

Rolf Hübner

Lebens kompetenzen

Übungen und Experimente
für Jugendliche ab 12
iskopress

ISBN 978-3-89403-136-7
1. Auflage 2011
Copyright © iskopress, Salzhausen
Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung: Aalex Buchproduktion,
Großburgwedel

**Bibliografische Information der
Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort von Klaus W. Vopel	7
Liebe Leserin, lieber Leser	13
Einleitung	15
Kapitel 1: Freude am Leben	23
Der heilige Atem	24
Ich bin wichtig	25
Tagebuch der Freude	28
Was macht mein Leben schön?	29
Positive Gefühle verankern	31
Ruhe finden	32
Meine Seele	33
Auf dem Weg zu mir selbst	35
Wenn der Geist dem Körper folgt	37
Die Melodie meines Namens	39
Rituale	40
Immer mehr	41
Mein Refugium	42
Innerlich rein werden	44
Sorgen loslassen	45
Der Lenkdrachen	47
Kapitel 2: Wer bin ich?	49
Die Begegnung mit mir selbst	50
Die Tür	52
ICH als Baum	53
Mein Selbstwertgefühl – kleine Bestandsaufnahme	55
Gefühle von A bis Z	58
Gefühle malen	60
Gerahmte Gefühle 1	62
Gerahmte Gefühle 2	63
Entwicklungsbilder	64
Der Tag danach	66
Die innere Familie	67

Der Kieselstein	73
Marionette	76
Sei eine Heldin – sei ein Held!	78
Die Steinpalme	79
Mein Schatten	83
Sag mir, wo die Blumen sind	84
Kapitel 3: Du bist mir wichtig	87
Mandala	88
Die Menschen meines Herzens	90
Dialog ohne Worte	92
Nähe und Distanz	94
Ein guter Rat ist umsonst	96
Familienritual	98
Ein Tag im November	99
Abend der Dankbarkeit	101
Die Sandwüste	103
Nach Hause	105
Literatur	107
Anhang	109

Vorwort von Klaus W. Vopel

Der Titel «Lebenskompetenzen» enthält einen Hinweis auf die pädagogische Philosophie des Autors. Gemeinsam mit anderen humanistischen Psychologen und Pädagogen glaubt Rolf Hübner daran, dass Jugendliche eine natürliche Tendenz zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung mitbringen. Diese Überzeugung entspricht jenen Hypothesen, mit denen die positive Psychologie die menschliche Entwicklung betrachtet. In vergangenen Jahrzehnten konzentrierte sich die psychologische Forschung auf Defizite und Probleme im Leben junger Menschen. Sie untersuchte alles, was aus dem Ruder lief, was nicht funktionierte, was die Welt der Erwachsenen störte. Viele Therapeuten schlossen sich dieser Sichtweise an und versuchten, in erster Linie die Schwächen und Probleme der Teenager zu behandeln. Daraus ergab sich eine bedenkliche Schiefelage in der Betrachtung, die wiederum unerwünschte Auswirkungen auf das Verhalten von Eltern, Lehrern, Ausbildern usw. hatte.

Der Ansatz der Lebenskompetenzen versucht diese Einseitigkeit zu korrigieren. Wir sollten es vermeiden, im Leben der Jugendlichen vor allem nach pathologischen Elementen zu suchen. Statt dessen sollten wir uns auf ihre Stärken konzentrieren und auf ihre positiven, natürlichen Neigungen – z. B. auf ihren Sinn für Schönheit, für Gerechtigkeit, für Originalität und für Leidenschaft. Niemand wird abstreiten, dass die Jugendzeit manchmal stürmisch und überraschend verläuft, aber wir schließen uns Rolf Hübner an, der diesen Lebensabschnitt respektvoll betrachtet.

Wenn sich Eltern oder Lehrer hauptsächlich auf Risiken und Gefahren im Leben ihrer Teenager konzentrieren, kann das gravierende Folgen haben. Die Heranwachsenden fühlen sich dann unsicher und verletztlich und ihr Optimismus nimmt Schaden. Es ist wichtig, dass wir Erwachsenen an die nächste Generation glauben und den jungen Menschen behilflich sind, ihre Stärken auszubauen. Die große Mehrheit der Teenager entwickelt sich erstaunlich positiv. Sie schätzen die Dinge, auf die es ankommt.

Umso erfreulicher sind Methoden, die an eine positive Entwicklung im Jugendalter glauben. Sie konzentrieren sich weniger auf problematisches Verhalten, sondern untersuchen die Bedingungen, unter denen unsere Teenager sich erfreulich entwickeln können und zu produktiven Erwachsenen werden.

Wie können wir eine positive Entwicklung anstoßen?

Lange Zeit hatte die psychologische Forschung eine einfache Antwort parat, wenn es um Entwicklungsprobleme im Jugendalter ging. Anna Freud machte dafür die körperlichen und emotionalen Veränderungen der Pubertät verantwortlich. Ihr einflussreicher Kollege Erik Erikson argumentierte ähnlich. Er glaubte, dass die hormonelle Entwicklung zu einer unvermeidlichen Persönlichkeitskrise führe, in der die alte Identität zerbricht. Mit ihm waren die meisten Analytiker und Entwicklungspsychologen der Auffassung, dass Teenager die emotionale Kontrolle verlieren *müssen*, dass sie impulsiv zu handeln gezwungen sind, wenn sie sich von ihren Familien emanzipieren wollen. Sie alle bestätigten den klassischen Mythos der Adoleszenz, der schon in der deutschen Klassik gepflegt wurde: Dass die Jugendzeit charakterisiert ist durch Sturm und Drang.

Die Gehirnforschung der letzten Jahrzehnte hat uns gelehrt, dass die Entwicklung unseres Gehirns nicht nach festgelegten biologischen Programmen abläuft. Eine große Rolle spielen unsere Beziehungen zur Umwelt bzw. zu den sozialen Systemen, in denen wir aufwachsen. Außerdem verstehen die Forscher der neurobiologischen Entwicklung die Bedeutung des Temperaments heute sehr viel klarer. Die Tendenzen des Temperamentes sind zwar naturgegeben und unveränderbar, aber jeder kann daran arbeiten, die Auswirkung seines Temperaments zu kontrollieren.

