

Klaus W. Vopel

Meditationen

für Jugendliche

iskopress

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

4. Auflage 2010
ISBN 978-3-89403-155-8
Copyright © iskopress, Salzhausen

Umschlag: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck: Aalex Buchproduktion, Großburgwedel

INHALT

Vorwort	9
Einleitung	11
Kapitel 1: Wer bin ich?	23
Lichtmeditation	24
Gedanken beobachten	25
Wo stehe ich in meinem Leben?	26
Akzeptieren, was ist	27
Ich bin einmalig	28
Lebenssinn	30
Baum meines Lebens	31
Mein Totemtier	34
Schwächen und Stärken	35
Heilung und Neubeginn	38
Das Geheimnis der Rose	40
Zwei Bilder	42
Lieber lachen	44
Inspiration	45
Mein inneres Selbst	48
Mein Schatten	50
Gaia-Meditation	52
Kapitel 2: Allein sein können	55
Still liegt der See	56
Kleine Wellen	57
Erdverbunden	58
Ein Versteck finden	59
Mein Refugium	60
Die einsame Insel	62
Der Tempel des Schweigens	63
Kapelle des Schweigens	65
Sterblich sein	66
Meditation über den Tod 1	68
Ein Bild vom Tod malen	70
Meditation über den Tod 2	71
Meditation über den Tod 3	72
Kreislauf des Lebens	74

Kapitel 3: Stress und Risiko überleben	77
Die Blüte	78
Der Korken auf dem Ozean	79
Frei schweben	80
Die Quelle	81
Atemmeditation	82
Der Berg	83
Krisen als Chance	85
Das Zentrum finden	86
Inneren Abstand gewinnen	87
Kapitel 4: Ich und meine Beziehungen	91
Menschen, die mir wichtig sind	92
Jungen und Mädchen	93
Eine wichtige Beziehung	95
Einfühlungsvermögen 1	97
Einfühlungsvermögen 2	99
Konflikt 1	100
Konflikt 2	103
Einfühlungsvermögen 3	104
Intuition 1	105
Intuition 2	107
Das Muster meiner Beziehungen	109
Energiefeld der Gruppe	110
Die Kraft unserer Gefühle	111
Kapitel 5: Gefühle und Stimmungen	113
Glückliche Augenblicke	114
Meditation über die Freude	116
Glückliche Gedanken	117
Eine Farbmeditation	119
Gefühle	121
Ein Bild meiner Gefühle 1	124
Ein Bild meiner Gefühle 2	125
Ein Verlust	127
Anderer Leute Ärger	128
Eigener Ärger	130
Wovor habe ich Angst?	132
Negative Gefühle umwandeln	134

Kapitel 6: Mein Körper – mein Freund	137
Sich selbst lieben	138
Dem Körper zuhören	139
Körperkommunikation	141
Konzentration auf einen Körperteil	142
Körperbewusstsein	144
Sinn und Sinnlichkeit	146
Symbole finden	149
Mein Körper - mein Selbst	150
Körperbild	152
Kapitel 7: Die Macht der Liebe	155
Liebe und Licht	156
Von Herz zu Herz sprechen	157
Füreinander da sein	158
Kreis der Liebe	160
Die Kraft der Liebe	162
Meditation über die Liebe	163
Dimensionen der Liebe	165
Kapitel 8: Der Geist kann Berge versetzen	169
Mentale Vorbereitung	170
Der chinesische Tempel	172
Der Zauberstab	173
Einen Mentor finden	175
Probleme lösen	177
Die Stimme der Weisheit	179
Der innere Dialog	181
Antwort auf eine Frage	184
Reise des Helden	187
Kapitel 9: Ein Fenster zur Zukunft	191
Baum des Lebens	192
Ein Geschenk finden	193
Gandolfs Garten	195
Die Meeresschnecke	198
Persönliche Stärken entwickeln	199
Vielleicht – vielleicht nicht	201
Die nächsten drei Jahre	202
Ziele erreichen	204
Literatur	206

VORWORT

Es werden zahlreiche Bücher mit Meditationen und Phantasie Reisen für Kinder angeboten, aber nur wenig entsprechende Literatur für die Arbeit mit Jugendlichen. Darum habe ich mich entschlossen, ein Buch mit Meditationen für diese Altersgruppe zu schreiben. Ich glaube, dass die Meditation als Methode für Jugendliche geradezu prädestiniert ist und dass sie von den hier zusammengestellten themenzentrierten Meditationen ungemein profitieren können, vor allem, wenn sie sie im Rahmen einer Gruppe erleben, und zwar aus folgenden Gründen:

