

II.2.2. Der Wille zur Veränderung

II.2.2.1. Franz Kafka: Der Prozeß

(1) Ziel der Einheit

Jegliche Änderung im Lebensvollzug verlangt als grundlegende Voraussetzung die Bereitschaft, eine solche überhaupt erreichen *zu wollen*. Den Schülern soll daher vermittelt werden, daß alle Bemühungen um Selbsterkenntnis fehlschlagen müssen, wenn nicht der bewußte, kontinuierliche Wille zur Veränderung gegeben ist.⁴

Ziel dieser Einheit ist, in einer fächerübergreifenden Zusammenarbeit mit dem Deutsch-Lehrer die bekannte „Türhüter-Parabel“ aus Franz Kafkas Roman „Der Prozeß“ zu besprechen und zu interpretieren. In dieser symbolisch verschlüsselten Geschichte ist nach meiner persönlichen Auffassung der Wille zum Gestalten des eigenen Schicksals als *das* zentrale - oft nicht bewältigte - Thema des Lebens dargestellt.

Wenn nun im Rahmen dieses Seminars versucht wird, die entscheidenden Zusammenhänge des Buches und im besonderen der „Türhüter-Parabel“ gemeinsam zu erarbeiten, so soll dabei stets die Bemühung im Hintergrund stehen, die Schüler zu eigenen konkreten Handlungskonsequenzen aus den aus der Literatur gewonnenen Erkenntnissen zu veranlassen.

Erich Fromm selbst hat immer wieder darauf hingewiesen, wie sehr das Studium klassischer Literatur geeignet ist, zur Selbsterfahrung beizutragen.⁵ So ist bei Fromm beispielsweise zu lesen: „Wer wirklich am Menschen und seinem Unbewußten interessiert ist, der sollte anstelle von Lehrbüchern lieber Balzac oder Dostojewski oder Kafka lesen. Hier kann man etwas über den Menschen erfahren ... In dieser Literatur findet man einen immensen Reichtum an tiefen Einsichten ...“⁶, oder an

⁴ Daß dieser wiederum als Vorbedingung das Bewußtsein der eigenen Situation erfordert, wurde bereits in Teil A. Kap. V.3.1. diskutiert.

⁵ Immer wieder werden bei Fromm u. a. die Namen Shakespeare, Balzac, Dostojewski, Camus und Kafka, genannt.

⁶ E. Fromm, Von der Kunst des Zuhörens, S 117



anderer Stelle: „Einen Roman von Balzac zum Beispiel kann man ... produktiv und mit innerer Anteilnahme, das heißt in der Weise des Seins lesen.“⁷

(2) Durchführung

Zur optimalen Ausnutzung der während des zweitägigen Seminars zur Verfügung stehenden Zeit wäre es sinnvoll, wenn das Buch bereits zuvor im Rahmen des Unterrichtsfaches Deutsch gelesen und in den Grundzügen diskutiert würde. Die Schüler sollten also mit dem Inhalt des Werkes zumindest in groben Zügen vertraut sein. Zur besseren Erinnerung bzw. Auffrischung sollte jedoch die „Türhüter-Parabel“ zu Beginn dieser Einheit nochmals von allen Schülern gelesen werden (AB 3).

Eine vorherige Absprache mit dem Deutsch-Lehrer ist in jedem Fall notwendig, um einerseits eine gewisse interpretatorische Übereinstimmung zu erzielen, andererseits im Deutschunterricht noch nicht die wesentlichen Punkte im Hinblick auf die Persönlichkeitsentwicklung vorwegzunehmen. Eventuelle unterschiedliche Auffassungen der beiden Lehrer bezüglich der Deutung würden dieser fächerübergreifenden Zusammenarbeit trotzdem nicht im Wege stehen: die divergierenden Ansätze könnten dann während des Projektes gemeinsam mit den Schülern diskutiert werden.

Nachdem die Parabel selbständig von allen Schülern gelesen wurde, wird die Klasse in Gruppen zu je ca. 5 Personen aufgeteilt. In einer 15minütigen Arbeitsphase soll jede Gruppe versuchen, eine Interpretation dieser Parabel zu erstellen, die dann von einem Gruppensprecher präsentiert wird. Diese Präsentationen der einzelnen Gruppen gehen fließend in eine allgemeine Diskussion über, die vom Projektleiter und vom Deutsch-Lehrer gemeinsam geleitet wird (unter Verwendung von L-AB 1).

⁷ E. Fromm, Haben oder Sein, S 44



(3) Zeitplanung

Ein Schüler gibt kurze Inhaltsangabe von Franz Kafkas „Der Prozeß“	10 min
Einteilung der Klasse in Gruppen zu je ca. 5 Personen; Austeilen von AB 3: „Türhüter-Parabel“ ⁸ ; Schüler lesen diese und diskutieren in Gruppen mögliche Interpretationen	25 min
Gruppensprecher stellen Gruppen-Interpretationen vor; fließender Übergang in Diskussion (L-AB 1)	30 min
Bezug zu Rahmenhandlung des Romans herstellen	10 min

(4) Materialien

Eine Kopie der „Türhüter-Parabel“ für jeden Schüler (AB 3), Für die beiden Lehrer je ein Exemplar des Lehrer-Arbeitsblattes (L-AB 1), Papier, Schreibgeräte

II.2.2.2. Wie verbringe ich meine Zeit?

(1) Ziel der Einheit

Diese Einheit soll das Bewußtsein über die Verwendung der eigenen Zeit erhöhen bzw. die individuellen und gesellschaftlichen Ursprünge dieser Zeitverwendung offenlegen. Die Planung bzw. sinnvolle Nutzung der eigenen Zeit ist auch für Erich Fromm stets ein wichtiger Ansatzpunkt zur Persönlichkeitsentwicklung gewesen. Viele Menschen heben immer wieder hervor, daß Sie unter Zeitdruck stehen, zuwenig Zeit haben und daß Sie viele Dinge, die sie gerne tun würden, aus Zeitmangel nicht durchführen können.