Im Laufe der 90er Jahre entstand in der Psychologie eine neue Begrifflichkeit, die Eltern und Pädagogen Orientierung gab, wie sie eine positive Entwicklung ihrer Teenager fördern konnten. Insbesondere wurden sechs Konzepte identifiziert, die es zu fördern galt:

- kognitive Kompetenz (gemeint ist die Fähigkeit, in Ausbildungssituationen, in sozialen Zusammenhängen und im Arbeitsleben produktiv zu handeln)
- Selbstvertrauen (darunter ist das deutliche innere Erleben des eigenen Wertes und der persönlichen Handlungsfähigkeit zu verstehen)
- Kontaktfähigkeit (gemeint ist die Kompetenz, positive Beziehungen zu Familie, zu Freunden und zu den sozialen Institutionen aufzubauen, die in der Pubertät eine Rolle spielen)
- Wertebewusstsein (entspricht einem inneren moralischen Kompass, der sich in Respekt für das Gemeinwesen, für die Gesetze und kulturellen Regeln ausdrückt)
- Mitgefühl (meint die Fähigkeiten der Einfühlung und die Bereitschaft, das Leid anderer zu teilen und für soziale Gerechtigkeit einzutreten)

Wenn diese fünf Stärken entwickelt sind, entsteht eine sechste Stärke, die besonders im Leben des Erwachsenen von großer Bedeutung ist. Es ist die Fähigkeit und Bereitschaft, aktiv am Leben der Gesellschaft teilzunehmen. Dies schließt sowohl die Fähigkeit ein, für sich selbst zu sorgen, als auch die Bereitschaft, selbstlos zu handeln und die Bedürfnisse anderer Menschen zu unterstützen.

Die Gesamtheit dieser Qualitäten können wir als «Lebenskompetenzen» bezeichnen, weil sie dem Einzelnen gestatten, sich positiv zu entwickeln, selbst glücklich zu werden und zum Glück anderer beizutragen.

Wie können die sechs Kompetenzen erworben werden?

Die Antwort, die Rolf Hübner auf diese Frage gibt, lautet: in erster Linie durch Interaktion. In seinen Kursen lädt er die Teenager dazu ein, gemeinsam Übungen, Experimente und Rituale zu erproben. Er wählt diese Aktivitäten sorgsam aus und orientiert sich dabei an den Interessen seiner Schülerinnen und Schüler. Während dieser Aktivitäten entstehen zahllose Interaktionen zwischen den Schülern, zwischen Lehrer und Schülern, zwischen Eltern und Schülern usw. Diese Interaktionen haben in der Regel eine besondere Qualität, weil sie gleichzeitig Gefühle und Gedanken mobilisieren. Diese «Qualitätsinteraktionen» sind eine wichtige Ressource in Hübners Unterricht.

Doch es kommt noch etwas Wichtiges hinzu. Hübners eigene Interaktion mit den Schülern ist offen, authentisch, positiv und spontan. Die Schüler erleben eine positives Modell, an dem sie sich orientieren können. Sie bekommen sozusagen Lust, erwachsen zu werden.

Die Interaktionen, die Rolf Hübner anstößt, reichen weit über die Schule hinaus. Er bezieht die Eltern mit ein und verschiedene kommunale Institutionen.

Für eine positive Entwicklung kommt es darauf an, dass in jedem Elternhaus, in jeder Klasse, in jeder Gemeinde ein Minimum an produktiven Ressourcen vorhanden ist. Auf diese Ressourcen muss jeder Teenager täglich zurückgreifen können, damit er oder sie die entscheidenden Qualitäten in sich entwickeln kann. Um das zu ermöglichen, bezieht Rolf Hübner, wann immer es geht, die Eltern seiner Schüler und seine Kolleginnen und Kollegen mit ein.

In seinem Unterricht sorgt Hübner für drei grundlegende Faktoren:

1. Er gibt den Schülern Gelegenheit, in strukturierten Aktivitäten zu arbeiten, damit sie ganzheitlich lernen können.

2. Er ermuntert die Teenager, Verantwortung zu übernehmen, selbstständig Entscheidungen zu treffen und Führungsaufgaben zu übernehmen. Das alles können sie lernen, wenn sie die wichtigen Erwachsenen in ihrem Leben beobachten, Eltern, Lehrer, Jugendleiter, Trainer usw. Wenn Teenager diese Personen beobachten, dann verstehen sie nach und nach, worauf es im Leben eines Erwachsenen ankommt: Es geht u. a. darum, Zeit und Geld zu managen, Prioritäten zu setzen, Vergnügen aufschieben zu können, Verantwortung zu übernehmen und entsprechend zu handeln.
3. Am wichtigsten erscheint mir der dritte Faktor der kontinuierlichen, positiven Interaktion mit Erwachsenen. Das versucht Rolf Hübner in seinem Unterricht zu gewährleisten, indem er sich fürsorglich verhält, ehrliche Kommunikation pflegt, Einfühlungsvermögen zeigt und Stereotype vermeidet. Er bietet sich selbst als «Mitlernender» an, der zum Teil mit denselben Problemen kämpft, wie die Schülerinnen und Schüler, der andererseits bereits eine Menge Entwicklungsaufgaben und Krisen gemeistert hat. Er bemüht sich, die eigene Persönlichkeit und die eigene Lebensgeschichte so einzubringen, dass sie als Katalysator wirken können. Vielleicht ist diese Bereitschaft ausschlaggebend für den Erfolg von Hübners Unterricht.

Schülerstimmen

Zum Schluss sollen noch einige Schüler und Schülerinnen zu Wort kommen. Diese Äußerungen deuten an, wie wichtig es sein kann, im Stil Hübners die Lebenskompetenzen der Jugendlichen zu fördern:

Der Wahlpflichtkurs «Wer bin ich?» bei Herrn Hübner war sehr interessant. Wir haben viele verschiedene Aufgaben bekommen, die uns zum Nachdenken anregten und dazu auch noch Spaß gemacht haben. Ich habe sehr viel über mich selbst und über Menschen allgemein gelernt und ich denke, die Aufgaben, die Zeit, die ich damit verbracht habe und das, was ich alles daraus gelernt habe, werde ich niemals vergessen und es wird mir in meinem weiteren Leben immer wieder helfen. Vor allem das Listengedicht «Ich bin wichtig» hat mir sehr geholfen. Ich bin zwar auch vorher ein Mensch gewesen, der immer versucht hat, nach vorn zu blicken und nicht aufzugeben, aber nachdem ich dieses Gedicht geschrieben und mit meinen Freunden darüber geredet hatte, was sie an mir schätzen, habe ich erst angefangen, das auch selbst an mir zu schätzen und nicht für selbstverständlich zu nehmen.

