax: -30

E-Mail: [geschaeftsstelle@vhs-rlp.de](mailto:geschaeftsstelle@vhs-rlp.de)

Internet: [www.vhs-rlp.de](http://www.vhs-rlp.de)