⁸ Aus: F. Kafka, Der Prozeß, S 155f



Ein wichtiges Ziel dieser Einheit sollte daher sein, im Rahmen des eigenen mehr oder minder routinemäßigen Tagesablaufes Zeit für sich selbst zu finden und diese mit einer gewissen Regelmäßigkeit adäquat zu nützen. „Wer sagt, er habe keine Zeit, der hat damit bereits eine Entscheidung getroffen. Er entschuldigt sich für eine Entscheidung, die besagt, daß es ihm nicht so wichtig ist.“⁹ Auch beim Zeitmanagement ist also der eigene Wille das entscheidende Kriterium.

(2) Durchführung¹⁰

Alle Teilnehmer erhalten einen vorgefertigten „Wochenplan“ (AB 4). Sie werden gebeten, sich in Ruhe zu erinnern, wieviel Zeit sie in der letzten Woche mit welcher Beschäftigung verbracht haben. Dies soll so genau wie möglich in den Plan eingetragen werden unter Berücksichtigung folgender Bereiche/Tätigkeiten (eventuell auf einer Wandzeitung allgemein sichtbar notieren). Als „Gedächtnisstütze“ können dabei eigene Terminkalender zu Hilfe genommen werden.

- Schlaf,
- Schule,
- Hausübungen, Lernen zu Hause,
- An- und Abfahrt zur bzw. von der Schule,
- Essen,
- Hausarbeit,
- Hygiene,
- Freizeit (die verschiedenen Beschäftigungen aufschreiben).

In einer anschließenden Stillarbeitsphase gehen die Teilnehmer anhand folgender Fragen (vervielfältigter Fragenkatalog - AB 5) ihren Zeitverwendungsplan nochmals in Ruhe durch und machen sich dazu Notizen.

⁹ E. Fromm, Von der Kunst des Zuhörens, S 224

¹⁰ Das folgende Spiel „Wie verbringe ich meine Zeit?“ wurde - mit geringfügigen Modifikationen - entnommen: H. Gudjons et al., Auf meinen Spuren, S 196-198



Fragen:

- Welche Beschäftigungen nehmen den Hauptteil meiner Zeit ein, welche den geringsten Teil?
- Auf welche Beschäftigungen verwende ich den größten Teil meiner *Freizeit*?
- Habe ich Phasen, die ich nur für mich nutze oder ist alles verplant?
- Hat sich in der Verwendung meiner Zeit etwas geändert im Gegensatz zu früher?
- Welche Bedingungen in meinem Leben haben dazu geführt, daß ich meine Zeit so verwende? Wie ist es dazu gekommen?
- Welche Beschäftigungen befriedigen mich am meisten und wieviel Zeit nehmen diese ein?
- Bin ich mit der Einteilung meiner Zeit zufrieden?
- Was soll sich ändern, und was kann ich dafür tun?
- Wann im Tagesablauf kann und will ich Zeit für mich selbst finden und wieviel?

Die Auswertung erfolgt in Form einer Diskussion in Kleingruppen zu je ca. 5 Personen. Die Teilnehmer legen nacheinander ihren Plan in die Mitte und erläutern ihn. Die anderen betrachten ihn und sagen, was ihnen auffällt. Der Betreffende erzählt, was ihm zu den Fragen eingefallen ist. Eventuell können gemeinsame Überlegungen zu konkreten Veränderungsschritten angestellt werden, besonders im Hinblick auf Zeit für sich selbst, für eine regelmäßige Selbstanalyse bzw. Persönlichkeitsentwicklung allgemein.



(3) Zeitplan

Erklärung und Einführung in die Übung, Austeilen des Wochenplans (AB 4), Ausfüllen des Wochenplans durch die Teilnehmer	20 min
Durchgehen des eigenen Wochenplans in Stillarbeitsphase anhand des Fragenkatalogs (AB 5)	15 min
Auswertung der Stundenpläne in den Kleingruppen	25 min

(4) Materialien

Stift, vervielfältigter „Stundenplan“ (AB 4), Wandzeitung zu den verschiedenen Tätigkeiten, vervielfältigter Fragenkatalog (AB 5), Filzstift, Klebeband



II.2.3. Eines wollen

II.2.3.1. Lebensplanung

(1) Ziel der Einheit

Die Forderung Erich Fromms, nur Eines zu wollen, verlangt „...daß der ganze Mensch auf einen gefaßten Beschluß hinsteuert und sich ihm ganz widmet, daß alle seine Energien auf das gesteckte Ziel ausgerichtet sind.“¹¹ Notwendige Voraussetzung dafür ist natürlich, ein adäquates Ziel zu haben, für das einzusetzen es sich lohnt.

Die Einheit Lebensplanung soll nun eine Auseinandersetzung mit den persönlichen Zukunftsperspektiven bringen und Klarheit vor sich selbst über seine Wünsche, Hoffnungen und Realisationsmöglichkeiten schaffen. Die Realisierbarkeit von Zielen soll abgeklärt werden, wobei sofort konkrete Handlungsschritte zu entwickeln sind. Das bedeutet, daß das eigene Handeln als entscheidender Schritt dargestellt wird, der erforderlich ist, um etwas erreichen zu können: Die Notwendigkeit der Aktivität soll vermittelt werden anstatt passiven Verharrens. Erich Fromm drückt dies in folgenden zentralen Fragen aus: „Welche Alternativen gibt es jetzt für meine Weiterentwicklung? Was muß ich tun, um die gewählte Möglichkeit zu verwirklichen?“¹²

(2) Durchführung¹³

Die Übung wird am Anfang vom Moderator gründlich erklärt und dann schrittweise moderiert. Jeder Teilnehmer arbeitet eine längere Phase für sich allein und diskutiert in einer zweiten Phase in einer Dreiergruppe die Ergebnisse.

¹¹ E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 47

¹² A.a.O., S 97

¹³ Die Übung wurde zur Gänze dem Buch „Auf meinen Spuren“ von H. Gudjons et al. entnommen: „Lebensplanung“, S 251-252



1. Jeder Teilnehmer benötigt mehrere DIN-A4-Blätter. Das erste Blatt erhält die Überschrift: „*Meine Lebensziele*“. Jeder schreibt nun im Brainstorming-Verfahren alle Ziele auf, die ihm einfallen, untergliedert in mehrere Lebensbereiche: Beruf, Beziehungen, eigene Persönlichkeit, Freizeit, Familie, Gesundheit usw. Nach drei Minuten wird die Zielliste erneut, jetzt gründlich reflektierend durchgegangen unter der Frage: „Welche Ziele sind mit hoher Wahrscheinlichkeit für mich erreichbar, welche sind zweifelhaft, welche sind völlig unreal?“ Die drei oder vier realitätsnächsten Ziele werden auf einen zweiten Bogen geschrieben.