1. Die Präsenz des Lehrers oder Jugendleiters gibt eine gewisse innere Sicherheit. Die angeleitete Meditation berücksichtigt die beiden Grundbedürfnisse der Jugendlichen nach Freiheit und Selbständigkeit einerseits und Begleitung durch Erwachsene andererseits. Außerdem hat der Gruppenleiter die wichtige Aufgabe eines Gesprächspartners. Er sorgt für den didaktischen Rahmen, für die Vorbereitung, und er assistiert bei der Auswertung. Wer als Gruppenleiter mit Jugendlichen meditiert, gibt zu erkennen, dass er ihre Entwicklung mit Sympathie betrachtet und dass er sich die Mühe macht, Lern- und Erlebnisformen anzubieten, die zu diesem Lebensabschnitt besonders gut passen.
2. Meditation macht es den Jugendlichen möglich, ihr inneres Zentrum zu erleben. Das seelische Leben von Jugendlichen ist ja in hohem Maße von Unsicherheit geprägt. Sie lockern die Beziehung zu den Eltern und experimentieren mit neuen Verhaltensmustern. In diesem oft anstrengenden Entwicklungsprozess ist es hilfreich, wenn sie innere Ruhe und ein Empfinden für ihren stabilen inneren Kern entwickeln können. Wenn die Jugendlichen mit Hilfe der Meditation ihr Zentrum spüren, dann gewinnen sie an Stärke, um all die Veränderungen in ihrem Leben durchzustehen.
3. Meditation gibt den Jugendlichen die Gelegenheit, sich auf wichtige Themen zu konzentrieren. Sie können praktische Antworten auf wichtige, existentielle Fragen finden. Die tiefe Entspannung, die mit der Meditation verbunden ist, ermöglicht es den Jugendlichen, die Stimme ihrer Intuition zu hören und Einsichten zu gewinnen, die sonst eher durch die alltägliche Aktivität ihres Geistes verdeckt sind, die darin besteht, sich Sorgen zu machen, eigenes und fremdes Verhalten zu beurteilen, die Vorgänge des Alltags zu analysieren und zukünftiges eigenes Verhalten innerlich durchzuspielen. Je

mehr Erfahrung die Jugendlichen im Umgang mit Meditation entwickeln, desto stärker wird ihr Vertrauen in das eigene Urteil und in die eigene Kreativität. Langsam können die Jugendlichen lernen, dass ihre innere Stimme oft wichtiger und hilfreicher ist als der Rat von Erwachsenen oder die Meinung der Gleichaltrigen. Wenn es den Jugendlichen gelingt, ihre eigene Stimme zu hören, dann gewinnen sie das, was sie am meisten suchen – innere Unabhängigkeit.

Meditation kann einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, dass Jugendliche ein höheres Maß an Selbstachtung und Selbstsicherheit entwickeln. Und Sie können erwarten, dass auch das Sozialverhalten der Jugendlichen reifer wird: sie werden mehr Verständnis für andere zeigen, sie werden leichter bereit sein, Konflikte einvernehmlich zu lösen, und sie werden die Möglichkeiten gleichberechtigter Kooperation in der Gruppe schätzen lernen.

Aber diese positiven Veränderungen kommen natürlich nicht von heute auf morgen. Es ist wichtig, dass Sie als GruppenleiterIn eine angemessene Haltung einnehmen, wenn Sie mit Meditationen arbeiten. Bitte beachten Sie vor allem folgende Punkte:

- Respektieren Sie die Würde der Jugendlichen.
- Akzeptieren Sie, dass jeder Jugendliche seinen eigenen inneren Zeitplan hat, wann er bereit ist, Ihnen zu vertrauen und sich innerlich zu öffnen. Für diesen inneren Zeitplan hat jeder Jugendliche sehr vernünftige Gründe. Geben Sie zu erkennen, dass Sie Geduld haben und nicht darauf aus sind, Vertrauen zu fordern.
- Machen Sie sich auch klar, dass der Widerstand der Jugendlichen, Befangenheit und Abwehrmechanismen gegen den Gruppenleiter und seine didaktischen Methoden, ebenfalls wichtige Gründe haben, auch wenn diese weder dem Jugendlichen selbst noch dem Gruppenleiter sofort verständlich sind. Wenn Sie darauf verzichten können, sich gekränkt zu fühlen, dann sind Sie für schwierige Jugendliche ein gutes Modell.
- Berücksichtigen Sie das Sicherheitsbedürfnis der Jugendlichen bei der Auswahl der Meditation. In diesem Zusammenhang spielt das Gruppenklima eine wichtige Rolle, ebenso Ihr eigenes Prestige und der aktuelle Kontext, in dem Sie eine Meditation einführen.
- Tun Sie nichts, was das unsichere Selbstwertgefühl der Jugendlichen noch mehr beschädigt. Betrachten Sie die Unsicherheit der Teilnehmer als Herausforderung an das eigene didaktische Geschick, so zu arbeiten, dass Vertrauen und Risikobereitschaft wachsen können.

- Respektieren Sie bitte auch die spirituelle Autonomie der Jugendlichen. Sie können davon ausgehen, dass Jugendliche ihre Spiritualität entwickeln möchten, auch wenn sie noch nicht die Sprache haben, ihre innere Welt mit Leichtigkeit auszudrücken. Viele der hier angebotenen Meditationen helfen den Jugendlichen, ihre eigene Spiritualität deutlicher zu erleben und sie Schritt für Schritt auch mitteilen zu können.

EINLEITUNG

Im Folgenden möchte ich Anregungen geben für die psychologische Arbeit mit Jugendlichen. Ich möchte einige Missverständnisse klären, die in Psychologie, Pädagogik und in der öffentlichen Meinung über das persönliche Leben der Jugendlichen entstanden sind und die uns bei der Arbeit mit Jugendlichen im Wege stehen können.

Anschließend möchte ich über mein Verständnis von Meditation sprechen und einige weit verbreitete, zu enge Auffassungen korrigieren, die eine unbefangene Arbeit mit Meditation erschweren.

Vor allem möchte ich den Benutzern dieses Buches Mut machen, engagiert und mit möglichst wenig Vorurteilen neue Akzente in ihrer Gruppenarbeit mit Jugendlichen zu setzen.

Jugendliche besser verstehen

Eltern und Lehrer sehen mit Besorgnis, dass viele Jugendliche allzu große und unkontrollierte Risiken eingehen und sich und andere in Gefahr bringen. Wer sich mit Lehrern, Psychotherapeuten, Sozialarbeitern und Jugendrichtern unterhält, bekommt den Eindruck, dass die Jugendlichen heute tatsächlich häufig Risiken eingehen und dass viele Eltern Angst davor haben und nicht wissen, wie sie sich verhalten sollen. Es scheint, dass es heute gefährlich ist, ein Jugendlicher zu sein. Aber wie gefährlich ist die Adoleszenz wirklich?

Unsere westliche Kultur prämiert in gewisser Weise die Bereitschaft zum Risiko. Die Medien propagieren Risikobereitschaft als eine Art Sport für unerschrockene und clevere Helden. Aber an den Schulen gibt es kein Fach, in dem Risikoeinschätzung gelehrt wird. Eltern und

Erzieher fühlen sich hilflos, weil einerseits die Kultur zu Risikoverhalten einlädt und weil sie andererseits dem Mythos glauben, dass die Jugendzeit per se eine Zeit des Chaos sei. Auf diese Weise haben die Erwachsenen es schwer, zwischen einem Verhalten zu unterscheiden, das normal und experimentell ist, und einem Verhalten, das wirklich gefährlich ist. Und es gibt noch einige andere Mythen, die es den Erwachsenen schwer machen, eine verständnisvolle und zugleich feste Position einzunehmen. Sie glauben an den „Konflikt der Generationen“, der es verhindert, dass Eltern und Jugendliche einander verstehen können. Sie glauben an die Rebellion der Jugendlichen, die sich angeblich einfach nicht leiten lassen wollen.

