

## Meine Lebensrollen

**Theoretischer Abriss:** Eine soziale Rolle ist die Summe der Erwartungen und Ansprüche, die an eine Person in ihrem Verhalten und ihrem äußeren Erscheinungsbild gestellt werden. Sowohl einzelne HandlungspartnerInnen als auch eine Gruppe, ein sozialer Beziehungsbereich oder die gesamte Gesellschaft tragen diese Erwartungshaltungen an eine Einzelperson heran und das unabhängig von ihrem tatsächlichen Verhalten, jedoch in Abhängigkeit von ihrer sozialen Position. Menschen lernen im Laufe ihrer Sozialisation verschiedene Rollen zu übernehmen – im Beruf, im Privatleben oder in der Gesellschaft. Manche dieser Rollen sind selbst gewählt, andere wurden von Mitmenschen und der Gesellschaft auferlegt. In einer Rollenzuschreibung können einander widersprechende Inhalte vereint sein (z.B. soll eine Mutter geduldig sein sowie dem Kind Grenzen setzen), so genannte Intrarollenkonflikte treten auf. Mitunter sind die verschiedenen Rollen, die eine Person trägt, untereinander in Konflikt. Dann spricht man von Interrollenkonflikten. Insbesondere zwischen der Rolle als Mutter und der als berufstätiger Frau bestehen solche Interrollenkonflikte. Im Gegensatz zu Intrarollenkonflikten, die sich aufgrund ihrer engen Verflechtung nur schwer lösen lassen, können Interrollenkonflikte konstruktiv bewältigt werden, indem die einzelnen Rollen differenziert betrachtet werden. Die Übernahme zusätzlicher Rollen (z.B. im Beruf) erfordert eine (Re-)Strukturierung der bereits vorhandenen Rollen und sozialen Positionen, die eine Person innehat

**Beschreibung der Methode (inkl. Abbildungen):**

Zuerst lädt der/die TR die TN dazu ein, darüber nachzudenken, wie viele Rollen die TN ausfüllen. Als anschauliche Verdeutlichung eignet sich dazu das Bild von Hüten; die Aufgabe könnte also lauten „Welche Hüte bringen sie in ihrem Leben unter einen Hut?“ (z.B. Sozialarbeiterin, Mutter, Ehefrau, Chormitglied, Tochter, Klavierschülerin, beste Freundin, Hausfrau, Tierpflegerin, Betreuerin der Großmutter etc.). Welche dieser Rollen sind tatsächlich wichtig für sie? In diesem Zusammenhang soll auch bedacht werden:

- Wer ist von mir abhängig?
- Von wem bin ich abhängig?

1. Die TN sollen alle ihre Lebensrollen in ein eigenes Kästchen eintragen.


2. Danach bewerten die TN jede einzelne Rolle mit entsprechenden „Smileys“. Je nachdem ob die Rollen/Kästchen für die TN eher

- mit angenehmen Gefühlen 😊
- gleichgültigen Gefühlen 😐
- oder mit unangenehmen Gefühlen ☹️

verbunden sind. Die TN richten ihr Hauptaugenmerk vor allem auf unangenehme Rollen, die zeitintensiv sind und die die TN ihrer Meinung nach nicht weiterbringen. Die TN werden dazu aufgefordert, darüber nachzudenken, ob es möglich ist, diese „alten Hüte“ abzulegen.

3. Im Anschluss daran wird versucht, die Lebensrollen auf maximal sieben zu reduzieren. Wenn dies nicht so einfach gelingt, sollten sich die TN zu jeder Rolle folgende Fragen stellen:

- Will ich diese Rolle wirklich?

- Habe ich mich bewusst für die Rolle entschieden? Wenn nein, warum habe ich diese Rolle? Fülle ich die Rolle gern oder ungern aus?
- Was passiert, wenn ich auf diese Rolle verzichten und ganz einfach loslassen würde?

Anm.: Es sollte darauf geachtet werden, dass auch Rollen zusammengefasst werden können (z.B. können familiäre Verpflichtungen als Tochter, Enkelin, Cousine, Tante) zu einer Rolle „Verwandtschaft“ zusammengefasst werden. Zusammengefasst sollten aber nur jene Rollen werden, die wirklich unter einen Hut gebracht werden können.

4. Haben es die TN geschafft, sich auf sieben Lebensrollen zu beschränken? Wenn nicht, warum nicht?

Im Plenum wird der 4. Teil der Übung diskutiert. Außerdem wird reflektiert, wie es den TN bei der Übung ergangen ist. Gemeinsam kann in der Folge überlegt werden, ob und wie „ungeliebte“ Nebenrollen abgestreift bzw. reduziert werden können.