Franziska, Jahrgangsstufe 10

Ohne Herrn Hübner wäre der Kurs «Wer bin ich?» nicht das, was er für uns war. Denn ohne seine Offenheit uns gegenüber hätten wir nicht das Vertrauen aufbauen und somit auch nicht so viele Erfolge in der Gruppe und für uns selbst erzielen können. Herr Hübner ist immer auf jeden Schüler einzeln eingegangen und oftmals hat er sich nach den gestellten Aufgaben eine Rückmeldung von uns geholt, um so die Aufgaben noch besser auf uns abzustimmen. Durch das Interesse, das er uns zeigte, fühlte man sich immer individuell behandelt. Auch wenn wir leider nur eine kurze Zeit in diesem Kurs verbringen durften, haben wir doch sehr viel mehr für unser weiteres Leben gelernt als in all den anderen Unterrichtsfächern.

Gesa, Jahrgangsstufe 10

Meine Klasse hat sich durch den Religionsunterricht bei Herrn Hübner sehr verändert. Wir sind eine Gemeinschaft geworden. Es ist Vertrauen aufgekommen und man kann offen über Probleme oder Sonstiges sprechen, ohne Angst zu haben, dass es weitererzählt wird. Diese Klasse war anfangs nicht annähernd eine Gemeinschaft. Wir haben gemerkt, was eine Religionsstunde in der Woche bringt: Vertrauen, Spaß und Teamwork. Das macht die 7b aus.

Manuela, Jahrgangsstufe 7

Hallo! Ich kam neu in die Klasse und fühlte mich erst nicht wohl, doch am zweiten Tag bei Herrn Hübners Unterricht fing es an, die Klasse zu verbinden. Ich wurde schnell eingeschlossen und mittlerweile ist unsere Klasse eine richtige Klassengemeinschaft.

Verf. unbekannt, Jahrgangsstufe 7

Liebe Leserin, lieber Leser!

Vor ungefähr 4,5 Milliarden Jahren entstand unsere Erde und es wird etwa noch einmal so lange dauern, bis sich die Sonne zu einem roten Riesen aufbläht und das Leben auf der Erde verglühen lässt. Während dieser Zeit gab es niemals einen Menschen, der genauso gewesen wäre wie du und es wird dich auch kein zweites Mal geben. Du bist einzigartig, ein Unikat, ein unendlich wertvoller Schatz. Von Jahrzehnt zu Jahrzehnt, von Jahr zu Jahr, von Monat zu Monat, ja von Tag zu Tag entsteht in dir immer wieder ein neuer Mensch, ein neues Unikat, ein neues Leben, körperlich wie seelisch. Du bleibst niemals gleich, sondern du entwickelst und verwandelst dich stetig. Du magst diesen unendlichen Wert selbst nicht spüren und doch ist er da, weil du existierst, weil du lebst.

Der Wert des vorliegenden Buches hingegen hängt davon ab, ob es dir nützlich sein kann, dich selbst als einen Schatz zu erleben, ob es dir Wege eröffnen kann, der Mensch zu werden, der du bist. In diesem Buch wirst du keine endgültigen Wahrheiten finden, aber vielleicht regt es dich an und gibt dir Mut, deine eigene Wahrheit und Weisheit zu suchen.

«Erkenne dich selbst», spricht das Orakel von Delphi. Damit ist gemeint, dass wir so leben sollen, dass wir das Gefühl haben, das auszudrücken, was in uns lebendig ist. Dieser Weg, so das Orakel, führt uns zu der Fähigkeit zu leben, er ist die Lebenskompetenz schlechthin.

In dem Film «Das Beste kommt zum Schluss» sitzen die beiden Hauptpersonen, gespielt von Morgan Freeman und Jack Nicholson, auf einer ägyptischen Pyramide. Sie unterhalten sich darüber, wann ein Sterblicher in den Himmel kommt, dann nämlich, wenn er den ägyptischen Göttern zwei Fragen mit JA beantworten kann: 1. Ist es dir im Leben gelungen, Freude zu empfinden? 2. Hat dein Leben anderen eine Freude gemacht? Freude und Weisheit sind zwei Pole unserer Existenz, die wir nicht aus den Augen verlieren dürfen.

Ich möchte meiner Familie für ihre liebevolle Unterstützung danken, meinen Mentorinnen und Mentoren (siehe Literaturverzeichnis) von denen ich so viel gelernt habe und meinen Schülerinnen und Schülern, die aufgeschlossen und stets höflich-kritisch meine Übungen ausprobieren.

Rolf Hübner

Einleitung

«Gemeinsame Gesetze und Lehren nötigen den Menschen zum Einzelsein, damit er dem Drucke ungewollter Gemeinschaft entrinne; das Einzelsein aber macht den Menschen feindselig und giftig.

Also gebet dem Menschen die Würde und lasset ihn einzeln sein, damit er seine Gemeinschaft finde und sie liebe.»

C. G. Jung «Das rote Buch» Seite 231

Das vorliegende Buch soll Schülerinnen und Schülern – aber auch uns Lehrkräften – dabei helfen, im eigentlichen Sinne *an sich zu denken* und sich ab und zu fragen: «Wer bin ich eigentlich?», «Warum handle ich manchmal <gegen meine Natur?>», «Wie kann ich mich in meiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft besser verstehen lernen?» «Welches sind meine Bedürfnisse?», «Was will ich mit meinem Handeln und mit meinen Worten erreichen, beim Anderen und bei mir selbst?», «Wie kann ich mir selbst gegenüber fürsorglich sein?»

«Erkenne dich selbst» war schon die Lebensmaxime von Sokrates. «Werde der, der du bist» postulierten u. a. Friedrich Nietzsche und C.G. Jung. Es gibt wohl kaum namhafte Philosophen und Psychologen, die sich diesen Appellen zur Entwicklung des Selbst nicht anschließen würden.

Selbstwerdung und Selbsterkenntnis sind das Gegenteil von Egoismus und Egozentrik. Ein egoistischer Mensch denkt nicht in erster Linie an sich selbst, sondern an die Vermehrung seiner materiellen Güter, an sein HABEN, nicht an sein SEIN. Auch Personen sind für manche Egoisten materielles Gut: «Sie/Er gehört zu mir, mit Körper, Geist und Seele. Sie/Er ist mein Eigentum». Hier sehe ich den anderen nicht als gleichberechtigt in seiner Beziehung zu mir, sondern der Partner oder die Partnerin wird als abhängige Größe erlebt, der/die lediglich Mittel zum Zweck der eigenen Bedürfnisbefriedigung ist.

