

100 Jahre Reflexion

Sehen-Urteilen-Handeln-Feiern

Vier Schritte zu einem reifen Menschen und
einer reifen Gesellschaft

Wien, 31. Dezember 2025

Ein SPIRALOG-Essay¹ von

Leo Baumfeld

www.baumfeld.at

baumfeld@oear.at

¹ Ein SPIRALOG-Essay entsteht in drei Schritten in Co-Produktion mit der künstlichen Intelligenz (KI):
1. Eine fokussierte Frage. 2. Spiralförmige Tiefenbohrungen und Differenzieren des Fragefeldes in mehreren Schleifen. 3. Ein konzentrierter, stimmiger, kurzer Essay. Die inhaltlichen Ideen und die Strukturierung bringe ich selbst ein. Bei Recherche und Formulierung lasse ich mich unterstützen. Auch den Begriff und das Logo „SPIRALOG“ habe ich im Dialog mit der KI entworfen.

Inhalt

1. Reife Menschen und reife Institutionen	3
Hundert Jahre Reflexion	3
Reflexion ist heute notwendiger denn je!	3
Ist Reflexion eine Kulturtechnik?	4
2. Fünf Hintergrundkonzepte zu Reflexion & Handeln	4
Fünf Zugänge zur Wahrnehmung und Erkenntnis	4
Die Bedeutung des „Dritten“ – ein operationaler Hinweis	6
Die Generative Unterbrechung	7
Das Teil ist niemals das Ganze	9
Der Als-ob-Umgang mit Begrenztheit	9
3. Warum diese Vier-Schritt-Reflexion heute so wichtig ist	10
4. Die Methode	10
SEHEN (wahrnehmen)	11
URTEILEN	12
HANDELN	14
FEIERN	16
5. Wirksamkeit in der Gesellschaft	18
Beitrag zu etwas Großem	18
Die wirksame Einbettung der Reflexionsmethode	19
6. Persönlicher Abschluss	22

100 Jahre Reflexion

Sehen-Urteilen-Handeln-Feiern

Vier Schritte zu einem reifen Menschen und einer reifen Gesellschaft

1. Reife Menschen und reife Institutionen

Hundert Jahre Reflexion

Hundert Jahre sind vergangen, seit junge Arbeiterinnen und Arbeiter die Kraft entdeckten, die im einfachen Dreischritt liegt: **sehen – urteilen – handeln**.

Sie wurde vom jungen Priester Joseph Cardijn entwickelt und half Menschen, ihren Alltag besser zu verstehen und selbstbewusster zu gestalten. Gleichzeitig war sie ein großer Bildungsimpuls, weil sie die Aneignung von Wissen und Entwicklung von Verhaltensformen zur Persönlichkeitsprägung erforderte. Und: Cardijn stellte seine pädagogische Entwicklung stark unter den Anspruch des Evangeliums, welches die spirituelle Grundlage für die Umsetzung dieses Prinzips Sehen – Urteilen – Handeln war.

- Denn wer zu *sehen lernt*, sieht genauer, tiefer, über das Offensichtliche hinaus.
- *Wer urteilt*, bleibt nicht allein zwischen dem Ich/Wir und Situation stecken, sondern hebt den Blick zu einer dritten Stimme: den Prinzipien, die uns tragen – in der Menschenwürde, im Evangelium (konkretisiert in der Kath. Soziallehre), in den Rechten, die verbrieft sind und die wir einander zusprechen. So wird das Urteil nicht bloß Meinung, sondern ein Maß, das Halt gibt und Orientierung für das Handeln schenkt.
- *Wer handelt*, tritt heraus aus der Ohnmacht und wird Gestalter:in des eigenen Lebens, in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz, im Sozialraum, in der Gesellschaft.
- In den achtziger Jahren des letzten Jahrhunderts haben wir den Dreischritt erweitert: *Wer feiert*, bleibt nicht im Mühen stehen, sondern hält inne, erkennt das Gelungene, lernt aus Fehlern – und schöpft neue Kraft aus dem Dritten und in Gemeinschaft.

So wurde Reflexion zu einer Schule der Emanzipation – nicht im stillen Kämmerlein, sondern **gemeinsam**: in Runden, in Gesprächen, in AKTIONEN und in dem Mut, das eigene Leben zu teilen und neu zu entwerfen.

Reflexion ist heute notwendiger denn je!

Reflexion ist heute die zentrale Ressource, um in einer beschleunigten, komplexen, manipulativen und unsicheren Welt handlungsfähig, verantwortlich und frei zu bleiben.

- Weil die Welt beschleunigt und vernetzt ist. Jede Entscheidung zieht Folgen nach sich, die wir nicht mehr überblicken. Reflexion hilft, Distanz zu gewinnen und die Wirkungen im Blick zu behalten.

- Weil wir in einer Flut von Informationen und Manipulationsversuchen leben. Reflexion schützt uns davor, fertige Deutungen einfach zu übernehmen – sie macht uns fähig, zu prüfen und Perspektiven zu wechseln.
- Weil die technische Macht schneller wächst als unsere Verantwortung. Von KI bis Biotechnologie: Reflexion ist die Instanz, die fragt, ob wir etwas auch tun *sollen*, nicht nur ob wir es *können*.
- Weil wir uns selbst nicht verlieren dürfen. Wer nur funktioniert, verliert Orientierung. Reflexion hilft, Werte und Sinnfelder zu klären und eröffnet neue Freiheit.
- Weil Demokratie Reflexion braucht. Populismus lebt vom Reflex; Demokratie lebt vom kritischen Nachfragen, vom gemeinsamen Prüfen und Gestalten.

Ist Reflexion eine Kulturtechnik?

Die Reflexion als Kulturtechnik zu bezeichnen mag etwas stark sein. Tatsächlich treffen wichtige Merkmale zu, die diese Bezeichnung rechtfertigen: Man kann von *Reflexion als Kulturtechnik* sprechen, sobald:

- a) sie nicht nur individuell (als „Talent“ oder „Philosophenpraxis“) vorkommt,
- b) sondern bewusst vermittelt, eingeübt, weitergegeben und kollektiv getragen wird,
- c) und dadurch zu einem elementaren Werkzeug für gesellschaftliche Orientierung geworden ist.

Damit wir als Menschen, als Gesellschaften und als Menschheit den kommenden Herausforderungen eine vernünftige Antwort geben können brauchen wir eine Technologie des Nachdenkens und des Handelns, die beim Großteil der Menschen zur Routine wird und damit wie von selbst weitergegeben werden kann.

Das bedeutet, die Reflexion als Kulturtechnik braucht die Institutionen, die diese Kulturtechnik fördern. Dabei sind Kindergärten, Schulen, Universitäten, Unternehmen, Kirchen, Gemeinwohleinrichtungen und die zivilgesellschaftlichen Akteure aufgerufen, dazu beizutragen.