Für viele Erwachsene trägt die Erinnerung an die eigene Jugend dazu bei, dass sie sich um ihre eigenen Kinder übertriebene Sorgen machen. Sie erinnern sich daran, dass ihre Jugend eine Zeit der Aufregung und Konfusion war, und natürlich fallen ihnen jene Situationen ein, wo sie selbst nur um Haaresbreite ein persönliches Drama vermeiden konnten. Und die Jugendlichen selbst haben es ebenfalls schwer, realistisch zwischen akzeptablem Risikoverhalten und wirklichem Leichtsinne zu unterscheiden. Die großen kulturellen Mythen, die im Kino und im Fernsehen an sie herangetragen werden, verstärken die Meinung, dass Risikoverhalten aufregend und sexy sei. Das war schon so, als unsere Eltern im Jahre 1950 James Dean in dem Film „Denn sie wissen nicht, was sie tun“ („Rebel Without a Cause“) sahen, ein Beispiel für den unkontrollierten Flirt mit dem Risiko, der mit dem Tod endet.

Die Adoleszenz ist zweifellos eine schwierige Zeit, und es ist nur natürlich, dass sich Jugendliche oft missverstanden fühlen. Aber wir Erwachsenen müssen nüchtern bleiben und dürfen uns nicht von der Konfusion der Jugendlichen anstecken lassen.

Interessanterweise finden wir auch in der Psychologie eine Tradition, die dazu beigetragen hat, die Ängste von Eltern und Pädagogen noch zu verstärken. 1909 traf Sigmund Freud mit dem amerikanischen Psychologieprofessor G. Stanley Hall zusammen. Hall hatte 1904 ein Buch geschrieben, in dem er die Adoleszenz als eine chaotische Zeit von Sturm-und-Drang porträtierte. In der romantischen Tradition des 19. Jahrhunderts skizzierte Hall die Entwicklungsstufen des Menschen von primitivem Verhalten zu zivilisiertem Verhalten. Für ihn waren Jugendliche schlicht unzivilisiert. Er beschrieb sie als impulsive Individuen, die leicht von ihren Gefühlen überschwemmt werden. Sigmund Freud hat offenbar einige dieser Anschauungen übernommen, als er selbst später über die Adoleszenz schrieb. Auch für ihn

war das eine Zeit der Turbulenz. Bei dem Zusammentreffen mit Hall war auch Ernest Jones anwesend, ein englischer Psychoanalytiker, der später ebenfalls auf der Linie der beiden älteren Forscher über die Adoleszenz schrieb und damit den Anstoß für das große Interesse der Analytiker an der Adoleszenz gab. 1950 schrieb Erik Erikson sein berühmtes Werk: „Kindheit und Gesellschaft“, dem 1959 sein Buch „Identität und der Lebenszyklus“ folgte. Beide Bücher spiegeln einige Ideen von Hall, wenngleich sie in anderen Punkten darüber hinausgehen. Neu an Eriksons Arbeiten ist der Gedanke, dass die zentrale Entwicklungsaufgabe des Jugendlichen darin besteht, seine Identität zu finden. Wieder ganz auf der Linie von Hall lag Anna Freud, Tochter von Sigmund Freud und Analytikerin von Erik Erikson. Eine Arbeit, die sie 1958 veröffentlichte, fand großen Widerhall. Sie charakterisiert darin die Adoleszenz als Periode, in der die ruhige Entwicklung unterbrochen wird und in der Turbulenzen als normal zu betrachten sind.

Heute ist in der Psychologie ein Umdenken zu beobachten. Therapeuten und Psychologen sehen in der Adoleszenz eine Zeit der Bereitschaft zum Risiko, die nicht schädlich ist. Ganz im Gegenteil. Die Jugendlichen müssen Risiken eingehen, um sich gesund entwickeln zu können. Sie müssen experimentieren, sich neue Herausforderungen suchen, Verhaltensweisen und Werte testen, um zu sehen, was zu ihnen passt. Nur durch persönliche Experimente können sie ihre Identität bilden und ihr Wissen um die Welt vertiefen. In der Adoleszenz müssen die Jugendlichen lernen, wie man als Erwachsener denkt und handelt. Ihre wachsende Erfahrung hilft ihnen, die Konsequenzen ihres Verhaltens einzuschätzen. Und umgekehrt entwickelt sich ihre Fähigkeit zu komplexem Denken dadurch, dass sie mit neuem Verhalten experimentieren. Natürlich berühren die Experimente der Jugendlichen auch ihre Beziehung zu den Eltern. Obgleich die Jugendlichen darum kämpfen, sich als Individuum abzugrenzen, wünschen sie sich sehnlich Anerkennung durch die Erwachsenen. Dieser Kampf ist viel mehr als nur Rebellion. Es ist ein komplizierter und faszinierender Prozess, der wichtig ist für die Entwicklung der Persönlichkeit. Die Jugendlichen überprüfen sozusagen, was sie aus der kulturellen Tradition ihrer Familien übernehmen möchten und was nicht. Neuere Studien zeigen, dass über 80% der Jugendlichen die Adoleszenz nicht als eine Zeit des Chaos erleben und dass sie es durchaus schaffen, diese Entwicklungsperiode ohne größere Schwierigkeiten zu durchleben.