Wen mag diese Haltung wundern, wo doch die Welt zurzeit darauf ausgerichtet scheint, immer neue materielle Güter herzustellen, die niemand wirklich braucht. Um die Bedürfnisse der Verbraucher zu wecken, wird ein riesiger Aufwand an Werbung betrieben: «Mein Auto, mein Haus, mein Segelboot», so oder ähnlich flimmert es tagein, tagaus über den Bildschirm. Viele Menschen definieren sich über ihr HABEN und sind dabei todunglücklich. Doch Glück, das ist eine alte Weisheit, kommt nicht von außen, sondern von innen. Es ist also nicht entscheidend, was ich für Besitztümer habe, sondern, wie ich Dinge und Ereignisse erlebe und emp-

finde und welchen Wert ich ihnen beimesse. Dafür benötige ich Selbstkompetenz. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für ein gelingendes Leben. Selbstkompetenz – ich möchte sie hier als die Fähigkeit definieren, über sich selbst nachzudenken – manifestiert sich in der sogenannten intrapersonellen Intelligenz, die in keinem Intelligenztest abgeprüft wird. Herkömmliche Intelligenztests überprüfen die verbale, die logisch-mathematische und die räumlich-visuelle Intelligenz, während die musikalisch-rhythmische, die körperlich-kinästhetische, die interpersonelle (soziale Intelligenz) und die intrapersonelle Intelligenz außer Acht bleiben. Gerade die intrapersonelle Intelligenz, die Fähigkeit zur Selbstreflexion also, ist jedoch maßgeblich dafür verantwortlich, welchen Raum die anderen Arten von Intelligenz im Leben einnehmen können.

Der Begriff «Lebenskompetenz» umfasst die folgenden vier Grundkompetenzen: Selbst-, Sozial-, Methoden- und Sachkompetenz. Überleben kann ein Mensch nur, wenn er alle vier Kompetenzen in sich vereint. Als Beispiel soll hier das archaische Bild eines steinzeitlichen Mammutjägers dienen: Der Jäger muss wissen, wo sich das Wild aufhält, wie die Wanderwege der Tiere verlaufen, welche Fressgewohnheiten sie an welchen Orten haben, welche Verteidigungsstrategien sie entwickeln... (Sachkompetenz). Ferner muss der Jäger nach Strategien suchen, wie er das Tier erlegen will. Hier spielt sowohl die Frage nach den Hilfsmitteln (Waffen, Fallen, Feuer), als auch die Frage nach der Organisation und Planung der Jagd eine Rolle (Methodenkompetenz). Eng verbunden mit der Methodenkompetenz ist in diesem Falle auch die Sozialkompetenz. Der Jäger weiß, dass er allein unmöglich ein Mammut erlegen kann. Er braucht die Hilfe von Mitjägern, die ihrerseits organisiert, taktisch und methodisch geschickt vorgehen müssen, um das Mammut in die Enge zu treiben. All diese Überlegungen sind jedoch hinfällig, wenn es dem Jäger an Selbstkompetenz mangelt. Er muss den Antrieb verspüren, überhaupt auf die Jagd zu gehen, sich auf seine Mitjäger einzulassen, er muss die Bereitschaft zeigen, einen effektiven Angriff auf das Tier zu planen und vor allen Dingen muss er seine Furcht und Angst überwinden. Er darf die Hoffnung nicht verlieren, wenn die Jagd fehlschlägt oder seine Suche nach Wild einmal nicht erfolgreich ist. Er darf sich auf keinen Fall entmutigen lassen, auch und gerade dann nicht, wenn ihn der Hunger quält.

Wie bereits erwähnt, beschäftigt sich dieses Buch überwiegend mit der Selbstkompetenz und aus ihr heraus auch mit der Sozialkompetenz. Für Jugendliche sind die Beziehungen in der Schule das Wichtigste, sowohl untereinander als auch zu Lehrerinnen und Lehrern. Wohl den Lehrkräf-

ten, die Fächer wie Deutsch, Religion und Philosophie unterrichten und sich auch thematisch auf diese besondere Zeit der Adoleszenz einstellen können. Für sie sind die Übungen dieses Bandes in erster Linie gedacht.

Der Weg zu sich selbst, der Weg der Individuation, wie C.G. Jung es formuliert, ist ein lebenslanger Prozess, der nie abgeschlossen ist. Dieser Weg zur eigenen Mitte gleicht einem Kreislabyrinth. Es gibt nicht den richtigen Weg für alle; es gibt noch nicht einmal den einzig richtigen, individuellen Weg. Doch verschiedene Wege gehen, um zu sich selbst zu finden, kann spannend und erfüllend sein. Dieses Buch möchte Anregungen dazu geben.

Zur Methode

Malen, Schreiben, Gestalten

Es ist mir wichtig, dass die Jugendlichen möglichst oft Gelegenheit bekommen, etwas zu produzieren – einen Text, ein Gedicht, ein Bild, einen Cartoon, eine Collage, eine Pantomime etc. Diese künstlerische Tätigkeit greift den Wunsch der Schüler und Schülerinnen auf, etwas Eigenes, Schöpferisches, Individuelles herzustellen, sich auszudrücken, ihren Gefühlen und Stimmungen Ausdruck zu geben.

Um möglichst viel Kreativität bei den Schülerinnen und Schülern zu entfachen, bedarf es eines breit gefächerten, methodischen Handlungsspielraums. Dazu gehört auch die Arbeit mit Naturstoffen wie Blätter, Sand, Holz und dergleichen. Je nach Gemütslage fühlen sich die Einzelnen einmal mehr zum Schreiben, einmal zum Malen oder zu anderen kreativen Gestaltungen hingezogen.

Manchmal beginnt eine Aktivität mit einer Gestaltungsaufgabe, manchmal bildet die Gestaltungsaufgabe den zweiten Teil einer Übung, mit dem Ziel, eine Vertiefung, eine Komplettierung zu ermöglichen bzw. bewegte Gefühle abklingen zu lassen.

Im Folgenden möchte ich noch eine weitere Methode der Gestaltung hervorheben, die ich oft verwende und die bei meinen SchülerInnen sehr beliebt sind.

Das Listengedicht

Das Listengedicht ist eine einfache, poetische Ausdrucksform. Es eignet sich gut, um frei und unkompliziert Gedanken und Gefühle auszudrücken. Seinen Zauber entwickelt es erst beim Vorlesen. Nach jeder Zeile sollte eine kleine Pause gemacht werden.