2. Fünf Hintergrundkonzepte zu Reflexion & Handeln

Zur Reflexion und zu Reflexionstechniken und Reflexionshaltungen gäbe es eine Menge zu sagen. Selbst die 100 Jahre sind ein kurzer Ausschnitt in der Reflexionspraxis der Menschheit. Ich möchte hier aber nur auf fünf mir wichtig scheinende Hintergrundkonzepte verweisen, wissend, dass sie eine Selektion darstellen und nicht alles enthalten, was zur Reflexionshintergründen ebenso zu Recht gesagt werden könnte. Siehe gerade dazu das vierte Hintergrundkonzept.

Fünf Zugänge zur Wahrnehmung und Erkenntnis

Wenn wir im Alltag durch die Welt schreiten und Handeln, dann selektieren wir mehr, meist weniger bewusst unsere Wahrnehmungen. Ich konnte fünf Selektionszugänge ausmachen:

1. Der intentionale Zugang

Wir nehmen die Welt niemals neutral wahr. Erwartungen, Interessen und Anliegen lenken unseren Blick. Das Intentionale erzeugt eine Ausrichtung: Wir sehen, was wir suchen – und übersehen, was nicht zu unseren Zielen, Wünschen, Ängsten u.dgl. passt. Dieser Zugang ist notwendig, weil er Handlungsfähigkeit ermöglicht, aber er begrenzt zugleich, weil er Wirklichkeit durch unsere Absichten filtert.

2. Der habituelle Zugang

Ein großer Teil unserer Wahrnehmung entsteht aus Gewohnheit. Routinen, tägliche Abläufe und vertraute Muster bilden eine Art Grundtextur der Erkenntnis. Was sich tausendmal bewährt hat, erscheint selbstverständlich und „gehört zu mir“. Dieser Zugang schafft Stabilität, aber er macht uns auch blind für das, was außerhalb der gewohnten Bahnen liegt. Dieser Zugang ist wahrscheinlich die am meisten unterschätzte Größe, die unsere Wahrnehmung steuert.

3. Der erkundende Zugang

Wir bewegen uns mithilfe von mentalen Landkarten, die wir uns im Laufe des Lebens eingerichtet haben. Modelle, Begriffe und Deutungsmuster strukturieren die Welt und geben uns Orientierung – doch sie sind nicht die Wirklichkeit selbst. Der erkundende Zugang erinnert daran, dass jedes Modell zugleich hilft und begrenzt: Es bietet Navigation, aber nicht die Wahrheit. Jede/r, der/die sich in ein Fachgebiet vertieft, kommt nicht umhin, sich mit Modellen zu beschäftigen, das sind Modelle der Mobilität, der Politik, der Technik, der Musik, der sozialen Integration und manchmal auch Modelle der Sprache, wie jene der Mathematik und vieles mehr.

4. Der einlassende Zugang (durch Unterbrechung)

Manchmal entsteht Erkenntnis gerade dann, wenn wir etwas weglassen: unsere Absichten, unsere Gewohnheiten, unsere Modelle. In der Unterbrechung – in der Pause, im Loslassen – kann sich der Geist öffnen und „von selbst“ denken. Hier wirkt eine andere Art von Intelligenz, eine rezeptive Klarheit². Der einlassende Zugang ist die Kunst, sich von der Realität berühren zu lassen, statt sie sofort zu formen. Siehe dazu weiter unten den Hinweis zur „generativen Unterbrechung“.

5. Der unbewusste Zugang

Ein Teil unserer Wahrnehmung entzieht sich dem bewussten Zugriff. Das Unbewusste wirkt auf zwei Weisen: aktiv – durch notwendige Verdrängungen, die uns vor Überforderung schützen; und passiv – durch Strukturen, die einfach da sind und unser Erleben formen (wie Levi-Strauss’

² Eine Rezeptive Klarheit ist eine eigene Kraft und meint die Fähigkeit, *aufzunehmen, einzulassen und sich berühren zu lassen*, ohne passiv zu werden. Es ist eine Form von **aktiver Empfänglichkeit**: wach, aufmerksam, durchlässig – aber nicht wehrlos oder ungerichtet.

symbolische Ordnungen³ oder Lacans Signifikantenketten⁴). Auch wenn wir keinen direkten Zugriff haben, erschließen wir über Träume, Symbole, Fehlleistungen und Atmosphären einen indirekten Zugang zu diesem Bereich, der oft mehr über uns weiß als wir selbst. Der Zugang wird gewonnen, indem all diese Impulse „geordnet“ werden können.

Die Bedeutung des „Dritten“ – ein operationaler Hinweis

In allen vier Schritten der Methode (Sehen – Urteilen – Handeln – Feiern) ist das „Dritte“ der entscheidende Hebel, um nicht in Entweder-oder-Logiken (binäre Logik), Fixierungen oder Polarisierungen zurückzufallen oder stehen zu bleiben. Das „Dritte“ meint hier nicht eine dritte Position, sondern eine reife Bewegungsform, die jenseits von Entweder–Oder eine tiefere Möglichkeit öffnet:

- d) jenseits der eigenen Perspektive
- e) jenseits der Gegenperspektive
- f) hinein in einen Raum, in dem Wirklichkeit, Beziehung und Sinn neu konfigurierbar werden. Das setzt intensives Zuhören, intensives Nachfragen, intensives Suchen nach Beispielen, die es schon gibt, voraus. Denn die Wahrscheinlichkeit, dass das wonach man sucht, schon erfunden sein könnte ist groß genug. Es geht meist um Adaptieren, Kombinieren ... und arbeitsteiliges Vorgehen.

Es ist der Raum, in dem Resonanz, Reife und Generativität entstehen können.

An dieser Stelle wird man mitunter an eine Unterscheidung erinnert: Welches sind die grundlegenden Anliegen, die man als lebenslanger Begleiter positioniert hat und jenen Anliegen/Zielen, die in einer konkreten Situation entwickelt werden und zur Verbesserung dieser beitragen sollen. Träume werden meist nur portionsweise wirklichkeitsnah. Obwohl sie starke Treiber des Wollens sein können.

Das „Dritte“ ist die Kunst, jenseits der Spiegelung zu denken und zu handeln.⁵

Es ermöglicht

³ Claude Lévi-Strauss beschreibt in seiner strukturalen Anthropologie kulturelle Wirklichkeit als durch **symbolische Ordnungen** strukturiert – tief liegende, oft unbewusste Muster von Bedeutungsdifferenzen (z. B. Natur/Kultur, roh/gekocht, innen/außen), das Denken, Wahrnehmung und soziale Praktiken prägen. Diese symbolischen Strukturen sind nicht individuell erzeugt, sondern kollektiv „vorgegeben“ und ordnen, wie Menschen die Welt interpretieren, lange bevor sie sich dessen bewusst werden. Vgl. Claude Lévi-Strauss: *Strukturelle Anthropologie* (1958) sowie *Das Rohe und das Gekochte* (1964).