2. Auf den zweiten Zettel wird als Überschrift geschrieben: „*Meine nächsten drei Jahre*“. Für jedes auf diesem Zettel notierte Ziel wird jetzt die Frage gestellt: „Was muß und kann ich in den nächsten drei Jahren zur Erreichung dieser Ziele tun?“ Diese Frage wird für jedes Ziel gestellt und beantwortet.

3. Auf den dritten Zettel wird jetzt geschrieben: „*Die nächsten sechs Monate*“. Jeder Teilnehmer geht den zweiten Zettel nochmals durch und entscheidet zu welchem Ziel (eins auswählen!) er in den nächsten sechs Monaten konkret am meisten tun kann und muß. Manchen Teilnehmern fällt es schwer, auf die anderen Ziele zu verzichten. Wenn aber praktische Realisierung angestrebt wird, ist *zunächst* diese Beschränkung nötig. Gleichwohl können die Teilnehmer die Übung später allein zu den anderen Zielbereichen fortsetzen.

Jeder Punkt, der auf dem zweiten Zettel zum gewählten Ziel notiert wurde, wird jetzt einzeln auf den dritten Zettel geschrieben und jeweils unter der Frage konkretisiert: „Was kann und muß ich in den nächsten sechs Monaten zu diesem Punkt konkret tun?“

4. Auf den vierten Zettel wird jetzt als Überschrift geschrieben: „*Aktivitätenliste*“. Bogen drei wird nochmals durchgegangen und gegebenenfalls noch konkretisiert und ergänzt. Dann werden die dort genannten Handlungsmöglichkeiten und -notwendigkeiten in eine Prioritätenliste umgeformt, die auf dem vierten Blatt notiert wird. Leitfrage ist dabei: „Welche Aktivität ist die nächstliegende, muß zuerst angepackt



werden, welche folgt dann, usw.?" Auf diese Weise entsteht eine konkrete Aufgabenliste nach zeitlicher Priorität.

5. Auf den letzten Zettel wird schließlich geschrieben: „*Handlungsplan*“. Hier werden jetzt nach der Reihenfolge des vierten Blattes ganz praktische Handlungsschritte, Termine, Gespräche, Entscheidungen, Zeiteinteilungen, ganz konkrete zu erledigende Aufgaben notiert.

Die Auswertung erfolgt in Dreiergruppen:

- Gibt es Widersprüche zwischen Zielbereichen?
- Aus welchen Motiven wurden Auswahlentscheidungen getroffen?
- Welche Gefühle entstehen gegenüber diesem Versuch der Lebensplanung?
- Welchen Verbindlichkeitsgrad haben die Entscheidungen?
- Wird der „Abstand“ zwischen Lebenszielen und praktischen Handlungsschritten eher enttäuschend oder ermutigend empfunden?

(3) Zeitplanung

Einführung und Erklärung durch Moderator	5 min
1. Zettel: Aufnotieren aller persönlichen Ziele im Brainstorming-Verfahren	10 min
2. Zettel: „Meine nächsten drei Jahre“: was kann und muß ich für die Erreichung der Ziele in den nächsten drei Jahren tun	10 min
3. Zettel: „Die nächsten sechs Monate“: Auswahl des naheliegendsten Zieles und Erarbeitung konkreter Handlungsschritte	10 min
4. Zettel: „Aktivitätenliste“: Konkretisierung und Ergänzung des 3. Zettels	5 min
5. Zettel: „Handlungsplan“: praktische Handlungsschritte auf dem 4. Zettel notieren	5 min
Auswertung in Dreiergruppen	30 min



(4) Materialien

Mindestens fünf DIN-A4-Bögen für jeden Teilnehmer, Stift



II.2.4. Wach sein

II.2.4.1. Lügendetektor

(1) Ziel der Einheit

Diese Einheit am Beginn des Seminars soll durch wenige persönliche Informationen das gegenseitige Kennenlernen in einer aufgelockerten Atmosphäre unterstützen.¹⁴ Dies ist für die weiteren Gruppenprozesse im Rahmen des Seminars von großer Bedeutung.

Bei dieser einfachen Übung geht es - im Sinne von Erich Fromm - auch um das Wach-Sein, also um die Fähigkeit, auf den anderen aufmerksam und mit Empathie zu reagieren, ihn so wahrzunehmen, wie er tatsächlich ist. In diesem anzustrebenden Zustand der völligen Wachheit „... ist sich der Mensch seiner selbst und seiner *menschlichen* und natürlichen Umwelt gewahr ... Es ist, als ob ein Schleier, den man ständig vor Augen hatte, plötzlich weggenommen wird.“¹⁵

(2) Durchführung¹⁶

Jeder Schüler erhält einen kurzen Fragebogen mit vier Fragen seine Person betreffend (AB 6). Der Moderator bittet die Teilnehmer, die Fragen schriftlich zu beantworten, eine davon jedoch nicht wahrheitsgemäß, sondern mit einer „Lüge“.

Die Fragen lauten (es können auch andere, ähnliche Fragen ausgewählt werden):

- 1) Mein liebster Zeitvertreib ist ...
- 2) Welches Buch bedeutet mir sehr viel?
- 3) Ich erinnere mich sehr gerne an ...
- 4) Eine persönliche Eigenschaft, die mir fehlt ...

¹⁴ Der Einsatz dieses Spiels macht nur dann Sinn, wenn Schüler aus verschiedenen Klassen an diesem Seminar teilnehmen. Der Lehrer sollte dann auch darauf achten, daß möglichst Schüler, die einander noch nicht (sehr gut) kennen, jeweils Gruppen bilden.

¹⁵ E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 53 (kursive Hervorhebung durch den Autor)

¹⁶ Dieses Spiel wurde inhaltlich entnommen: H. Gudjons et al., Auf meinen Spuren, S 80



Im Anschluß daran bilden sich Gruppen zu je 4 - 5 Personen, wobei der Moderator, dem Zweck des Spiels entsprechend, darauf hinweisen sollte, daß sich diese Kleingruppen möglichst aus Personen zusammensetzen sollten, die einander noch nicht (sehr gut) kennen.

