

## **Seminar: Sinnliche Menschenbildung**

Mag. Helga A. Ecker

Nimm dir Zeit, freundlich zu sein – das ist der Weg zum Glück.

### Ziel

Menschliches Vermögen und Sinne ausbalancieren, um Fähigkeiten und Fertigkeiten mit Bedürfnissen und Wünschen abzugleichen. Ein Zusammenwirken von Vergangenheit und Gegenwart mit unterschiedlichen Zukünften erkennen, um selbstbestimmten Lebenssinn zu fördern. Wir sprechen respektvoll miteinander, hören aufmerksam zu und spüren uns selbst in der jeweiligen Umgebung innerhalb gemeinschaftlicher Rahmenbedingungen.

### Inhalt

Frei nach **Wilhelm von Humboldt** gleichen wir unsere fünf Sinne mit unseren Fähigkeiten und Bedürfnissen ab. Wir üben unterschiedliche sprachliche Ausdrucksweisen, aufmerksames Zuhören und erproben unsere Körperwahrnehmungen.

**Wir erleben** anhand von konkreten Übungen unser ganzes Menschsein und setzen uns mit unseren Stärken und Schwächen auseinander. Auch unseren Befürchtungen und Ängsten spüren wir nach. Wir lernen auf Glückseligkeiten sowie auf Schattenseiten zu achten. Spielerisch erleben wir konstruktive Kritik, malen Gedankenbilder und bewegen uns zur Erweiterung unseres menschlichen Wahrnehmungsvermögens in der freien Natur.

### Reflexionen

**Sinnvoll leben** heißt Zusammenhänge erkennen. Wir verbinden unsere geistigen Fähigkeiten mit handwerklichen Fertigkeiten. Sehen, Hören, Spüren, Schmecken und Riechen im Einklang mit kontemplativem Innehalten ermöglicht uns verborgene Kraftquellen zu entdecken.

**Sich bilden** bedeutet aus der Fülle von Informationen und Möglichkeiten das herauszufinden, was persönlich passt. Wir können stimmig mit den eigenen Fähigkeiten und Begrenzungen im kulturellen Zusammenhang leben. Im Bildungsprozess erkennen wir manipulatorische Mechanismen unserer Gesellschaftsordnung und unsere persönlichen Abhängigkeiten von strukturellen und systemischen Rahmenbedingungen.

Es geht um das Wissen der eigenen Bedürfnisse, um das **Bewusstsein** über die eigene Person im Umfeld der Auseinandersetzungen mit unseren Mitmenschen.