⁴ Jacques Lacan versteht das Unbewusste als strukturiert „wie eine Sprache“. Zentral dafür ist die **Signifikantenkette** – die fortwährende Verknüpfung von Signifikanten (sprachlichen oder symbolischen Elementen), die Sinn nicht durch stabile Bedeutungen erzeugen, sondern durch ihre Differenzen und Verschiebungen. Bedeutung entsteht dabei erst im Durchlauf durch die Kette; jeder Signifikant (eine Wort = Träger einer Bedeutung) verweist auf einen nächsten, ohne je zu einem endgültigen Signifikat (Bedeutung eines Wortes = Träger einer Bedeutung) zu gelangen. Die Subjektivität selbst wird durch diese Kette konstituiert, indem das Subjekt in die symbolische Ordnung „eintritt“ und sich deren Logik unterwirft. Vgl. Jacques Lacan: *Écrits* (1966), insb. „Die Bedeutung des Phallus“ und „Das Drängen des Buchstabens im Unbewussten“.

⁵ Für Hegel-Freunde: Hegels „Synthese“ bezeichnet im Rahmen der dialektischen Bewegung den Aufhebungsprozess (Aufhebung = zugleich Negation, Bewahrung und Überhöhung), durch den ein Widerspruch zwischen These und Antithese zu einer höheren Einheit vermittelt wird. Die Synthese ist damit ein struktureller Schritt innerhalb eines geschlossenen logischen Entwicklungsmodells, dessen Telos (Zielhorizont) in der

- g) reife Wahrnehmung,
- h) reife Urteilkraft,
- i) reifes Handeln
- j) und reife Integration.

Es ist die generative Unterbrechung, die soziale und persönliche Entwicklung ermöglicht.

Die Generative Unterbrechung

Den Begriff Generativität verwende ich immer dann, wenn eine Kunstfertigkeit, eine Idee, Werte und Kultur weitergegeben werden (sollen). Dieses Weitergeben kann sich in verschiedenen Formen ereignen. Hier sind nur einige der häufigen Praktiken benannt:

- durch Nachahmung (Imitation) und Variation
- durch Gewohnheiten und Ritualisierungen
- durch Anleitung und Unterweisung (meist Schulen)
- durch Rollenmodelle (Familie)
- durch Regeln, die man einhalten muss
- durch Anreizmodelle
- u.a.m.

Generative Unterbrechung meint eine Form der Unterbrechung, die *nicht zerstört*, *nicht stoppt* und *nicht abbricht*, sondern einen Raum schafft, in dem etwas Neues entstehen kann – eine reifere Wahrnehmung, ein reiferes Urteil, ein reiferes Handeln oder eine reifere Weise des Verbundenseins.

Es ist ein produktiver Zwischenraum, der:

- Muster sichtbar macht,
- automatische Reaktionen entschleunigt,
- Entweder-oder-Logiken löst,
- Resonanz ermöglicht,
- und die Wahrscheinlichkeit für gelingende Reifeschritte erhöht.

Sie ist somit das Gegenteil einer „bloßen Pause“ oder eines „Abbruchs“. Sie ist ein aktiver Prozess des Öffnens.

Warum nenne ich diese Unterbrechung „generativ“?

zunehmenden Selbstentfaltung des Geistes liegt. Gegenüber dem Verhaften in der binären Logik ist es ein immenser Fortschritt. Jedoch das von mir gemeinte „Dritte“ unterscheidet sich davon grundlegend: Es ist keine Synthese, die zwei Gegensätze zu einer höheren Einheit verschmilzt, sondern eine Öffnung eines neuen Möglichkeitsraums jenseits der binären Spiegelung. Das „Dritte“ entsteht durch Unterbrechung, Perspektivwechsel und die Aussetzung der polaren Logik; es ist kein Abschluss, sondern ein generativer Zwischenraum, in dem Ambivalenz, Unschärfe und Neuheit zugelassen werden. Während Hegels Synthese ein Resultat innerhalb einer zielgerichteten Denkbewegung ist, fungiert das „Dritte“ als prozessuales Navigationsprinzip, das Differenz nicht auflöst, sondern fruchtbar macht.

Zwei Gründe:

1. Weil durch die Unterbrechung neue Formen des Denkens und Handelns möglich werden. Sie erzeugt *Generativität (Weitergeben)* in die Zukunft: die Fähigkeit, Zukunft zu gestalten, statt Gegenwart zu reproduzieren.
2. Weil sie die Quelle von Kreativität, Sinn, Beziehung und Reife ist. Ohne Unterbrechung gibt es nur Wiederholung. Mit generativer Unterbrechung entsteht Neuheit.

Was unterscheidet die generative Unterbrechung von anderen Formen der Unterbrechung?

Art der Unterbrechung	Wirkung	Beispiel
Defensive Unterbrechung	Vermeidet Kontakt, schützt vor Schmerz	Ablenkung, Ironie, Ausweichen
Destruktive Unterbrechung	Bricht Prozesse ab	Streit eskalieren, Gespräch abbrechen
Technische Unterbrechung	Stoppt kurz, ändert aber nichts	5-Min-Pause, organisatorischer Cut
Generative Unterbrechung	Öffnet für Neues, erhöht Reife	Stille, atmosphärische Pause, Perspektivwechsel

Wie funktioniert generative Unterbrechung konkret?

- a. Sie schafft Abstand – aber einen resonanten Abstand.
Nicht kalt, nicht trennend, sondern klärend.
- b. Sie macht Muster sichtbar. Bevor sie sich verselbstständigen.
- c. Sie ermöglicht eine Präsenz, die im „Flow“ der Routine nicht möglich wäre.
- d. Sie öffnet den Raum für das „Dritte“.

Diesen Übergangs- oder Schwellenraum, den Turner und van Gennep⁶ liminal (schwellenhaft) nennen würden – haben auch das Zeug zu einer rituellen Routine zu werden.