Der Reihe nach liest nun jeder seine Antworten vor, wobei die anderen Kleingruppenmitglieder erraten sollen, welche der Antworten gelogen ist. Die Vermutungen sind zu begründen. Abschließend äußern die Schüler ihre Eindrücke: wie ist es ihnen beim Lügen ergangen, wer hat bei welcher Frage gelogen? Zusätzlich können Rückfragen gestellt werden: welche Antworten waren besonders interessant, welche Teilnehmer würde man gerne besser kennenlernen?

(3) Zeitplanung

Erklärung des Spiels, Austeilen und Ausfüllen der Fragebögen (AB 6)	10 min
Auswertung in Kleingruppen	20 min

(4) Materialien

Ein Fragebogen für jeden Teilnehmer (AB 6), Stifte



II.2.5. Gewährwerden

II.2.5.1. Körperliches Gewährwerden durch Feldenkrais-Lektionen

(1) Ziel der Einheit

Körperliches Gewährwerden bedeutet für Erich Fromm, nichtverborgene Bereiche des eigenen Körpers zu erkennen und bewußter wahrzunehmen. Fromm ist davon überzeugt, „... daß das Gewährsein des eigenen Körpers, die Wiedergewinnung der eigenen Körpererfahrung, und ein weiteres Gewährwerden des Körpers auf Grund einer größeren Harmonie und einer Entkrampfung des Körpers von großer Bedeutung sind.“¹⁷ Körperliches Gewährsein ist, so verstanden, eine hervorragende Unterstützung auf dem Weg zur Erweiterung des eigenen Bewußtseins, was als letztes Ziel anzustreben ist.

Fromm erwähnt verschiedene Methoden, die alle imstande sind, das Ziel des Gewährwerdens zu verfolgen und die er zum Teil selbst praktiziert hat. In besonderem Maße sieht er die zahlreichen Übungen der buddhistischen Meditation als geeignet an, sowohl das körperliche Bewußtsein zu fördern als auch zur Befreiung des Geistes beizutragen. Fromm hebt weiters - ebenfalls aus eigener Erfahrung - die Methode Elsa Gindlers zur Körperwahrnehmung¹⁸ sowie die alten chinesischen Bewegungsfolgen des T'ai Chi Ch'uan¹⁹ hervor.

Im Rahmen dieses Seminars soll die von Erich Fromm ebenfalls empfohlene Methode nach Moshe Feldenkrais²⁰ vorgestellt werden, wobei drei Übungen konkret durchgeführt werden.²¹

¹⁷ E. Fromm, Von der Kunst des Zuhörens, S 204

¹⁸ Z. B. in E. Fromm, Von der Kunst des Zuhörens, S 107f, S 204; weiters in E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 27, 56f, 74

¹⁹ Z. B. in E. Fromm, Von der Kunst des Zuhörens, S 204; weiters in E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 27

²⁰ Vgl. E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 22

²¹ Alle drei im folgenden beschriebenen Übungen wurden zur Gänze dem Buch „Feldenkrais. Übungen für jeden Tag“ von Frank Wildman entnommen. Dieser war Mitarbeiter des israelischen Physikers und Bewegungslehrers Moshe Feldenkrais (1904-1984) gewesen.



(2) Durchführung

„Unsere Bewegungen erfüllen zwar zunächst ihren Zweck, aber wir lernen nie, wie wir die Möglichkeiten unseres Körpers voll nutzen können, und setzen daher oft ein Vielfaches der nötigen Anstrengung ein, überanstrengen bestimmte Muskeln und setzen andere dafür kaum ein.“²² Diese mangelnde Bewegungskoordination führt dann zu chronischen Verspannungen, Verschleißerscheinungen, Müdigkeit usw. Die Lektionen nach Moshe Feldenkrais sollen helfen, die Art und Weise, wie Bewegungen bzw. Tätigkeiten erfolgen, zu verbessern. „Es geht bei diesen Lektionen nicht um das mechanische Wiederholen von Bewegungen. Die Lektionen wirken nicht dadurch, daß sie die Muskeln dehnen oder geschmeidiger machen, sondern weil sie die Wirksamkeit verbessern, mit der das Gehirn Bewegungen koordiniert und kontrolliert.“²³ Dies soll dadurch erreicht werden, daß zuerst kleine Bewegungen aufmerksam beachtet werden, die dann zu größeren Abläufen zusammengesetzt werden.

Vor Beginn der ersten Lektion sollten den Seminarteilnehmern einige wichtige Hinweise zur Ausführung der Übungen gegeben werden²⁴ (L-AB 2).

Im Rahmen dieses Seminars werden drei Lektionen durchgeführt. Angesichts der bei ärztlichen Untersuchungen immer wieder festgestellten Haltungsschäden von Schülern, bedingt durch langes Sitzen in der Schule und zuhause, habe ich für den ersten Seminartag zwei Lektionen ausgewählt, die das Sitzen erleichtern bzw. verbessern: „Das lebendige Becken“²⁵ sowie „Entspannung für Hals und Schultern“²⁶

Am zweiten Projekttag steht dann eine Atemübung im Mittelpunkt: „Atemlektion III“²⁷. Deren Ziel ist, die Bewegungen des eigenen Körpers beim Atmen bewußter wahrzunehmen und in Folge den ganzen Körper an der Atmung zu beteiligen.

²² F. Wildman, Feldenkrais. Übungen für jeden Tag, S 7

²³ A.a.O., S 8

²⁴ Vgl. a.a.O., S 9-11

²⁵ A.a.O., S 21-23

²⁶ A.a.O., S 30-33

²⁷ A.a.O., S 161-164



(3) Zeitplanung

Allg. Hinweise zur Feldenkrais-Methode vor der ersten Lektion (L-AB 2)	5 min
Sitzübung I „Das lebendige Becken“ (L-AB 3)	15 min

Sitzübung II „Entspannung für Hals und Schultern“ (L-AB 4)	15 min
--	--------

„Atemübung III“ (L-AB 5)	20 min
--------------------------	--------

(4) Materialien

Für die Sitzlektionen benötigt jeder Schüler einen nicht drehbaren Sessel mit möglichst waagrechter Sitzfläche. Für die Atemübungen kann eine Decke oder eine ähnliche Unterlage zweckmäßig sein.