Wir können also feststellen, dass die meisten Jugendlichen keine leichtsinnigen Risiken eingehen. Aber alle Jugendlichen brauchen

Risiken und Herausforderungen, um sich entwickeln zu können. Vor allem brauchen sie dabei die Unterstützung und Begleitung der Eltern und Erwachsenen. Natürlich sind auch diese „wachstumsfördernden“ Risiken zum Teil mit Gefahren verbunden, aber diese Gefahren sind Teil des Lebens und können nicht vermieden werden.

Als Erwachsene müssen wir vielleicht selbst umdenken und eine andere Haltung einnehmen. Mehr als jede andere Altersgruppe tun die Jugendlichen viele Dinge zum ersten Mal, nicht mehr geschützt und eingeschränkt durch die Vorschriften der Eltern. Wir Erwachsenen müssen uns stärker auf die positiven Aspekte dieser Risikobereitschaft einstellen.

Aber was noch wichtiger ist – wir müssen den Jugendlichen mehr Wohlwollen und Interesse entgegenbringen. Das Engagement der Gesellschaft für die Altersgruppe der Jugendlichen, die immerhin etwa 20% der Bevölkerung ausmacht, ist zu gering. Diese Vernachlässigung der Jugendlichen zeigt ein Blick auf den Buchmarkt: Jährlich erscheinen zahllose Bücher (Fachbücher und Ratgeber), die sich mit der Entwicklung und dem Verhalten von Kindern bis zur Pubertät beschäftigen. Bücher über den Umgang mit Jugendlichen sind sehr viel seltener. Die Gründe dafür sind ganz einfach: Teenager sind eben nicht mehr klein und nicht mehr niedlich. Wenn wir ihre Grenzen verletzen, kämpfen sie. Viele Eltern fühlen sich von ihren jugendlichen Kindern angegriffen, und natürlich kämpfen viele Jugendliche mit ihren Eltern. Und trotzdem müssen die Eltern wissen, dass sie nicht das Handtuch werfen dürfen, wenn es einen Konflikt mit ihrem heranwachsenden Kind gibt. Die Kämpfe der Jugendlichen sind nicht als persönliche Attacke gegen die Erwachsenen gemeint, sondern sie signalisieren den Wunsch nach größerer Unabhängigkeit. Aber vor allem möchten die Jugendlichen mit Respekt behandelt werden. Sie möchten, dass ihre Fortschritte, dass ihre wachsende Reife anerkannt wird. Sie möchten von den Erwachsenen als eigenständige Persönlichkeit gewürdigt werden. Aber das alles bedeutet nicht, dass sie den Wunsch haben, von den Eltern in Frieden gelassen oder gar aufgegeben zu werden. Sie wollen spüren, dass die Erwachsenen und vor allem die Eltern immer noch für sie da sind und dass sie Fehler machen dürfen. Sie wollen den Freiraum für eigene Entscheidungen, und gleichzeitig möchten sie, dass die Erwachsenen ihre Meinung sagen, wenn der Jugendliche an ihrem Urteil interessiert ist. Das alles stellt an die Erwachsenen komplizierte Anforderungen. Einerseits brauchen Jugendliche Gelegenheit für Experimente, andererseits müssen sie wissen, dass es Grenzen gibt. Jugendliche brauchen die Präsenz von

Erwachsenen, die bereit sind, sie zu unterstützen, und die flexibel genug sind, die eigene neue Rolle des Mentors zu akzeptieren.