Listengedichte müssen sich nicht reimen, es brauchen weder ganze Sätze geformt zu werden noch ist ein strukturierter Zusammenhang notwendig.

Viele Schülerinnen und Schüler lieben diese Form des Schreibens. Sie entwickeln oft unglaublich schöne Texte.

Ein Listengedicht, das ich einmal geschrieben habe, soll hier als Beispiel dienen:

Ruhe
In der Hängematte liegen und still werden
Genießen
Wo bist du kleiner Vogel?
Wie dein Gesang mich beruhigt
Was erzählst du gerade, mit wem sprichst du?
Nimmst du mich überhaupt wahr?
Störe ich dich, oder ist meine Anwesenheit dir egal?
Wie ist dein Leben?
Ist es schön?
Ist es anstrengend?
Gern würde ich deinen Gesang verstehen
Es ist so schön, dich zu hören
Mit deinem Gesang ins Träumen zu kommen
Du fliegst davon
Mach's gut
Und
Danke!

Persönliche Anregungen für meine Kolleginnen und Kollegen

Das Interessanteste und auch das Wichtigste in der Schule aus der Sicht der Schülerinnen und Schüler sind ihre Beziehungen untereinander und ihre Beziehungen zu den Lehrenden. Kinder und Jugendliche wünschen sich von den Lehrkräften, dass sie sich authentisch und ehrlich verhalten. Deshalb sollten Ironie, Sarkasmus und Zynismus in der Schule tabu sein.

Mit Schülerinnen und Schülern auf Augenhöhe

Ich habe von meinen Schülerinnen und Schülern im Laufe meiner Tätigkeit als Lehrer sehr viel gelernt. Ich übertreibe nicht, wenn ich sage, dass ich mich durch den Kontakt mit meinen Schülerinnen und Schülern ständig fortbilde, mich ständig neuen Herausforderungen stellen muss und scheinbar immer gleiche Probleme ständig neu und auf eine andere Art und Weise zu lösen habe. In der Vergangenheit habe ich mir oft gesagt: «Jetzt habe ich es», «Jetzt kann ich es», «Jetzt bin ich endlich ein routinierter, professioneller Lehrer». Heute sage ich mir das nicht mehr, denn mir ist bewusst geworden, dass es in diesem Beruf kein endgültiges Wissen geben kann. Es kommt vielmehr darauf an, dass wir auf die ständig neuen Herausforderungen flexibel und lebendig reagieren.

Geduld, Liebe und Vertrauen, mir selbst und den Schülerinnen und Schülern gegenüber, sind für mich die wichtigsten Säulen in der Schule. Dazu gehört, dass ich den Kinder und Jugendlichen mit all ihren persönlichen Erfahrungen, Leiden und Freuden Respekt entgegenbringe. Ich bin nicht der Meister des Unterrichts, sondern ein Teil der Gruppe (Klasse), der die Lernenden so gut es geht begleitet. Im Übrigen unterstützen mich die Schülerinnen und Schüler oft auch bei meinen eigenen Lernfortschritten. Die Schülerinnen und Schüler haben ein Recht darauf, gut behandelt zu werden, die Lehrerinnen und Lehrer aber auch!

Schweigeminuten

Schule ist oft entsetzlich laut. Davon können alle Lehrkräfte ein Lied singen. Während für bestimmte Berufsgruppen Lärmschutz verpflichtend ist, können wir Lehrer uns keine Watte in die Ohren stopfen, geschweige denn vor dem Lärm flüchten. Dass es in der Enge, die an den meisten Schulen herrscht, manchmal für alle Beteiligten unerträglich laut wird, ist wohl kaum zu vermeiden. Deshalb ist es mir wichtig, im Unterricht Schweigeminuten einzubauen.

Ich habe mit meinen Schülerinnen und Schülern vereinbart, dass in jeder Stunde mindestens 15 Minuten absolutes Schweigen herrschen soll. Während dieser Zeit darf nicht geredet, nicht einmal geflüstert werden. Die Schülerinnen und Schülern dürfen sich in diesen 15 Minuten weder nach links noch nach rechts wenden, sondern sollen nur für sich und ihre Arbeit dasein. Nach diesen Schweigeminuten dürfen sie sich 10 Minuten über ihre Arbeit (und inoffiziell auch über private Dinge) austauschen. Nicht nur, dass sich alle meine Schülerinnen und Schüler an diese Regel halten, sie genießen die Ruhe und nicht selten kommt es vor, dass sie den Antrag stellen, die Schweigeminuten zu verlängern. Diese Minuten des Schweigens haben auch zur Folge, dass die anschließende Redezeit sehr ruhig und harmonisch verläuft.

Wenn Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen, solche Minuten des Schweigens ausprobieren möchten, sollten Sie ihre Schülerinnen und Schüler unbedingt darauf hinweisen, dass es sich dabei um keine disziplinarische Maßnahme handelt, sondern um eine Vorgehensweise, die allen sehr gut-tun wird.

Beurteilungen

Mit Beurteilungen halte ich mich so weit wie möglich zurück. Gerade jüngere Schülerinnen und Schüler kommen im Religionsunterricht häufig zu mir, um sich zu vergewissern, ob sie ihre Arbeit gut gemacht haben. Meine Antwort ist oft: «Das kann ich nicht sagen. Bist du selbst mit deiner Arbeit zufrieden? Wenn ja, dann ist deine Arbeit gut. Wenn nicht, dann solltest du daran so lange weiterarbeiten, bist du damit zufrieden bist.» Fast alle Arbeiten, die Schülerinnen und Schüler in meinem Religionsunterricht anfertigen, sind sehr persönlich. Wenn ich also sage, dass ich ihre Arbeiten nicht beurteilen kann, dann meine ich das wirklich so.

Die Scheu der Schülerinnen und Schüler, ihre Arbeiten dem Plenum zu präsentieren

Viele Schülerinnen und Schüler scheuen sich, trotz regelmäßiger Vertrauensübungen, ihre Arbeiten der Klasse vorzustellen. Das ist verständlich und zugleich schade, weil Kinder und Jugendliche gegenseitig von ihren Erfahrungen und Erlebnissen sehr viel lernen können. In dieser Situation mache ich oft den Vorschlag, die Arbeiten einzusammeln, gut durchzumischen und dann der Klasse oder dem Kurs anonym vorzutragen. In der Regel ist diese Vorgehensweise für die Schülerinnen und Schüler akzeptabel. Natürlich ist sie nicht optimal, aber so bekommt jeder die Chance, zum Teil tief greifende Erfahrungen mitzuerleben.