Weiters: Allgemeine Hinweise zu den Übungen (L-AB 2), Anweisungen zu den drei Lektionen (L-AB 3, 4, 5)



II.2.6. Sich konzentrieren

II.2.6.1. Visuelle Konzentrationsübungen

(1) Ziel der Einheit

Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren ist eine wichtige Voraussetzung, um, wie Fromm sagt, (im allgemeinsten Sinne) etwas zustande zu bringen. Gerade in unserer vielfach vernetzten Welt mit all ihren Eindrücken scheint diese Gabe selten geworden zu sein. Konzentration kann anhand verschiedenster Methoden in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden geübt werden. Erich Fromm betont, daß Konzentrationsübungen täglich, zumindest jeden Morgen etwa 10 - 15 Minuten, durchgeführt werden sollten, um auch tatsächlich längerfristige Effekte erzielen zu können. Er selbst versuchte seine Konzentrationsfähigkeit vor allem durch Meditation zu verbessern.²⁸

Im Rahmen dieses Seminars soll die Konzentrationsfähigkeit auf spielerische Weise durch visuelle Konzentrationsübungen gestärkt werden.²⁹ Die ausgewählten Übungen dienen dabei primär als Instrument zur Schaffung bzw. Erhaltung der Konzentration und Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Thema oder für eine gewisse Zeitspanne. Sie sind daher beispielsweise gut zum Einsatz am Beginn von Unterrichtsstunden geeignet, etwa in der 5. oder 6. Stunde oder beim Nachmittagsunterricht, wenn die Schüler bereits unkonzentriert oder ermüdet sind.

(2) Durchführung

Im Rahmen dieser Projektstage können einzelne Übungen, je nach Notwendigkeit, spontan eingebaut werden, etwa im Anschluß an Pausen, um die Konzentration auf die folgenden Übungen in einer spielerischen Weise wieder herzustellen. Dazu wird

²⁸ Die Meditation wird im folgenden Kapitel B. II.2.7. näher behandelt.

²⁹ Die visuellen Konzentrationsübungen entstammen allesamt den Unterlagen des Seminars „Lerntechniken lehren“ von Christine Steiger, abgehalten im WS 1993/94 an der WU Wien, Abteilung für Wirtschaftspädagogik.



lediglich jedem Schüler eine oder mehrere Kopie(n) der visuellen Übungen gegeben, die dann so rasch und konzentriert wie möglich zu lösen sind.

(3) Zeitplanung

Visuelle Konzentrationsübungen (AB 7, 8, 9)	je max. 10 min
---	----------------

(4) Materialien

Pro Schüler drei Blätter mit je einer Konzentrationsübung (AB 7, 8, 9)



II.2.7. Meditieren

II.2.7.1. Bildmeditationen

(1) Ziel der Einheit

Erich Fromm unterscheidet zwei Arten von Meditationen³⁰: einerseits die autosuggestiven Techniken, deren Ziel eine geistige wie körperliche Entspannung ist, andererseits solche, „... deren Hauptziel es ist, ein höheres Maß an <Nicht-Gebundenheit> zu erlangen und Gier und Illusionen zu überwinden, kurz, eine höhere Ebene des Seins zu erreichen.“³¹

Fromm hat selbst viele Jahre lang täglich buddhistische Meditationen durchgeführt und sie als besonders förderlich auf dem Weg zur Selbsterfahrung betrachtet. Er läßt deshalb auch keinen Zweifel daran, daß man langfristig versuchen sollte, die „höheren“ Meditationstechniken zu erlernen und zu praktizieren. Um buddhistische Meditationen sinnvoll durchführen zu können, wäre es jedoch zuvor notwendig, den Schülern Hintergrund und Ziel der buddhistischen Lehre wie auch der einzelnen Übungen darzulegen. Da dies den Rahmen des Seminars sprengen würde, wird hier auf die Vorstellung der von Fromm immer wieder empfohlenen buddhistischen Meditation verzichtet.

Fromm betrachtet aber auch die autosuggestiven Techniken als durchaus zweckmäßig, eine größere Entspanntheit und Konzentrationsfähigkeit zu erreichen. Für dieses Seminar wurden deshalb drei Phantasiereisen bzw. Bildmeditationen ausgewählt: „Die Sonne“³², „Selbstbejahung“³³ und „Platz schaffen“³⁴. Sie scheinen mir gut geeignet für erste Erfahrungen von Schülern auf dem Gebiet der Meditation.

³⁰ Vgl. Kap. A. V.3.6.

³¹ E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 69

³² Der Text wurde entnommen: P. Ferrucci, Werde was du bist, S 156

³³ Der Text wurde entnommen: M. Murdock, Dann trägt mich meine Wolke ..., S 147

³⁴ Ebenfalls entnommen aus M. Murdock, Dann trägt mich meine Wolke ..., S 148-149



(2) Durchführung

Vor jeder Übung sollten alle Teilnehmer eine entsprechende Sitzhaltung einnehmen. Erich Fromm gibt konkrete Anleitungen dazu, die der Lehrer den Schülern vor Beginn der Übung sinngemäß mitteilen sollte: „Die Beine sollten fest hingestellt und nicht gekreuzt sein, die Arme auf dem Sesselrand oder auf dem Oberschenkel ruhen. Die gesamte Haltung sollte weder steif - wie in den herkömmlichen militärischen Übungen - noch gebeugt oder nachlässig sein. Der Körper ist vielmehr in einer harmonischen Haltung, er fühlt sich lebendig und auf eine aktive Art wohl. Wenn man diese Sitzstellung einmal gelernt hat, fühlt man sich in einem weichgepolsterten Sessel unbequem, bequem hingegen auf einem geraden Stuhl.“³⁵

Als Alternative kann man mit den Schülern aber auch einmal den „bequemen Sitz“ der Buddhisten ausprobieren, wie ihn Nyanaponika beschreibt: „Hierbei liegen beide Beine flach auf dem Boden; die Ferse des linken Fußes liegt zwischen den Beinen, und die Zehen in der rechten Kniekehle, wobei das rechte Bein gleichsam den Rahmen für den linken Fuß und Unterschenkel bildet.“³⁶ Die Knie sollten dabei fest auf dem Boden oder dem Sitzkissen aufliegen. Bis man diese Sitzposition erlernt hat, ist es sinnvoll, die Knie mit einer gefalteten Decke oder einer anderen Unterlage zu stützen. Wenn auch diese Sitzhaltung zu schwierig ist, empfiehlt Nyanaponika, wie oben beschrieben, auf einem harten Sessel zu sitzen.