Die generative Unterbrechung ist wie der Atem zwischen Aus- und Einatmen: unscheinbar, aber

⁶ Arnold van Gennep entwickelte in *Les Rites de Passage* (1909) das bis heute zentrale Modell der Übergangsriten, das jeden Transformationsprozess in drei Phasen gliedert: Trennung (séparation), Schwellenzustand (limen) und Wiedereingliederung (agrégation). Victor Turner knüpft daran an und vertieft insbesondere die Bedeutung der Liminalität als Schwellenraum, in dem bestehende Rollen, Ordnungen und Identitäten suspendiert werden. In seinen Arbeiten (u. a. *The Ritual Process*, 1969) beschreibt er die liminale Phase als Raum hoher Ambiguität, Symbolverdichtung und Communitas, in dem kulturelle und soziale Muster neu ausgehandelt und generative Möglichkeiten sichtbar werden. Beide Autoren prägen bis heute das Verständnis von Übergangs- und Transformationsprozessen in Anthropologie, Soziologie und Organisationsentwicklung.

der Ort, an dem sich das Leben neu ordnet.

Das Teil ist niemals das Ganze

Zu Beginn dieses Kapitels habe ich auf die Notwendigkeit der Selektion verwiesen.

Wenn wir komplexe Gegebenheiten beobachten, erfassen wir immer nur einen Ausschnitt dessen, was wirklich der Fall ist. Unsere Wahrnehmung ist, wie bereits erwähnt, selektiv, unser Denken fokussiert, unsere Modelle sind vereinfachend – und das müssen sie auch sein, um uns überhaupt handlungsfähig zu machen. Deshalb entwickeln wir oft Lösungen, die in sich schlüssig sind: Sie passen zu dem Teil der Wirklichkeit, den wir ins Auge gefasst haben. Doch genau hier beginnt die Gefahr. Eine partielle Lösung bleibt so lange hilfreich, wie sie Teil bleibt. In dem Moment, in dem wir sie zum Ganzen erklären, wird sie falsch. Als einzelner Blickwinkel trifft sie etwas Wesentliches; als Totalbild verfehlt sie das Ganze. In komplexen Wirklichkeiten ist jede Lösung immer nur ein Beitrag, nie die ganze Wahrheit. Reife besteht darin, die eigene Perspektive als Teilperspektive zu erkennen – und offen zu bleiben für das, was außerhalb ihres Blickfelds liegt.

Eine reife Haltung heißt: Wir wissen, dass unsere Sicht begrenzt ist – und bleiben offen für das, was wir noch nicht sehen. Diese Haltung fördert auch den Blick auf bisher Unzulängliches, welches ersetzt oder gewandelt werden kann.

Der Als-ob-Umgang mit Begrenztheit

Zwei Begrenztheiten wurden bisher prominent angesprochen, die Begrenztheit der Wahrnehmung und die Begrenztheit der Lösungen. Wenn man diese Begrenztheiten von Erkenntnissen, von Modellen und Handlungsmöglichkeiten grundsätzlich annimmt, dann braucht der Mensch offenbar eine Ermutigung, trotzdem zu handeln, so die Ausgangsthese des aus Württemberg (Nehren) stammenden Philosophen und Kant-Experten Hans Vaihinger. Er hat bereits 1911 die „Philosophie des Als-Ob“ veröffentlicht⁷, in der er zur Lösung dieses Paradox, dass wir in Erkenntnis und Handeln begrenzt sind, vorschlägt, wir könnten so tun, **als ob** wir erkennen und handeln könnten. Alle viel später entwickelten lösungsorientierten Therapieansätze beherzigen diesen Zugang und sind sehr erfolgreich damit.

Die Als-Ob-Annahme kann aber auch durch eine Folgeabschätzung beim schrittweisen Vorgehen helfen, die Qualität zu halten. Motto: Zünde kein Feuer an, welches du selbst nicht mehr löschen kannst.

Es ist hilfreich handwerkliche, rechtliche, finanzielle Notwendigkeiten zu checken. Ebenso allfällige Widerstände, ethische Bedenken, Folgen des öffentlichen Umgangs - alles, was den Raum einer Gruppe verlässt ist eine öffentliche Angelegenheit... ist eine hilfreiche Überlegung zur Vorbereitung zum Handeln.

⁷ Das Werk wurde eigentlich schon 1878 fertiggestellt

3. Warum diese Vier-Schritt-Reflexion heute so wichtig ist

Die Methode *Sehen – Urteilen – Handeln – Feiern* ist eine der reifsten Formen sozialer und persönlicher Reflexion. Sie verbindet:

- Wahrnehmung (kognitiv & sinnlich),
- Urteilskraft (ethisch & systemisch),
- Handlungsfähigkeit (individuell & kollektiv),
- Integration & Sinnbildung (Feiern als Bewusstwerdung von Verbundenheit).

Gerade heute – in einer hochdynamischen, digitalisierten, mehrfach krisenhaften Welt – erfüllt sie vier Schlüsselaufgaben:

1. **Begrenztheit navigieren:**

Sie hilft, Überforderung zu verringern, Wahrnehmung zu klären und Resonanzräume zu schaffen.

2. **Komplexität reduzieren ohne zu simplifizieren:**

Die Methode zwingt nicht zur schnellen Lösung, sondern zur *präzisen Orientierung*.

3. **Generative Fähigkeiten aufbauen:**

Sie fördert Reziprozität, Kooperation, Selbstverantwortung und die Fähigkeit, Zukunft zu gestalten.

4. **Übergänge und Unterbrechungen kultivieren:**

Jede Stufe integriert eine bewusste Unterbrechung – Möglichkeit zur Transzendierung, Reife, Perspektivenwechsel.

Damit wird die Methode zu einem **Werkzeug reifer Demokratie, reifer Organisationen und reifer Menschen**.

4. Die Methode

Hier soll nun die Methode in aller Kürze und in ihrer Kraft dargestellt werden. Jede der vier Methodenschritte wird folgend beschrieben:

1. Kurze Einführung
2. Es werden drei Zugänge zum jeweiligen Schritt beschrieben
 - a. Phänomenologisch
 - b. Systemisch

- c. Resonanzorientiert
- 3. Wie den passenden Zugang für die Situation wählen?
- 4. Die Ressource Unterbrechung ganz praktisch

SEHEN (wahrnehmen)

1. Kurze Einführung

Sehen heißt: *Wirklichkeit zulassen, bevor wir sie interpretieren.*

Es umfasst sensible, soziale und systemische Wahrnehmung. Es ist ein Akt des Innehaltens, ein Herauslösen aus Tunnelblicken, Projektionen und Vorannahmen.

Jede Form reifer Erkenntnis beginnt mit präziser Wahrnehmung: "Was ist wirklich der Fall?"