Anmerkung zum Anhang

Als Lehrer einer Gemeinschaftsschule führe ich viele Gespräche mit Eltern, Schülerinnen und Schülern. Dabei kommt es mir immer darauf an, eine möglichst gute Stütze zu sein. Wörter wie «Schuld» oder «Du musst» sind tabu. Beurteilungen jeglicher Art versuche ich zu vermeiden. Ich halte es jedoch für unerlässlich, dass sich alle Seiten – Schülerinnen, Schüler, Eltern und Lehrer – auf das Gespräch vorbereiten. Der Fragebogen im Anhang soll dieser Vorbereitung dienen. Er fand bei allen Beteiligten sehr guten Anklang und soll als Anregung dienen.

Wie Sie die Übungen dieses Bandes in der Schule anwenden können

Zunächst einmal ist es wichtig, dass Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen, die Übungen an sich selbst ausprobieren. Erst dann können Sie mit gutem Gewissen entscheiden, in welchen Klassen und Jahrgangsstufen Sie sie einsetzen möchten. Generell sind die Übungen für die geisteswissenschaftlichen Fächer, wie Religion, Philosophie, Deutsch, Lebenskunde, Wahlpflichtkurse u. Ä. geeignet.

Im ersten Kapitel habe ich Übungen zusammengestellt, die Sie in allen Jahrgangsstufen verwenden können. Die Kapitel 2 und 3 sind für Jugendliche ab 14 Jahren geeignet. Für die Übungen «Mein Schatten» (Seite 83) und «Sag mir, wo die Blumen sind» (Seite 84) sollten die Schülerinnen und Schüler schon über eine gewisse Reife verfügen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und gutes Gelingen!

Rolf Hübner

Kapitel 1

Freude am Leben

Der heilige Atem

Diese Übung dient der raschen Entspannung. Sie schenkt uns Ruhe und innere Geborgenheit.

Anleitung

Bring deinen Körper in eine Position, die bequem und angenehm für dich ist. Atme zwei Mal tief ein und aus...

Ist dir aufgefallen, dass du nach dem Ausatmen eine Atempause machst? Atme noch ein Mal ein und aus und achte dieses Mal auf deine Atempause.

Schließ deine Augen... Atme tief ein..., atme tief aus... Konzentriere dich auf deine Atempause und spüre, wie sich eine wohltuende Ruhe in deinem Körperzentrum, etwas oberhalb deines Bauchnabels ausbreitet... Du spürst, wie die Ruhe langsam einsetzt. Und mit jeder neuen Atempause wächst deine innere Ruhe... Sie wächst und breitet sich langsam in deinem ganzen Körper und deinem Geist aus... Genieße... Entspanne dich...

Komm nun langsam mit deiner Aufmerksamkeit zurück an diesen Ort. Öffne langsam die Augen und fühle dich wach, klar und zufrieden.

Erfahrungen

Diese Übung ist die mentale Voraussetzung für alle weiteren Übungen und Phantasiereisen. Ich mache sie fast täglich mit meinen Schülerinnen und Schülern. Viele von ihnen wenden die Übung auch zu Hause an.

Ich bin wichtig

Viele von uns sind Meister der Selbstkritik. Situationen, in denen wir gescheitert sind, prägen sich uns ein. Was ist dir in der letzten Woche nicht gelungen? Ich bin sicher, du hast eine lange Liste von Antworten parat. Was ist dir in der letzten Woche gelungen? Wem hast du eine Freude gemacht? Musst du lange überlegen? Es gibt so viele Dinge, die du gut gemacht hast, nur fallen sie dir vielleicht nicht gleich ein. Jetzt ist es an der Zeit, dass du aufschreibst, warum DU wichtig bist!

Anleitung

Schreibe ein Listengedicht zum Thema «Ich bin wichtig».

Erfahrungen

Die folgenden Beispiele stammen von einer Schülerin und einem Schüler der Gemeinschaftsschule Meldorf. Beide haben die Texte in der Schule allein verfasst. (Die Texte werden hier unverändert wiedergegeben.)

Text 1

Ich bin wichtig, weil ich Fußball spielen kann.
Meine Eltern lieben mich, weil ich ihr eigen Fleisch und Blut bin.
Ich bin wichtig, weil ich gut für meine Hunde Sorge.
Manche sind froh, wenn ich Witze mache.
Herrn Hübner bin ich wichtig, weil er uns lieb hat.
Meinen Freunden bin ich wichtig, weil ich mit ihnen spiele.
Meiner Familie bin ich wichtig, weil sie mich haben.
Ich bin meinen Freunden wichtig, weil ich sie gut aufmuntern kann.
Ich bin mir wichtig, weil ich mein erster Freund war.
Ich bin meinen Freunden wichtig, weil ich hilfsbereit bin.
Ich bin meinen Freunden wichtig, weil ich meinen Freunden helfe.
Ich bin wichtig, weil ich eine Persönlichkeit bin und meine Meinung vertreten kann.
Für meine Oma bin ich wichtig, weil ich ihr Enkel bin.
Für meine Hunde bin ich wichtig, weil ich ihnen ein Zuhause gebe.
Für meine Familie bin ich wichtig, weil ich ein Teil der Familie bin.
Für meine Brüder bin ich wichtig, weil sie sonst keinen hätten, den sie ärgern könnten.

Für meine Paten bin ich wichtig, weil ich ihnen eine Aufgabe gebe.
Für die Welt bin ich irgendjemand, aber für irgendjemand bin ich die Welt.
Ich bin wichtig, weil ich lebe.

Bastian, Klasse 5

Text 2

Er braucht mich,
denn ich bin sein Leben.
Ohne mich kann er nicht schlafen.
Ich mache ihn glücklich.
Er liebt mich
und ich liebe ihn.

Ich bringe Menschen zum Lachen.
Ich bin immer da.
Ich helfe.
Ich löse Probleme
und ich gebe nicht auf.

Ich vergebe.
Ich bringe Liebe.
Ich teile.
Ich bringe Zufriedenheit.

Ich rede.
Ich bin ehrlich.
Ich höre zu
und ich verstehe.

Ich bin nett.
Ich bringe Spaß.
Ich genieße.
Ich unterhalte
und ich kann «chillen».

Ich bin intelligent.
Ich bin anders als die Anderen.
Ich bin ich.

Ich bin jung.
Ich verändere die Welt.
Ich hinterlasse Spuren.

Ich habe Gefühle.
Ich habe eine Familie.
Ich unterstütze.
Ich schaue nicht weg.
Ich bin da.
Ich bin Deutschland.
Ich weiß, was ich will.
Ich bin einzigartig.
Ich bin kreativ.