Nyanaponika gibt weitere Anleitungen: „Bei jeder Sitzhaltung ist es wichtig, daß sich der ganze Oberkörper in einer natürlich geraden Haltung befindet, jedoch nicht künstlich gestrafft, sondern ungezwungen und entspannt. Man mag den Rücken anlehnen, an die Wand oder die Stuhllehne. Die rechte Handfläche ruhe im Schoß auf der linken ... Vor Beginn der Übung prüfe man, ob die Muskeln nicht unnötig gespannt sind, z. B. an Schultern, Hals, Gesicht (Mund) oder den Händen und Fingern.“³⁷

³⁵ E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 65

³⁶ A.a.O., S 89

³⁷ A.a.O., S 89f



Wenn diese erste Voraussetzung des richtigen Sitzens erfüllt ist, sollten noch Hinweise zu möglichen individuellen Störungen während der Meditation gegeben werden. Auch hier nennt Erich Fromm selbst einige Tips: „[Während der Meditation werden einem möglicherweise] Gedanken durch den Kopf gehen und die Konzentration unterbrechen. Dennoch ist hier - wie bei allem Lebendigen - keine Gewaltanwendung am Platz. Es hat keinen Sinn, störende Gedanken gewaltsam zu vertreiben und sie zu behandeln, als wären sie Feinde. Auch sollte man sich nicht geschlagen fühlen, wenn man den Kampf nicht gewonnen hat. Man sollte sanft mit ihnen umgehen, was zugleich bedeutet, daß man mit sich selbst geduldig sein muß ... Ein anderes, schwieriges Hindernis ist das Schläfrigkeitwerden. Häufig ertappt man sich knapp vor dem Eindösen. Entweder man versucht es dann gleich nochmals oder man schöpft ein paar Mal tief Atem. Dauert die Schläfrigkeit aber an, dann ist es besser aufzuhören und es zu einem anderen Zeitpunkt wieder zu versuchen.“³⁸

Weiters sollte, falls ein diesbezüglicher Hinweis nicht ohnehin im Meditationstext enthalten ist, vor dem Lesen des eigentlichen Textes noch einige Zeit der körperlichen Entspannung folgen, etwa durch Gewährwerden des eigenen Atems.

Während der Meditation ist es meist sinnvoll und angenehm eine ruhige Musik als leisen Hintergrund zu spielen. Hierbei eignen sich vor allem spezielle Cassetten mit (elektronischer) Meditationsmusik.

In den meisten Fällen ist es besser, während der Meditation die Augen zu schließen, die Entscheidung darüber sollte jedoch letztlich dem Meditierenden selbst überlassen bleiben.

³⁸ E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 66



(3) Zeitplanung

Allgemeine Hinweise zur Meditation sowie zur Sitzhaltung (nur vor der ersten Meditation)	5 min
Meditation „Platz schaffen“ (L-AB 6)	10 min
Meditation „Die Sonne“ (L-AB 7)	10 min
Meditation „Selbstbejahung“ (L-AB 8)	10 min

(4) Materialien

Harte Stühle für alle Teilnehmer, evtl. Decke und ein nicht zu weiches Sitzkissen, Meditationstexte (L-AB 6, 7, 8), Cassettenrecorder, Meditationsmusik auf Cassette



II.2.8. Selbstanalyse

II.2.8.1. Lebenslinie zeichnen und Wendepunkte herausfinden

(1) Ziel der Einheit

Erich Fromm betrachtet die Selbstanalyse als eine geeignete, wenn auch schwierige Möglichkeit, die Befreiung des Menschen zu unterstützen. Eine Methode der Selbstanalyse ist für ihn der autobiographische Ansatz, also „... das Nachsinnen über die eigene Geschichte, beginnend mit der Kindheit und endend mit dem Blick auf die zukünftige Entwicklung“³⁹. Das Erforschen der eigenen Lebensgeschichte ist ein wichtiger Ansatzpunkt, sich selbst (auch als Teil seiner Umwelt) zu verstehen und zu akzeptieren und kann somit helfen, den persönlichen Weg in die Zukunft zu weisen. Im Rahmen dieser Einheit sollen sich die Teilnehmer Ereignisse und Erfahrungen bewußt machen, die die eigene Lebensentwicklung entscheidend beeinflußt und geprägt haben. Dies soll durch das Aufzeichnen der eigenen Lebenslinie sichtbar gemacht werden. Darauf aufbauend, soll versucht werden, entscheidende Wendepunkte der persönlichen Lebensgeschichte zu erkennen bzw. ihre Bedeutung zu erfassen.

(2) Durchführung⁴⁰

Jeder zeichnet für sich auf einem querliegenden Blatt (DIN-A4) eine waagrechte Linie, die seinen Lebenslauf symbolisiert. Die Lebensjahre werden markiert. Am linken Rand wird senkrecht eine Linie gekennzeichnet und von unten beginnend mit -3, -2, -1, 0 (Schnittpunkt mit der Waagrechten), + 1, +2, +3 versehen.

³⁹ E. Fromm, Vom Haben zum Sein, S 96

⁴⁰ Die folgende Übung wurde aus zwei Spielen zusammengesetzt, die - mit geringfügigen Änderungen - dem Buch „Auf meinen Spuren“, von H. Gudjons et al. entnommen wurde. Vgl. dazu: „Lebenslinie“, S 311-312 sowie „Wendepunkte“, S 316-317



Jeder trägt nun für ihn wichtige Ereignisse in diese Zeitlinie ein und gibt durch ein Kreuz an, wie er sich damals gefühlt hat (-3 = miserabel, +3 = sehr gut und zufrieden).

Wichtig sind vor allem die Stationen, die „Wendepunkte“, prägende Erlebnisse und für die heutige Lebenssituation entscheidende Einflüsse bedeuteten. Die Kreuze werden dann zu einer (Zick-Zack-)Linie verbunden.

Nachdem sich jeder Teilnehmer seinen als Linie skizzierten Lebensverlauf nochmals überblicksmäßig vergegenwärtigt, wählt er vier bis fünf Ereignisse, Begegnungen, Begebenheiten etc. aus, die für ihn als Wendepunkte, Weichenstellungen usw. entscheidende Bedeutung hatten. Diese Wendepunkte werden in die Lebenslinie mit roten Kreisen eingezeichnet.