2. Drei Zugänge zum Aspekt „Sehen“

- a) Phänomenologisches Wahrnehmen – *ohne Deutung sehen*
- b) Systemisches Beobachten – *Kontexte, Muster, Wechselwirkungen sehen*
- c) Relationale Resonanzwahrnehmung – *Stimmungen, Atmosphären, Beziehungen sehen*

Methodische Anleitung zu den drei Zugängen

a) Phänomenologisches Wahrnehmen

- 1. Beschreibe nur, was beobachtbar ist (ohne Bewertung).
- 2. Welche Daten/Fakten liegen vor?
- 3. Wo bin ich berührt, irritiert oder überrascht?
Persönliche Lernchance: eigene Projektionen erkennen.
Kollektive Lernchance: gemeinsame Wirklichkeitsgrundlage schaffen.
Aktionspotenzial: Prioritäten klären, blinde Flecken sichtbar machen.
Unterbrechung: 1 Minute absolute Stille – "Was sehe ich jetzt, ohne zu deuten?"

b) Systemisches Beobachten

- 1. Welche Akteure, Rollen, Erwartungen, Funktionen sind beteiligt?
- 2. Welche Muster wiederholen sich?
- 3. Was hält das System im Gleichgewicht – und was stört?
Persönliche Lernchance: Wirksamkeit des eigenen Beitrags im System erkennen.
Kollektive Lernchance: bessere gemeinsame Diagnose.
Aktionspotenzial: Hebelpunkte identifizieren.
Unterbrechung: Diagramm/Skizze – ein neuer Blick entsteht.

c) Relationale Resonanzwahrnehmung

1. Was ist die Stimmung im Raum / im Team / in mir?
2. Wo gibt es Spannungen, Kraft, Vertrauen, Verletzungen?
3. Was will gehört werden?
Persönliche Lernchance: Zugang zu eigenen Bedürfnissen & Resonanzmustern.
Kollektive Lernchance: tieferes wechselseitiges Verständnis.
Aktionspotenzial: Beziehungsarbeit, Entschleunigung, Klärung.
Unterbrechung: kurzer „Check-in“ im Kreis – eine Ein-Worte-Runde.

3. Wie wähle ich den passenden Zugang?

- Phänomenologisch, wenn Verwirrung groß ist oder Fakten ungeordnet sind.
- Systemisch, wenn viele Beteiligte oder Strukturen wirken.
- Resonanzorientiert, wenn Beziehungen zentral sind oder Spannungen im Raum stehen.

4. Die Ressource im Dritten und in der Unterbrechung nutzen

Beim SEHEN – das „Dritte“ als Unterbrechung der Projektion

Wenn wir sehen, nehmen wir niemals neutral wahr. Das „Dritte“ unterbricht die automatische Verschmelzung zwischen Beobachter und Beobachtetem.

Operationell:

- Eine kurze Pause bevor jemand spricht („Was sehe ich, wenn ich nicht sofort reagiere?“)
- Perspektivwechsel (eine Skizze, eine alternative Beschreibung, ein Fremdbeobachter)
- Die Einladung, einen Aspekt zu sehen, der weder „für mich“ noch „gegen mich“ ist

Das „Dritte“ schafft Abstand – aber einen resonanten Abstand.

URTEILEN

1. Kurze Einführung

Urteilen heißt: *Wahrnehmung in Bedeutung verwandeln.*

Es geht um Wert, Relevanz, Ethik, Sinn.

Es ist das Herzstück generativer Orientierung.

Urteilkraft fragt:

„Was bedeutet das Gesehene – für mich, für uns, für die Welt?“

2. Drei Zugänge zum Urteilen

- a) Ethisch-normativer Zugang – *Was ist richtig/gut?*
- b) Systemisch-struktureller Zugang – *Was ist funktional/realistisch?*
- c) Biografisch-existenzieller Zugang – *Was bedeutet das für mein/ unser Leben?*

Methodische Anleitung

a) Ethisch-normatives Urteilen

1. Welche Werte sind berührt?
2. Welche Konflikte entstehen?
3. Welche Sinnfelder⁸ sind aktiviert (Würde, Lebensgrundlagen, ...)?
Persönliche Lernchance: Kohärenz eigener Werte.
Kollektive Lernchance: geteilte Werte sichtbar machen.
Aktionspotenzial: ethisch verantwortliche Priorisierung.
Unterbrechung: moralisches Dilemma als Denkeperiment einführen.

b) Systemisch-strukturelles Urteilen

1. Welche Folgen hätten verschiedene Optionen?
2. Was stabilisiert / destabilisiert das System?
3. Wo entstehen Risiken, Opportunitäten, Nebenfolgen?
Persönliche Lernchance: Realismus kultivieren.
Kollektive Lernchance: gemeinsames Denken in Komplexität.
Aktionspotenzial: Strategien entwickeln.
Unterbrechung: Szenario-Wechsel (best case / worst case / wildcard).

c) Biografisch-existenzielles Urteilen

1. Was fordert mich/uns heraus?
2. Welche Lernchance liegt in der Situation?
3. Was würde ein „reiferes Ich/Wir“ wählen?
Persönliche Lernchance: Selbstverantwortung stärken.
Kollektive Lernchance: geteilte Entwicklungsräume erkennen.

⁸ Zu den Sinnfeldern steht ein eigenes Dokument zur Verfügung, welches sechs Sinnfelder beschreibt:
1. Die Würde des Menschen, 2. Die soziale Einbettung, 3. Die ökologische Einbettung, 4. Die Entscheidungsfähigkeit zwischen Krieg und Frieden, 5. Das Begehren zur Reichweitereweiterung, 6. Die grundlegende Begrenztheit des Menschen.

Aktionspotenzial: neue Reifeschritte.

Unterbrechung: kurze Imaginationsübung (1 Jahr später).

3. Wie wähle ich den passenden Zugang?

- Ethisch, wenn Konflikte oder Würdefragen im Raum stehen.
- Systemisch, wenn Strukturen, Prozesse oder Machtverhältnisse relevant sind.
- Existenziell, wenn es um Identität, Biografie oder Reife geht.

4. Die Ressource im Dritten und in der Unterbrechung nutzen

Beim URTEILEN – das „Dritte“ als Weitung der Urteilskraft

Urteile entstehen oft aus Gewohnheit, Norm, Angst, Loyalität oder Selbstschutz.

Das „Dritte“ ist die Frage, die die binäre Engführung aufbricht und die Urteilskraft reift.

Operationell:

- „Welche Möglichkeit sehe ich noch nicht?“
- „Was wäre ein reiferer Blick – jenseits meiner spontanen Bewertung und jenseits ihrer Gegenseite?“
- „Welcher Sinn zeigt sich erst, wenn ich das Ganze betrachte?“

Das „Dritte“ führt von moralischer Empörung zu generativer Orientierung.

HANDELN

1. Kurze Einführung

Handeln heißt: *Verantwortung übernehmen und Wirklichkeit gestalten.*

Es umfasst konkrete Schritte, persönliche Entscheidungen und kollektive Koordination.