Meditation als pädagogisches Medium

Was ist Meditation? Meditation ist ein Ruhezustand, der sich ganz von selbst immer wieder einstellt. In diesem Zustand ruhen wir in uns und bleiben dabei wach und aufmerksam. Unser Körper hat die instinktive Fähigkeit, in einen tiefen Zustand der Ruhe zu gehen, um Kraft zu schöpfen, Gelerntes zu integrieren, um Schmerzen, Verletzungen und Krankheiten zu heilen. Diesen Zustand haben wir alle häufig in unserem Leben kennengelernt.

Paradoxerweise kann die Ruhe in der Meditation tiefer sein als im Schlaf, obgleich wir innerlich ganz wach dabei sind. Meditation ähnelt einem kurzen Erfrischungsschlaf; wir schlafen dabei jedoch nicht ein, sondern sind vollständig wach. Wir können diesen Zustand auf verschiedene Weise herbeiführen. Eine einfache Möglichkeit besteht darin, irgendetwas Einfaches und Gleichförmiges aufmerksam zu tun, wie z. B. Geschirrspülen oder den Boden fegen. Oder wir können uns auf unseren Atem konzentrieren oder ruhig und gleichmäßig durch einen Park spazieren usw.

Meditation führt dazu, dass unser Geist schärfer arbeitet. Nach ein paar Minuten Meditation sind wir entspannt und darum auch wach.

Meditation erneuert unsere Aufmerksamkeit nach innen und nach außen. Sie ermöglicht einen Dialog zwischen unserem inneren und äußeren Leben. Das hört sich recht einfach an, aber genauso ist es. Und es kann für den Meditierenden ein großer Genuss sein, seine Aufmerksamkeit zu schärfen. Die Farben, die wir dann sehen, sind leuchtender und die Klänge, die wir hören, intensiver. Wir können auch sagen, dass Meditation eine vorzügliche Möglichkeit ist, intensiv geistig zu experimentieren und zu lernen. All diese Dinge sind auch ohne formelle Meditation möglich. Ganz ähnliche Bewusstseinszustände bietet uns die Trance oder die religiöse Versenkung im Gebet.

Meditation hat eine sehr lange Tradition. Vermutlich wurde sie von unseren Vorfahren „entdeckt“, wenn sie auf die Jagd gingen oder sangen, wenn sie tanzten oder trommelten, wenn sie liebten oder zu ihren Initiationsriten allein in die Wildnis gingen. Vermutlich wurde das Wissen, wie man einen meditativen Zustand schnell herbeiführt, schon immer von den Alten an die Jungen weitergegeben, weil Me-

ditionation ungefähr so wichtig war wie die Kunst, Feuer zu machen. Irrtümlicherweise glauben wir immer noch, dass die Meditation aus Indien oder Tibet stammt. Das hat einen einfachen Grund: Die Mönche, die dort lebten, haben früh angefangen, darüber zu schreiben. Darum identifizieren wir Meditation mit asiatischer Religiosität.

Heute wissen wir, dass die Menschen seit Hunderttausenden von Jahren Werkzeuge benutzen. Und vieles spricht dafür, dass die Kunst der Meditation als ein besonderes geistiges Werkzeug genauso alt ist. Jäger z. B. mussten oft viele Stunden völlig konzentriert auf das Wild warten. Sie mussten eins werden mit ihrer Umgebung, um die Beute nicht zu erschrecken. Und wenn die Beute dann da war, mussten sie ganz präsent sein und blitzschnell handeln. Das war etwas in der Art einer Zen-Meditation, und die Jäger haben ihre konzentrativen Skills Neulingen durch Belehrung und durch ihr Beispiel vermittelt. Sänger und Tänzer sind ebenfalls schon immer in meditative Zustände gegangen – durch den Rhythmus von Bewegung und Gesang.

Meditation entspringt der Tiefe unserer intuitiven Weisheit, und weil Menschen neugierig und wissbegierig sind, ist Meditation ein natürlicher Begleiter unserer Abenteuerlust. Viele Katzenfreunde sind überzeugt, dass auch Katzen meditieren, wenn sie regungslos dasitzen, die Augen halb geschlossen; nur die Schwanzspitze zeigt, dass im Geist des Tieres unzweifelhaft interessante Dinge passieren. Vielleicht ist also die Fähigkeit zur Meditation genetisches Merkmal aller Säugetiere? Aber während Katzen auch im 21. Jahrhundert von Natur aus meditieren können, brauchen die meisten Menschen unter den heutigen Lebensumständen dafür ein wenig Anleitung.