Ich bin ein Konsument.
Ich bin ein Teil der Gesellschaft.
Ich zahle Steuern.
Ich bin ein Zahnrad in der Maschine des Lebens.

Ich bin ein Drache – ich fliege gegen den Wind.

Ich bin wichtig!

Franziska, Klasse 10

Tagebuch der Freude

Als Lehrer einer Gemeinschaftsschule führe ich relativ viele Beratungsgespräche mit Eltern und ihren Kindern. Nicht selten gebe ich intuitive Tipps, von denen ich nicht immer weiß, ob sie den Schülerinnen und Schülern helfen werden.

Ein Beispiel möchte ich hier kurz anführen: Stefan (Name geändert) ist mit seiner Mutter zu einem Gespräch zu mir gekommen. Anlass dazu war seine permanente Unlust gegenüber allen Dingen, die mit der Schule zu tun hatten. Hausaufgaben fertigte er nie an. Auch zu Hause wusste er oft mit seiner Zeit nichts anzufangen; er konnte sich für nichts richtig begeistern. Intuitiv kam mir der Gedanke, dass er ein Tagebuch der Freude schreiben könnte. Wir trafen also die Vereinbarung, dass Stefan und seine Mutter getrennt voneinander jeder für sich ein Tagebuch der Freude schreiben. Jeden Abend sollten sie beide kurz aufschreiben, worüber sie sich am Tag gefreut haben.

Wichtig war mir, dass sie den Tag bewusst erlebten, damit ihnen auch die kleinen Freuden wie z. B. Sonnenschein, ein gutes Essen, ein Kompliment o.Ä. nicht entgingen. Jeden Sonntag verabredeten sie sich, um sich gegenseitig ihre Freuden der vergangenen Woche vorzulesen.

Nach drei Wochen hatte Stefan mehr Lust am Leben; er entwickelte Interessen und machte zumindest ab und zu seine Hausaufgaben. Die sonntägliche Verabredung war für beide ein Genuss.

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Leben momentan keinen Schwung hat und dass auch dein Familienleben enttäuschend ist, dann kann dir diese Übung helfen, neue Energie zu sammeln.

Anleitung

1. Such dir eine Person, mit der du diese Übung ausprobieren möchtest.
2. Kauft euch jeder ein hübsches kleines Notizbuch.
3. Schreibt in dieses Notizbuch die kleinen und großen Freuden, die ihr jeden Tag erlebt. Tragt bitte jeweils den Wochentag und das Datum ein. Für dieses Experiment ist es zweckmäßig, das kleine Notizbuch immer bei sich zu haben.
4. Vereinbart einen festen Tag in der Woche, an dem ihr euch die Freuden, die ihr in der vergangenen Woche erlebt habt, wechselseitig vorlest.

Was macht mein Leben schön?

Jeder Mensch macht in seinem Leben positive und negative Erfahrungen. Bemerkenswert ist aber, dass es bei vielen Menschen vor allem die negativen Erfahrungen sind, die sich in der Erinnerung festsetzen. Wenn z. B. eine Partnerschaft nach zehn oder mehr Jahren scheitert, so werden im Rückblick meist nur die Zeiten der Disharmonie betrachtet. Die vielen Jahre der Liebe und Zuneigung, die vielen Momente der Übereinstimmung, der Zärtlichkeit, des Verstehens und des Vertrauens werden darüber vergessen. Das heißt, dass die negativen Erlebnisse überbewertet und die positiven Erfahrungen abgewertet werden.

Zwei Schülerinnen meiner fünften Klasse hatten einen Konflikt. Sie beleidigten sich und sprachen in Abwesenheit der anderen schlecht voneinander. Seit dem Kindergarten waren sie die besten Freundinnen gewesen, doch dieser eine Konflikt hatte dazu geführt, dass sie sich nicht mehr ausstehen konnten. Beide Schülerinnen erhielten von mir die Aufgabe, über ihre jahrelange und intensive Freundschaft zu schreiben. Sie sollten berichten, was für schöne Erlebnisse sie zusammen gehabt hatten, wie sie sich gegenseitig unterstützt und in schwierigen Zeiten geholfen hatten. Nach einer Woche sollten sie ihre Berichte austauschen. Fazit dieser Aktion war, dass ihnen bewusst wurde, was sie füreinander bedeuteten und in Zukunft bedeuten konnten. Heute haben sie ihren Konflikt überwunden und sind wieder beste Freundinnen, mit dem Wissen, sich für eine kurze Zeit sehr verletzt zu haben.

Wenn wir den negativen Erfahrungen in unserem Leben zu viel Bedeutung beimessen, besteht die Gefahr, dass diese Erfahrungen sich wie ein Luftballon aufblähen und alle positiven Erlebnisse überdecken. Bei Menschen mit Depressionen ist dies besonders ausgeprägt. Die negativen Erlebnisse überdecken oftmals alles, was das Leben lebenswert macht. Ihr Bild von sich selbst ist verzerrt. Die Enttäuschungen drängen alles Schöne und Lebenswerte in den Hintergrund.

Meditationen, Entspannungs- und Phantasie Reisen oder ein Tagebuch der Freude können dem entgegenwirken, weil sie uns immer wieder an die positiven Aspekte unseres Lebens erinnern.

Die folgende Übung soll dazu dienen, die wichtigen Aspekte positiven Erlebens zu festigen und zu verankern.

Anleitung

1. Nimm dir ein Blatt im Format DIN A3 oder ein größeres Plakat.
2. Male, schreibe oder gestalte etwas zu dem Thema «Was macht mein Leben schön?». Du kannst mit Fotos, Sand, Lehm, Blättern, Zweigen, Gräsern oder anderen Naturmaterialien arbeiten.
3. Du kannst dein Bild später einrahmen und es an einem besonderen Platz aufhängen.

Erfahrungen

«Es war eine berauschende Übung. Ich konnte mal über die positiven Sachen in meinem Leben nachdenken, da man eigentlich nur immer an das Schlechte denkt. Es sind mir hauptsächlich nur schlechte Dinge eingefallen. Erst als ich länger darüber nachgedacht habe, fielen mir Dinge ein, die so schön sind und über die ich mich so freue.» (Jenny, Jahrgangsstufe 9)

Positive Gefühle verankern

Anleitung

Wenn wir uns niedergeschlagen, lustlos und träge fühlen, hilft uns diese Übung, frische, positive Energie zu tanken.

