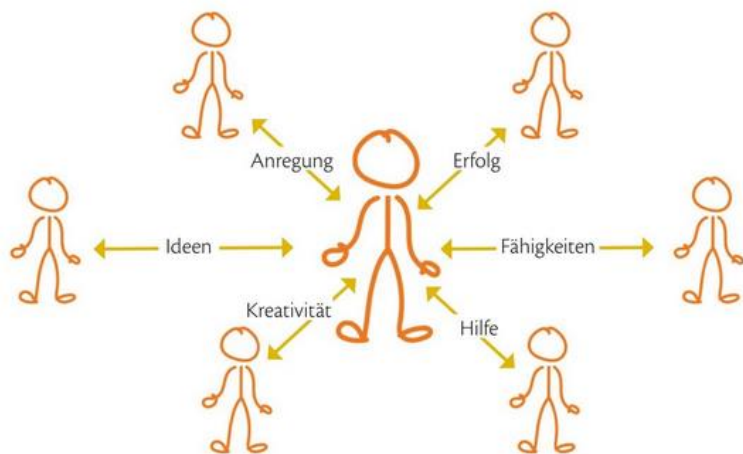


Selbstentfaltung und Teamarbeit

Selbstentfaltung gelingt am besten, wo nicht nur man selbst, sondern auch andere daran beteiligt sind. Das ist kein Widerspruch, denn andere geben uns Hilfestellung, Anregung und Orientierung. Dass optimale Ergebnisse eher in der Gemeinschaft zu erwarten sind, zeigt sich besonders in der **Teamarbeit**: Wo viele verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Blickwinkeln, Ideen

und Talenten zusammenkommen, kommt es zu Ergebnissen, die einer alleine kaum zustande bringen würde. Das macht auch den Einzelnen erfolgreicher und zufriedener, als er es ohne die Gemeinschaft sein könnte. Wie bei der Selbstentfaltung zeigt sich also, dass nicht nur die Gruppe vom Einzelnen profitiert, sondern auch der Einzelne von der Gruppe:



Freundschaft – Solidarität – Toleranz

Andere Menschen können uns sehr unterschiedlich nahe sein – und es wäre auch seltsam, wenn wir jedem Menschen auf der Welt die gleiche Zuneigung entgegenbringen könnten oder wollten. Für die unterschiedlichen Stufen von Nähe, auf denen andere für uns stehen (oder stehen sollten), kann man (mindestens) drei Begriffe unterscheiden:

Freunde sind die Menschen, die uns neben unseren Familienmitgliedern wohl am nächsten sind. Wir kennen sie gut und haben ein emotionales Verhältnis zu ihnen, d. h. wir bringen ihnen positive Gefühle entgegen.

Menschen, mit denen wir uns **solidarisch** erklären, müssen wir nicht unbedingt persönlich kennen. Aber die Solidarität setzt voraus, dass wir an ihnen irgendetwas unterstützenswert oder sympathisch finden.

Toleranz kann es auch ohne Sympathie oder andere positive Haltungen einer Personengruppe gegenüber geben. Im Begriff Toleranz mischen sich immer Ablehnung und Akzeptanz, er ist mit einem „Einerseits-andererseits“ verbunden: Ich kann mich mit dem, was du tust oder denkst, zwar selbst nicht identifizieren, kann aber akzeptieren, dass du so denkst oder handelst.

Integration, Inklusion und der Umgang mit anderen

Unsere alltägliche Umwelt ist für viele Menschen voller Hindernisse: Eine Straße zu überqueren ist für Blinde sehr gefährlich, ein Treppenhaus für einen Rollstuhlfahrer völlig unüberwindlich. Oftmals ist es nicht die Behinderung, die behindert, sondern die Umwelt, die sich nicht darauf einstellt.

Damit Menschen in unserer Gesellschaft nicht zu **Außenseitern** werden, sind vor allem zwei Dinge wichtig:

1. Durch das Abbauen von Hindernissen und Barrieren fühlen sich Behinderte weniger ausgegrenzt.
2. Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen – das gilt für Behinderte genauso wie für alle anderen auch. Nur wer seine Stärken erkennt, kann seine Talente voll entfalten. Es ist darum wichtig, anderen eine Rückmeldung darüber zu geben, was sie gut können – und was nicht. Die Methode des „Spiegels“ ist eine Möglichkeit, das zu tun.

Kulturelle Missverständnisse

Andere Länder – andere Sitten, so sagt man. **Andersartigkeit** kann eine **Bereicherung** sein, kann in der Kommunikation jedoch auch zu **Missverständnissen** führen. Ein Wort, eine Geste, ein Zeichen kann in einer anderen Kultur eine ganz andere Bedeutung haben.

Eine Methode, sich die Sicht- und Denkweisen klar zu machen, ist der **Perspektivenwechsel**. Verständigung fällt leichter, wenn man sich schon einmal in die Situation des anderen versetzt und versucht hat, die Welt mit der „Brille“ des anderen zu sehen.

Grenzen ziehen gegen Gewalt

Gewalt hat viele Facetten. Sie muss nicht körperlich sein – auch viele Worte können sehr verletzend sein, wenn sie ohne Achtung der Gefühle des anderen formuliert wurden. Beschimpfungen können genauso wehtun wie Schläge.

Eigentlich üben Menschen schon Gewalt aus, wenn sie uns gegen unseren Willen zu etwas zwingen und unsere Grenzen missachten. Jeder Mensch hat seine eigenen Grenzen: Was dem einen nichts ausmacht, wird jemand anderem möglicherweise schon zur Qual.

Wenn jemand etwas tut, das ich absolut nicht will, ist es wichtig, deutlich „Nein!“ zu sagen – denn wenn die anderen meine Grenzen nicht kennen, können sie sie auch nicht beachten.

Nein-Sagen ist oft gar nicht so einfach, weil wir oft Angst haben, andere damit zu enttäuschen. Es ist darum in solchen Situationen wichtig, sich klar zu machen, was man will, und selbstbewusst aufzutreten, damit das „Nein!“ auch überzeugend „überkommt“.