Wahlleitfrage:

„Was ist jetzt der nächste reife Schritt?“

2. Drei Zugänge zum Handeln

- a) Prototypisch-experimentelles Handeln – kleine Schritte, schnelle Lernzyklen
- b) Kooperativ-organisierendes Handeln – Rollen klären, Allianzen bilden
- c) Transformativ-inneres Handeln – innere Haltung verändern

Methodische Anleitung

a) Prototypisch-experimentell

1. Was können wir innerhalb von 72 Stunden ausprobieren?
2. Welcher kleinster wirksamer Schritt erzeugt echtes Lernen?
3. Wie messen wir Resonanz, Wirkung, Lernen?
Persönliche Lernchance: Mut & Risiko.
Kollektive Lernchance: gemeinsame Lernkultur.
Aktionspotenzial: schnelle Fortschritte.
Unterbrechung: „Was wäre die radikal kleinste Version?“

b) Kooperativ-organisierend

1. Wer muss eingebunden werden – mit welcher Rolle?
2. Was ist der gemeinsame Zweck?
3. Welche Ressourcen sind vorhanden/fehlen?
Persönliche Lernchance: Rollenbewusstsein, Reziprozität.
Kollektive Lernchance: Kooperationsfähigkeit.
Aktionspotenzial: tragfähige Architektur.
Unterbrechung: Rollenwechsel – Perspektiventausch.

c) Transformativ-inneres Handeln

1. Welche innere Blockade oder Haltung will sich verändern?
2. Wo braucht es Mut, Verzicht, neue Perspektive?
3. Wie kann ich/ können wir neue Muster stabilisieren?
Persönliche Lernchance: Reife, Selbstführung.
Kollektive Lernchance: Kulturwandel.
Aktionspotenzial: innere Navigation stärken.
Unterbrechung: Atem- oder Achtsamkeitsminipause – „Reset“.

3. Wie wähle ich den passenden Zugang?

- Prototypisch, wenn Unklarheit herrscht oder schnelle Erkenntnisse nötig sind.
- Kooperativ, wenn mehrere Akteure beteiligt sind.
- Transformativ, wenn das Problem im Mindset liegt (z. B. Angst, Fixierungen).

4. Die Ressource im Dritten und in der Unterbrechung nutzen

Beim HANDELN – das „Dritte“ als minimaler reifer Schritt

Handeln pendelt oft zwischen:

- Aktionismus (zu schnell)
- Paralyse (zu langsam)

Das „Dritte“ markiert die kleine, reife, machbare Intervention, die nicht im alten Muster gefangen ist.

Operationell:

- „Was wäre der kleine nächste Schritt, der das Muster verändert?“
- „Was ist die Handlung, die weder Überforderung noch Rückzug gleicht oder ein Rollenwechsel, der Kooperationsmuster durchbricht?“
- Als Haltung: „Wie können wir experimentieren statt dominieren?“

Das „Dritte“ ist hier der Raum der Prototypen, der Kooperation und der inneren Haltung.

FEIERN

1. Kurze Einführung

Feiern heißt: *Wirkung anerkennen, Verbundenheit stärken, Sinn integrieren.*

Es ist kein „Nice-to-have“, sondern essenziell für Selbstwirksamkeit und kollektive Regeneration.

Feiern ist die spirituellste Stufe des Prozesses.

Wahlleitfrage:

„Was ist durch uns möglich geworden – und was will daraus weiter wachsen?“

2. Drei Zugänge zum Feiern

- a) Anerkennende Wertschätzung – Erfolge und Beiträge sichtbar machen
- b) Sinnhafte Integration – Was haben wir gelernt? Wer sind wir jetzt?
- c) Gemeinschaftliche Ritualisierung – Gemeinsame Formen entwickeln

Methodische Anleitung

a) Anerkennende Wertschätzung

1. Was ist gelungen?
2. Wer hat wie beigetragen?
3. Welche unerwarteten Wirkungen entstanden?
Persönliche Lernchance: Selbstwirksamkeit erkennen.

Kollektive Lernchance: Vertrauen & Motivation.

Aktionspotenzial: Verstärkung funktionierender Muster.

Unterbrechung: Bewusster Blickkontakt oder Dankrunde.

b) Sinnhafte Integration

1. Was hat sich verändert – in mir, in uns?

2. Welche Sinnfelder wurden angesprochen?

3. Welcher nächste Lernschritt zeichnet sich ab?

Persönliche Lernchance: Identitätsentwicklung.

Kollektive Lernchance: narrative Kohärenz.

Aktionspotenzial: neue Ziele definieren.

Unterbrechung: kurze Stille vor der Formulierung des Gelernten.

c) Gemeinschaftliche Ritualisierung

1. Welches kleine Ritual passt zum Team/ Kontext?

2. Wie schaffen wir einen Moment echter Verbindung?

3. Was geben wir in die Zukunft weiter?

Persönliche Lernchance: Fähigkeit zur Transzendierung.

Kollektive Lernchance: Gemeinschaftsbildung.

Aktionspotenzial: Regeneration, Sinnbindung.

Unterbrechung: symbolische Geste (Stein legen, Kerze, Klang, Kreis).

3. Wie wähle ich den passenden Zugang?

- Wertschätzend, wenn Motivation gebraucht wird.
- Integrativ, wenn Lernen zentral ist.
- Rituell, wenn Tiefe oder Gemeinschaft gebraucht wird.

4. Die Ressource im Dritten und in der Unterbrechung nutzen

Beim FEIERN – das „Dritte“ als Integration und Sinnbildung nutzen.

Feiern ist die Form, durch die Wirkungen bewusst werden und neue Bedeutung entsteht.

Das „Dritte“ verhindert, dass Feiern flach wird (Selbstlob) oder entfällt (Perfektionismus).

Operationell:

- „Was hat sich gezeigt, was wir vorher nicht erwartet haben?“
→ Eine bewusst gesetzte Dankbarkeit setzen.
- „Welche neue Qualität ist in der Beziehung oder der Kultur entstanden?“
→ Eine symbolische Geste (Kerze, Stein, Klang), die Bedeutung trägt.

- „Was will aus diesem Prozess weiterwachsen?“
→ Eine Stille vor der Benennung des Gelernten.

Das „Dritte“ macht Feiern zum Transformationsmoment.

Nach diesen 4 Schritten geht es wieder an den Anfang zurück. Weil ja nichts für sich allein steht, sondern die Erfahrungen des letzten Handelns Voraussetzung für das nächste sind. Die Reflexion am Beginn des Sehens hilft zu erkennen, wo man präziser hinschauen muss, was genauer untersucht werden sollte, wie Handeln punktgenauer erfolgen könnte. Somit wird Sehen – Urteilen – Handeln – Feiern zu einer nie endenden Lernschleife.