1. Betrachte deine beiden Hände.
 - Lege nun bitte Daumen und Zeigefinger zusammen, sodass sich die Fingerkuppen berühren. Mach dies mit beiden Händen gleichzeitig.
 - Lege jetzt Daumen und Mittelfinger zusammen.
 - Nun Daumen und Ringfinger.
 - Zum Schluss leg bitte Daumen und kleinen Finger zusammen.
 - Wiederhole diese Übung mehrmals. Kannst du sie auch mit geschlossenen Augen?
2. Stell dir dabei schöne Situationen vor, die dir guttun.
 - Lege Daumen und Zeigefinger zusammen und denke dabei an eine Situation, in der du dich behütet und geliebt fühltest.
 - Lege Daumen und Mittelfinger zusammen und denke dabei an eine Situation, in der du einen Erfolg genossen hast.
 - Lege Daumen und Ringfinger zusammen und denke dabei an eine Situation, in der du etwas Wichtiges für einen anderen Menschen getan hast.
 - Lege Daumen und kleine Finger zusammen und denke dabei an eine Situation, in der du ein Gefühl intensiver Liebe verspürt hast.

Aufgabe

1. Male, schreibe oder gestalte etwas zu dieser Übung.
2. Falte einen DIN-A3-Bogen so, dass du vier gleich große Felder bekommst.
3. Schreibe in jedes Feld als Überschrift einen der folgenden Sätze:
 - Ich wurde behütet und geliebt.
 - Ich genoss meinen Erfolg.
 - Ich habe etwas Wichtiges für einen anderen Menschen getan.
 - Ich spürte ein Gefühl intensiver Liebe.

Notiere darunter in jedes Feld mindestens eine Situation aus deinem Leben, die dir zu jedem Satz einfällt.

Ruhe finden

Prüfungen, Auseinandersetzungen, Probleme und Konflikte führen oft dazu, dass wir keine innere Ruhe finden. Wir grübeln dann und malen uns Vergangenheit und Zukunft negativ aus. Es fällt uns schwer, abzuschalten und in der Gegenwart zu leben.

Die beiden folgenden Übungen sollen dir helfen, innere Ruhe und Gelassenheit wiederzufinden.

Anleitung

Der Brunnen

Schließ die Augen... Atme ein Mal tief ein und aus...

Versuche dich nun auf dein Zentrum zu konzentrieren, das knapp über deinem Bauchnabel sitzt. Zähle dabei von der Zahl 10 abwärts: Zehn, neun, acht, sieben, sechs, fünf, vier, drei, zwei, eins...

Nun stell dir bitte vor, dass sich in deinem Zentrum ein Brunnen befindet... Lass einen weißen Kieselstein in den Brunnen fallen und lass ihn auf der Wasseroberfläche leichte Wellen schlagen, die von der Mitte bis zum Rand des Brunnens wandern... Wiederhole diese Übung, bis du deine innere Ruhe wiedergefunden hast...

Komm nun mit deiner Aufmerksamkeit zurück. Öffne langsam deine Augen und fühl dich wach, klar und zufrieden.

Der See

Bring deinen Körper in eine Position, die für dich bequem ist. Atme zwei Mal tief ein und aus...

Schließ die Augen. Atme tief ein, atme tief aus. Konzentriere dich auf deine Atempause und spüre, wie sich eine wohltuende Ruhe in deinem Körperzentrum ausbreitet... Zunächst spürst du nur eine leichte Ruhe. Doch mit jeder neuen Atempause wächst diese innere Ruhe... Sie breitet sich langsam in deinem Körper und deinem Geist aus... Genieße sie... Entspanne dich...

Stell dir nun bitte einen wunderschönen See vor... Immer wenn du einatmest, zieht sich das Wasser ein wenig zurück. Wenn du ausatmest, schlagen leichte Wellen ans Ufer. In deiner Atempause siehst du einen ruhigen und stillen See.

Komm nun mit deiner Aufmerksamkeit zurück. Öffne langsam deine Augen und fühle dich wach, klar und zufrieden.

Meine Seele

In vielen Kulturen wird die Seele im Zentrum des Menschen, etwas oberhalb des Bauchnabels lokalisiert. Dies erklärt sich dadurch, dass wir Gefühle häufig im Bauch besonders intensiv spüren.

Die zwei folgenden Übungen geben dir Gelegenheit, deine Seele symbolisch in deinem Zentrum wahrzunehmen.

1. Die Quelle ist seit jeher ein Symbol für das Leben. Sie tritt aus der Erde aus und speist ganze Flüsse.
2. Die Sonne spendet uns Licht und Wärme. Sie ermöglicht den Pflanzen die Photosynthese und ist ebenfalls ein Symbol für das Leben.

Anleitung

Die Quelle

Schließ deine Augen... Atme ein Mal tief ein und aus... Konzentriere dich auf dein Zentrum... Zähle dabei von der Zahl 10 abwärts: Zehn, neun, acht, sieben, sechs, fünf, vier, drei, zwei, eins...

Nun stell dir bitte vor, dass sich in deinem Zentrum eine Quelle befindet, aus der frisches und heilendes Wasser entspringt... Du kannst das Sprudeln der Quelle beeinflussen. Je tiefer du einatmest, desto stärker sprudelt die Quelle und desto umfangreicher verteilt sich das heilende Wasser in deinem Körper. Wenn du ausatmest, wird das Sprudeln weniger... Spiele nun ein bisschen mit deiner Quelle... Atme jetzt so tief ein, dass das Wasser deiner Quelle wie eine Flutwelle überall in deinen Körper fließt und ihn erfrischt...

Komm nun langsam mit deiner Aufmerksamkeit zurück. Öffne in deinem Tempo die Augen und fühl dich wach, klar und zufrieden.

Die Sonne

Schließ deine Augen... Atme ein Mal tief ein und aus... Konzentriere dich auf dein Zentrum... Zähle dabei von der Zahl 10 abwärts: Zehn, neun, acht, sieben, sechs, fünf, vier, drei, zwei, eins...

Nun stell dir bitte vor, dass in deinem Zentrum eine kleine Sonne strahlt, die deinen Körper von innen mit einem weißen oder goldenen Licht erfüllt... Mit jedem Einatmen wird deine Sonne größer und stärker... Spüre ihre Wärme... Spüre ihre heilenden Kräfte... Atme jetzt bitte so tief ein, dass deine Sonne mit ihrem wärmenden Licht deinen ganzen Körper ausfüllt. Genieße die Geborgenheit und das Glück, dass dir dadurch geschenkt wird...