Im Anschluß daran schließen sich je zwei Teilnehmer zu einer Lernpartnerschaft zusammen und „präsentieren“ jeweils dem anderen seine/ihre Lebenslinie, wobei auf die rot eingekreisten Wendepunkte besonders eingegangen werden soll. Im Gespräch wird erklärt, in welcher Weise diese für das eigene Leben wichtig waren und was sie an Veränderung bewirkten. Dabei sollten folgende Fragen berücksichtigt werden:

- Welche Personen waren wichtig?
- Habe ich Wenden in meinem Leben aktiv herbeigeführt?
- Ereignete sich etwas ohne mein Zutun?
- Was habe ich durch diese Wendepunkte gelernt bzw. was sagen mir diese Punkte heute?

Auf einem zweiten angelegten Blatt kann die Lebenslinie dann - vor den Augen des Lernpartners - in die Zukunft verlängert werden, so wie sich der Teilnehmer sein weiteres Leben vorstellt. Dazu sollen Erklärungen gegeben werden, warum man die Verlängerung in die Zukunft gerade so einzeichnet bzw. sollen die damit verbundenen Gefühle, Hoffnungen und Erwartungen ausgesprochen werden.



(3) Zeitplanung

Zeichnen der eigenen Lebenslinie und Kennzeichnung der wichtigsten Wendepunkte	15 min
„Präsentation“ und Diskussion der jeweils eigenen Lebenslinie samt Wendepunkten in der Lernpartnerschaft	25 min
Verlängerung der Lebenslinien in die Zukunft und „Erläuterung“	20 min

(4) Materialien

Papier, Bleistift, Lineal, roter Stift



II.2.9. Einheiten zum Einstieg und Abschied

II.2.9.1. Einstieg

(1) Ziel und Durchführung der Einheit

Noch vor Beginn der ersten Übung soll der Lehrer den Zweck bzw. das Ziel dieses zweitägigen Seminars kurz erläutern. Dies sollte kurze praktische und theoretische Rechtfertigung der Behandlung des Themas „Persönlichkeitsentwicklung“ in Schulen beinhalten (u.a. durch das Zitieren einiger Stellen aus dem aktuellen Lehrplan).

Weiters ist ein allgemeiner Überblick zu geben, wie der zeitliche Ablauf der beiden folgenden Seminartage aussehen wird (OH 1) und gegebenenfalls welche Materialien die Teilnehmer mitzubringen haben (dies sollte jedoch bereits in der Ausschreibung erfolgen).

(2) Zeitplanung

Darstellung von Ziel und Ablauf des Seminars (OH 1)	10 min
---	--------

(3) Materialien

Seminar-Ablaufplan (OH 1), OH-Projektor

II.2.9.2. Zum Abschied: Gepäck mitgeben

(1) Ziel der Einheit

Die folgende Einheit ist zum Abschluß des Seminars einzusetzen. Ziel ist, nach zwei Projekttagen, in denen in der Gruppe zum Teil sehr persönliche Bereiche



preisgegeben wurden, einen gruppenspezifischen gemeinsamen Abschied zu ermöglichen. Dadurch sollen hier aufgebaute Beziehungen nicht durch ein abruptes Auseinanderbrechen der Gruppe entwertet werden.

Im Hintergrund steht dabei der Gedanke, daß Erfahrungen aus einem abgerundeten Gruppenprozeß leichter verarbeitet und auf andere Situationen übertragen werden können; weiters wird die Rückkehr ins individuelle Alltagsleben erleichtert. Zudem besteht die Möglichkeit, letzte persönliche Gespräche zu führen.

(2) Durchführung⁴¹

Jeder Teilnehmer erhält einen DIN-A3 Bogen Papier, auf dem der Umriß eines Koffers (AB 10) eingezeichnet ist. Am Griff ist ein Schild angebracht, in das jeder seinen Namen einträgt.

Dann werden die Bögen übersichtlich aufgelegt, sodaß jeder Teilnehmer von Blatt zu Blatt gehen kann und in die Koffer gute Wünsche, nützliche und annehmbare Ratschläge, Hoffnungen oder auch Erinnerungen zu schreiben, die sie den Kofferbesitzern mitgeben möchten. Nicht jedes Gruppenmitglied muß in jeden Koffer etwas hineinschreiben. Die Eintragungen können mit dem eigenen Namen versehen werden, oder auch anonym bleiben. Zum Abschluß sucht jeder seinen „Koffer“ und macht ihn zu (Papier zusammenfalten) um ihn mit nach Hause zu nehmen. Er soll eine Erinnerung an das Seminar sein und enthält vielleicht manche Botschaft, die beim späteren Lesen aufmuntern kann.

(3) Zeitplan

Erklären der Übung, Verteilen von AB 10, Eintragen der Botschaften	20 min
--	--------

⁴¹ Das Spiel wurde entnommen: U. Baer, Gruppe und Spiel. Zeitschrift für kreative Gruppenarbeit und Spielpädagogik; 3/4-91



(4) Materialien

Pro Schüler einen DIN-A3 Bogen Papier, auf dem ein Koffer umrißartig eingezeichnet ist (AB 10), Stifte.





Letzte Erkenntnis

Willst du gleich die Früchte greifen?

Hast doch eben erst gesät!

Laß sie werden, laß sie reifen:

Früh ist Arbeit, Ernte spät.

Läßt kein Wachstum sich beschleunigen,

Ihr Gesetz hat jede Saat,

Rüste Werkzeug, baue Scheunen

Für die Fechtung, für die Mahd!

Heimsen andre Pflüger eher,

Voll Geheimnis ist die Welt;

Sei kein Neider, sei kein Späher

Nach des Nachbars Ackerfeld!

Glaubst du vor dem Schnitt zu sterben,

Sei nicht bange um die Frucht!

Kein Ertrag bleibt ohne Erben,

Keine Tat bleibt ungebucht.

Wer im Werk den Lohn gefunden,

Ist vor Leid und Neid gefeit,

Denn er hat sich überwunden

Und kann warten und hat Zeit.