Cardijn hat schon postuliert: 99 % Vorbereitung, 1 % Durchführung und damit auf die Bedeutung des Lernens verwiesen.

5. Wirksamkeit in der Gesellschaft

Beitrag zu etwas Großem

Akivist:innen wollen für etwas wirken, was über sie hinausreicht. Sie handeln nicht nur für sich selbst, sondern auch mit ihren Mitmenschen und geben ihrem Handeln eine Bedeutung, die die gesamte Gesellschaft prägt.

Warum ermöglichen diese vier Schritte eine reife Gesellschaft?

1. Sie schaffen Orientierungsfähigkeit in Komplexität.
2. Sie kultivieren Verantwortungsfähigkeit statt Empörung.
3. Sie fördern Kooperation statt Polarisierung.
4. Sie ermöglichen Reifeprozesse – individuell, sozial und institutionell.
5. Sie sind eine Grundform generativer Navigation:
 - persönliche Reife
 - kollektive Entwicklung
 - strukturelle Transformationskraft

Damit ist „Sehen–Urteilen–Handeln–Feiern“ weit mehr als ein Reflexionsinstrument: Es ist eine Kulturtechnik des Sozialen, ein Grundmodus der nächsten Gesellschaft, ein Resonanz- und Sinnfeldgenerator.

Die wirksame Einbettung der Reflexionsmethode

Wie kann die aktionsorientierte Reflexionsmethode ihre Wirksamkeit entfalten? Die Frage ist deshalb wichtig, weil die Methode ohne soziale Einbettung ihre Wirksamkeit bei der einzelnen Person eingrenzt. Das ist in Ordnung aber eben auch eine Eingrenzung, weil damit ihr Potenzial nicht ausgeschöpft wird. Ich selbst habe sie im Rahmen einer Bewegung kennen und schätzen gelernt. Was ist das eigentlich – eine Bewegung?

Merkmale von *Bewegung*

In **Bewegungen** verdichten sich lose Bindungen zu festeren Bindungen, weil sie ein Anliegen verfolgen. Solche Bewegungen können durch spontane Ereignisse entstehen (z. B. Geflüchtete integrieren). Längerfristige Anliegen wie Frieden oder Klimaschutz (Fridays for Future), die immer dringender werden, entstehen, weil Einzelpersonen sich vernetzen. Sie können durch Kommunikationen in Netzwerkformaten oder die digitale Vernetzung entstehen.

Bewegung haben vier „Zutaten“:

- Eine **Vision** → Bewegungen brauchen eine Vision, jedenfalls ein Zielbild, wofür sich ihre Mitglieder engagieren können. Viele Menschen wollen sich auch für etwas Großes engagieren, welches über ihren persönlichen Handlungsraum hinausweist, daher brauchen sie viele andere Mitmenschen, die mit ihnen diese Vision verfolgen. In meiner Sozialisation, was dies die Christliche Arbeiterjugend mit der Vision aus der Fremd- und selbstverschuldeten Unmündigkeit herauszutreten.
- **Prinzipien, Lebensweise** → Bewegungen verweisen häufig auch auf eine Verbindung zwischen ihrer Vision und ihrem persönlichen Verhalten. Z. B. gewaltfreie Konfliktlösung, faire Verteilung des Mehrwertes, der durch Arbeit entsteht, vegane Ernährung, nachhaltiges persönliches Mobilitätsverhalten u.dgl. neben der Vision sind diese Prinzipien und Lebensstile ein wichtiges Glaubwürdigkeitskapital.

Diese beiden „Zutaten“ sind die häufigsten Erscheinungen, damit das Phänomen Bewegung konstatiert werden kann. Wenn sich eine Bewegung stabilisieren und auf Dauer stellen will, etabliert sie meist zwei weitere „Zutaten“:

- **Rollen** → Die wichtigste Rolle in einer Bewegung ist die der Aktivistin bzw. des Aktivisten. Aktivist:innen zeichnen sich dadurch aus, dass sie zur Vision ein klares Bild haben, sich dazu bilden und fachlich fit sind. Sie können die Vision artikulieren und in Diskursen transportieren. Aktivist:innen zeichnen sich weiter dadurch aus, dass sie die Träger*innen der Glaubwürdigkeit sind und dafür sorgen, dass Vision und persönliches Verhalten eine hohe Stimmigkeit haben. Aktivist:innen sind auch diejenigen, die weitere Menschen für die Bewegung rekrutieren, z.B. bei Demonstrationen, Versammlungen, Lernveranstaltungen oder einfach in den Lebenswelten und Sozialräumen, wo sie sich aufhalten, bewusst andere Menschen ansprechen, sie über die Vision im Detail informieren und zum dazu passenden Lebensstil einladen.
Bewegungen, die auf Dauer gestellt sind, etablieren neben den Aktivist:innen auch

demokratisch geformte Arenen der Entscheidungsfindung. Mitunter wird ein Verein als Rechtsträger aufgebaut. Damit verlässt der Verein die netzwerkartige Infrastruktur auf seiner formalen Ebene, aber der Verein kann eine netzwerkartige Infrastruktur aufrechterhalten, um weitere Mitglieder zu rekrutieren, um sie zu Aktivist:innen auszubilden. Bewegungen bilden zur Stärkung ihrer Generativitätsfähigkeit auch spezielle Unterstützungsrollen aus. Das sind Peer-Mentor:innen, also Aktivist:innen, die eine persönliche Unterstützung für neu hinzugekommene oder Interessierte Menschen anbieten um sie beim Hineinkommen in die Idee, die Werte und die Art der Kommunikation der Bewegung zu begleiten.

- **Methode** → Bewegungen bilden ein spezielles methodisches Format aus, welches einfach ist und sich daher leicht weitergeben lässt. Dabei handelt es sich um Peergruppen (Aktivist*innenrunden), die zwei Aufgaben haben: 1. Das Thema der Vision weiterentwickeln und 2. die Implikation des Themas auf den persönlichen Lebensstil hin zu prüfen. Dabei handelt es sich um eine Art von “kollegiale Beratung”. Zur Bearbeitung des Themas der Vision und der Stimmigkeit mit dem persönlichen Lebensstil wird in sehr fortgeschritten elaborierten Bewegungen auch ein spezielles Verfahren angewendet: Sehen – Urteilen – Handeln und Feiern. Dieser Methode ist dieses Dokument gewidmet.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Methode Sehen – Urteilen – Handeln – Feiern vier Lebensbereiche in die jeder Mensch, ob er/sie sich dessen bewusst ist, oder nicht, berührt. Das ist

