

Sie wollen als Familie gemeinsam einen Zugang zur Glaubenspraxis gestalten. In der Kirchengemeinde hat das kommende Schuljahr dieses Motto:

So zeigen sich Wünsche für unser Christsein im Alltag, vor Ort. Und es gibt hilfreiche Methoden, z.B. die WOOP-Methode, um solche Wünsche zu realisieren, also die Motivation zu stärken.

Zwei Experten haben die WOOP Methode zum Mentalen Kontrastieren entwickelt. WOOP steht für die englischen Begriffe

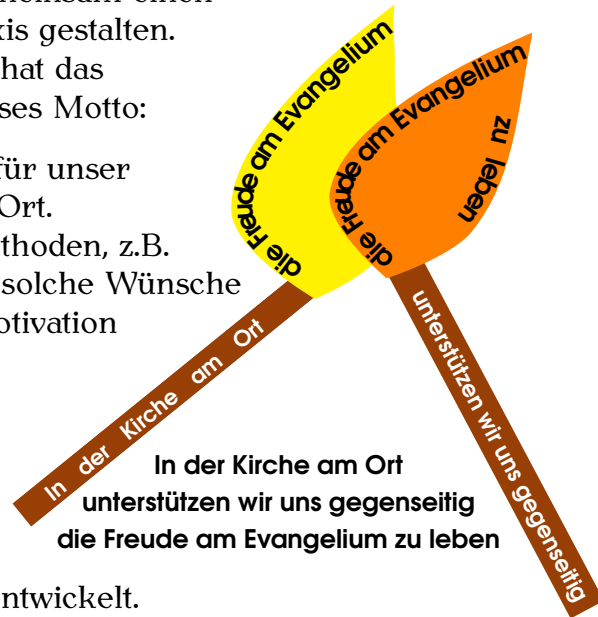
Wish (Wunsch),
Outcome (Ergebnis),
Obstacle (Hindernis) und
Plan (Plan).

und beschreibt damit auch schon, wie die Methode funktioniert. In unseren Glaubenskontext übertragen schlage ich folgende Übertragung der Begriffe vor:

Wunsch,
AA Attraktion & Anfechtung,
Weg

Alles, was wir für diese Bestärkung unserer Motivation brauchen, sind ein paar Minuten Ruhe, Phantasie, Realitätssinn und Kreativität. Und so geht's:

Wir haben uns einen Wunsch bei der EK-Vorbereitung vorgenommen. So ein Wunsch darf ruhig anspruchsvoll sein, wir sollten ihn aber auch für erreichbar halten.



Dann wechseln wir die Blickrichtung.

A für Attraktion

Stellen wir uns einige Minuten lang vor, welche positiven Folgen es haben wird, wenn der Wunsch, unser Motto Wirklichkeit würde. Malen wir uns dies innerlich konkret aus und spüren wir die positiven Gefühle, die damit einhergehen. Woran werden wir merken, dass wir gemeinsam den Glauben praktizieren? Woran merken wir die gegenseitige Unterstützung?

A für Anfechtung

Nach ein paar Minuten wenden wir unsere Aufmerksamkeit der Realität zu und dem, was dieser Attraktion (noch) entgegensteht. Was ist das größte Hindernis für unseren Erfolg? Es ist normal, dass sich Gutes nicht so leicht umsetzen lässt. Betrachten wir diese Anfechtung, dieses Hindernis in unserer Phantasie und machen uns klar, wie es uns behindern kann. Das fühlt sich nicht mehr so gut an - aber es wird uns helfen, der Anfechtung zu widerstehen.

Wir ergreifen unsere erfüllbaren Attraktionen, lassen die unerfüllbaren los. D.h. wir können diese beiden Schritte mehrfach wiederholen.

W für Weg zur Umsetzung

Nun gilt es einen Plan zu machen, wie wir die Anfechtungen überwinden können und das Attraktive erreichen. Am besten einen „Wenn-dann“-Plan. Er funktioniert nach dem Muster: „Wenn X passiert, will ich Y tun.“

Wer zum Beispiel den Wunsch hat, andere dabei zu unterstützen, den Glauben zu praktizieren, aber weiß, dass es schwer fällt, sich dafür Zeit zu nehmen, könnte sich sagen: „Wenn wir uns als Familie mit einer anderen verabreden, dann ist das fest im Terminkalender und nachher kann ich mich freuen, wie die Teilnahme am Gottesdienst unserem Miteinander als Familie gut getan hat.“