(Anton Wildgans)

QUELLENVERZEICHNIS

Werke von Erich FROMM:

- 1941: DIE FURCHT VOR DER FREIHEIT
Deutscher Taschenbuch Verlag, 2. Auflage, München 1991
- 1947: PSYCHOANALYSE UND ETHIK. Bausteine zu einer humanistischen
Charakterologie.
Deutscher Taschenbuch Verlag, 4. Auflage, München 1992
- 1950: PSYCHOANALYSE UND RELIGION
Deutscher Taschenbuch Verlag, 2. Auflage, München 1986
- 1951: MÄRCHEN, MYTHEN, TRÄUME. Eine Einführung in das Verständnis einer
vergessenen Sprache.
Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1994
- 1955: WEGE AUS EINER KRANKEN GESELLSCHAFT. Eine sozialpsychologische
Untersuchung.
Deutscher Taschenbuch Verlag, 2. Auflage, München 1993
- 1955: DIE KUNST DES LIEBENS
Buchgemeinschafts-Lizenzausgabe, Wiener Verlag, Himberg bei Wien o. Jg.
- 1960: PSYCHOANALYSE UND ZEN-BUDDHISMUS, in: Erich Fromm, Daisetz T.
Suzuki und Richard de Martino, Zen-Buddismus und Psychoanalyse.
Suhrkamp Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1971
- 1962: JENSEITS DER ILLUSIONEN. Die Bedeutung von Marx und Freud.
Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1981



- 1963: DAS CHRISTUSDOGMA und andere Essays
Deutscher Taschenbuch Verlag, 4. Auflage, München 1992
- 1964: DIE SEELE DES MENSCHEN. Ihre Fähigkeit zum Guten und zum Bösen.
Deutscher Taschenbuch Verlag, 5. Auflage, München 1994
- 1968: DIE REVOLUTION DER HOFFNUNG. Für eine Humanisierung der Technik.
Deutscher Taschenbuch Verlag, 2. Auflage, München 1991
- 1973: ANATOMIE DER MENSCHLICHEN DESTRUKTIVITÄT
Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1994
- 1976: HABEN ODER SEIN. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft.
Deutscher Taschenbuch Verlag, 23. Auflage, München 1994
- 1979: SIGMUND FREUDS PSYCHOANALYSE, GRÖSSE UND GRENZEN
Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart 1979

Schriften aus dem Nachlaß Erich Fromms:

- 1981: ÜBER DEN UNGEHORSAM und andere Essays
Deutscher Taschenbuch Verlag, 4. Auflage, München 1990
- 1983: ÜBER DIE LIEBE ZUM LEBEN. Rundfunksendungen.
Hrsg. von Hans Jürgen Schultz, Deutscher Taschenbuch Verlag, 6. Auflage,
München 1993
- 1989: VOM HABEN ZUM SEIN. Wege und Irrwege der Selbsterfahrung.
Hrsg. von Rainer Funk, Wilhelm Heyne Verlag, München 1989

1990: DIE ENTDECKUNG DES GESELLSCHAFTLICHEN UNBEWUSZTEN.

Zur Neubestimmung der Psychoanalyse.

Hrsg. von Rainer Funk, Wilhelm Heyne Verlag, München 1990

1991: VON DER KUNST DES ZUHÖRENS. Therapeutische Aspekte der Psychoanalyse.

Hrsg. von Rainer Funk, Wilhelm Heyne Verlag, München 1991

1993: LEBEN ZWISCHEN HABEN UND SEIN

Hrsg. von Rainer Funk, Verlag Herder, 2. Auflage, Freiburg im Breisgau 1993

Werke anderer Autoren:

BAER, Ulrich: Warum in der Gruppe Abschied nehmen? In: Gruppe & Spiel.

Zeitschrift für kreative Gruppenarbeit und Spielpädagogik, 3/4-91, S 12-15,

Verlag Ulrich Baer, Remscheid

FERRUCCI, Piero: Werde was du bist

Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1986

FUNK, Rainer: Erich Fromm

Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbek bei Hamburg 1993

FUNK, Rainer: Frömmigkeit zwischen Haben und Sein. Religionspsychologische Anfragen an die „Bewegung Lefèbvre“.

Benziger Verlag, Zürich, Einsiedeln, Köln, 1977

FUNK, Rainer: Mut zum Menschen. Erich Fromms Denken und Werk, seine humanistische Religion und Ethik.

Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart 1978



GUDJONS, Herbert; PIEPER, Marianne; WAGENER, Birgit: Auf meinen Spuren: das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte: Vorschläge und Übungen für pädagogische Arbeit und Selbsterfahrung.

Bergmann + Helbig Verlag, 2. Auflage, Hamburg 1992

HORNEY, Karen: Selbstanalyse

Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1995

KAFKA, Franz: Der Prozeß

Hrsg. von Max Brod, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1958

KENNEDY, Alex: Was ist Buddhismus? Lehre und Weltansicht einer großen Tradition, die heute auch das westliche Denken beeinflusst.

Goldmann Verlag, 1. Auflage, 1992

LEHRPLAN HANDELSAKADEMIE 1994

MURDOCK, Maureen: Dann trägt mich meine Wolke ...: Wie Große und Kleine spielend leicht lernen.

Verlag Hermann Bauer, 3. Auflage, Freiburg im Breisgau 1990

NYANAPONIKA: Geistestraining durch Achtsamkeit. Die buddhistische Satipatthana-Methode.

Verlag Christiani, 5. Auflage, Konstanz 1993

OTTE, Rainer: Erich Fromm. Mut zum Menschen/Leben durch Geschichte.

Zweiteilige TV-Dokumentation, Norddeutscher Rundfunk/Bayerischer Rundfunk, 1990

POSCH, Peter; SCHNEIDER, Wilfried; MANN, Waltraud: Unterrichtsplanung mit Beispielen für den betriebswirtschaftlichen Unterricht.

Manzsche Verlags- und Universitätsbuchhandlung, 4. Auflage, Wien 1989



STEIGER, Christine et al.: Lerntechniken lehren. Unterlagen zum Seminar an der
Wirtschaftsuniversität Wien, Institut für Wirtschaftspädagogik, Wintersemester
1993/94

WERFEL, Franz: Gesammelte Werke. Das lyrische Werk.
Hrsg. von Adolf D. Klarmann, S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 1967

WILDGANS, Anton: Gedichte
Verlag Kremayr & Scheriau, Wien 1953

WILDMAN, Frank: Feldenkrais. Übungen für jeden Tag.
Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1995