- *die persönliche Entwicklungsebene*, das bedeutet die eigene Wahrnehmungs-, Urteils- und Handlungsfähigkeit so zu klären und zu erweitern, dass Menschen nicht nur reagieren, sondern sich reflektiert, verantwortungsvoll und selbstbindend in ihrem Leben orientieren können.
- *die Lebenswelt*, in die man im Alltag eingebettet ist (Partnerschaft, engere, Freund:innen, unmittelbare Nachbarschaften, Arbeitsplatz, Hobby u.dgl.),
- *der Sozialraum*, in dem man den Lebensmittelpunkt aufgeschlagen hat. Dazu zählen die erweiterte Nachbarschaft, die Versorgungsmöglichkeiten zum Einkaufen, die gewerbliche-industrielle Struktur in der Umgebung, die kulturellen (inkl. Sport) und Freizeit Angebote (nahe Erholung), die Bildungsmöglichkeiten in der näheren Umgebung und vieles andere mehr, sowie
- *die Gesellschaft*, in der man lebt, das sind die institutionellen Gegebenheiten. Das bedeutet, alles, was regelhaft organisiert ist wie das Schulsystem generell (nicht nur in der nahen Umgebung) die politische Teilhabemöglichkeiten, die arbeitsrechtsrechtlichen und gewerberechtigten Gegebenheiten, das ganze Sozialsystem, die Regelung der Migration und vieles, vieles mehr.

Aktivist:innen legen in der Regel zwar einen Fokus ihres Engagements, sie sind jedoch implizit immer auch in den anderen Bereichen wirksam.

Aktivist:innen, jedenfalls jene der Christlichen Arbeiterjugend haben gelernt, dass eine aus der Frohen Botschaft abgeleitete Würde des Menschen, nämlich, dass „jede junge

Arbeiterin und jeder junge Arbeiter mehr Wert ist als alles Gold der Welt“⁹, ihnen stabilen **Halt** gibt dafür, ein menschenwürdiges Leben auf diesem Planeten beanspruchen zu dürfen. Dies schließt sowohl die sozialen Arrangements als auch die Lebengrundlagen, die der Planet uns Menschen bietet, ein.

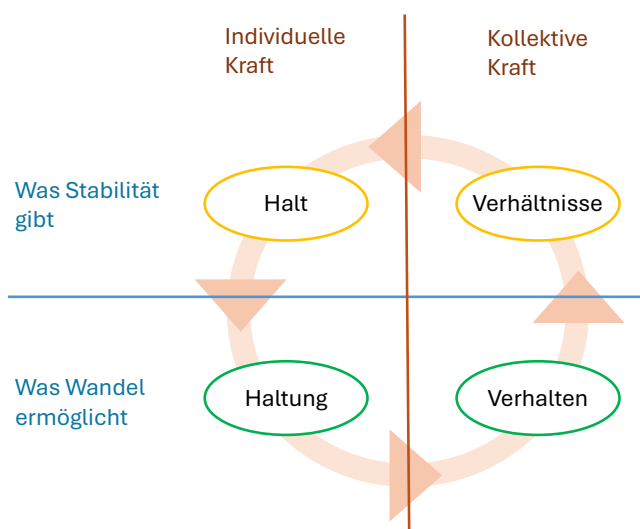
Die Aktivist:innen haben gelernt, dass diese Botschaft nicht nur für sie gilt, sondern universell ist. Sie gilt unabhängig ihres sozialen Status, der ethnischen Zugehörigkeit, der religiös bevorzugten Praxis, des Einkommens usw. Sie bringen diese **Haltung** sowohl ALLEN Menschen gegenüber als auch den ökologischen Lebensgrundlagen gegenüber auf.

Die Aktivist:innen beobachten häufig, dass diese Haltung noch nicht bei allen Menschen angekommen ist, selbst wenn der erste Satz des deutschen Grundgesetzes dies als normative Latte für den ganzen Staat ausruft, wird es noch nicht immer und überall gelebt. Daher haben sie gelernt, sich durch ihr **Verhalten**, in ihren Lebenswelten, in ihren Sozialräumen und in ihrer Gesellschaft mit anderen zusammen dazu beitragen

können/müssen, dass für ALLE Menschen diese Würde in individuellen und in strukturellen (auch ökologischen) Gegebenheiten gewonnen, erkämpft und verteidigt wird.

Die Aktivist:innen haben gelernt, dass ihr Engagement dazu beitragen kann und muss, damit die **Verhältnisse** für ein menschenwürdiges Leben in der Gesellschaft für ALLE Menschen, die in ihr leben, arbeiten und kulturell aktiv sind, garantiert sind und dass diese Verhältnisse ständig den sich wandelnden sozialen, den ökologischen und den friedlichen Voraussetzungen Rechnung tragen sollen¹⁰.

Die CAJ/KAJ/JOC nutzt zur Konkretion der Frohen Botschaft sowohl die Katholische Soziallehre als auch andere aus der Aufklärung hervorgegangenen Modelle zur Entwicklung des Menschen, der Sozialräume und der Gesellschaften.



⁹ Joseph Cadijn hat diesen Satz am Ende des Besuchs einer Goldmine in Lateinamerika gesagt, nachdem man ihm diese voller Stolz gezeigt hatte.

¹⁰ Der Vier-Schritte „Halt-Haltung-Verhalten-Verhältnisse“ verdanke ich Dr. Magdalena Holztrattner, eine ausgewiesene Expertin zur Katholischen Soziallehre und frühere Leiterin der Katholischen Sozialakademie Österreichs.

6. Persönlicher Abschluss

Dieses Dokument würdigt 100 Jahre Erfahrung dieser Bewegung. Ich durfte diese Reflexionspraxis schon als junger Mensch kennenlernen – und sie prägt mich bis heute.

Anfang des Jahres 2025 wurde ich von den deutschen CAJ-Freunden gebeten mit ihnen in Belgien eine qualifizierte Reflexion zu 100 Jahre CAJ und die Methode der CAJ gemeinsam zu gestalten. Initiator war Bernhard Bormann. In der Folge habe ich angeboten auch in Österreich eine Würdigung im Rahmen meiner Salon-Initiative mit KAJ-ler:innen durchzuführen. Diese Veranstaltung hat mit 55 Präsenz-Teilnehmenden und vier zoom-Teilnehmenden am 14. November 2025 stattgefunden. Es war eine großartige Begegnung mit alten und neuen Freund:innen.

Ich bedanke mich für die Initiative bei Bernhard Bormann, Erwin Vartmann, Maria Zwicklhuber, Anna Wall-Strasser, Margarete Meixner und Caro Moch (Europakoordinatorin der Internationalen CAJ)

Bedanken möchte ich mich auch bei Franz Küberl, der wichtige Impulse zu diesem Text beigetragen hat.