Warum meditieren Menschen?

Genauso vielfältig wie die einzelnen meditativen Techniken sind die Gründe, aus denen Menschen in allen Kulturen und an allen Orten der Welt meditieren. Dazu gehören z. B. die folgenden:

- Menschen meditieren aus Neugier und aus dem Wunsch heraus, den Dingen auf den Grund zu gehen.
- Menschen meditieren, weil sie Sorgen haben oder weil sie sich langweilen, weil sie müde sind, einsam oder angespannt.
- Menschen meditieren, weil sie glücklich sind, dankbar, verliebt, und weil sie sich freuen, dass sie so lebendig sind.
- Menschen meditieren, weil sie einen Verlust betrauern, weil sie sich wie Hiob fühlen, weil sie traurig, resigniert oder frustriert sind.

- Menschen meditieren, weil sie einen geliebten Menschen entbehren müssen, weil sie den Eindruck haben, dass sie einen Teil ihrer Seele verloren haben oder sogar die Lust am Leben.
- Menschen meditieren, weil sie sich in der technischen Zivilisation nicht wohlfühlen und lieber auf dem Lande oder in der Natur leben würden.
- Menschen meditieren, weil sie krank sind, weil sie sich Heilung wünschen für Körper und Geist.
- Menschen meditieren, um dem Geheimnis des Lebens auf die Spur zu kommen und um dieses Wissen in ihren Alltag mitzunehmen.
- Menschen meditieren, weil sie das Gefühl haben, dass sie sich weit vom Geheimnis des Lebens entfernt haben, und weil sie spüren, dass ihr Leben unvollständig ist.
- Menschen meditieren, weil sie Sehnsucht nach innerer Weite haben und weil sie entdecken, dass ihnen die Meditation dabei hilft.
- Menschen meditieren, weil sie auf diese Weise die Stimme ihrer eigenen Seele besser hören können.
- Menschen meditieren, weil sie sich ein wenig Ruhe gönnen wollen.
- Menschen meditieren, um ihre Intuition, ihre Empfindungsfähigkeit, ihre sinnliche Wahrnehmung zu schärfen.

Diese so verschiedenen Impulse haben ganz unterschiedliche meditative Techniken und Traditionen hervorgerufen. Wir müssen uns immer wieder klarmachen, dass jede einzelne Form der Meditation einem besonderen seelischen Bedürfnis entspricht. Es ist unmöglich, eine Rangreihe herzustellen und festzustellen, welche meditative Technik überlegen, tiefer oder wirksamer ist.

Wenn wir Meditation in einem didaktischen Kontext benutzen, dann sollten wir uns zunächst darüber klar werden, weshalb wir selbst Meditation schätzen. Finden Sie heraus, welche Vorzüge der Meditation in Ihrem eigenen Leben im Augenblick im Vordergrund stehen. Vielleicht möchten Sie selbst bestimmte Gefühle in sich kultivieren, bestimmte Einsichten gewinnen oder praktische Probleme lösen. Und sprechen Sie auch mit den jugendlichen oder erwachsenen Teilnehmern in Ihren Gruppen über Meditation. Entfernen Sie dabei den exotischen oder esoterischen Schleier, der so häufig über dieser nützlichen Praxis liegt. Erklären Sie Ihren Gruppenmitgliedern, dass Meditation im Kern dazu da ist, Bedürfnisse zu befriedigen, die mit unserem Alltag und unserem konkreten Leben verbunden sind, denn Meditation kann uns helfen:

- etwas Ruhe und Entspannung zu finden, unseren Geist zu klären und Ordnung und Übersicht in die Fülle unserer Gedanken, Wahrnehmungen und Empfindungen zu bringen;
- unser Leben aus einer neuen Perspektive zu sehen oder aus größerem Abstand;
- mehr Energie zur Verfügung zu haben;
- neue Perspektiven für unsere Beziehungen zu entwickeln;
- uns selbst und anderen mit mehr Wohlwollen zu begegnen;
- aus einem Zustand der Entspannung heraus handlungsfähig zu sein, wenn wir vor Herausforderungen stehen, vor einem Test, vor einem Interview, vor einer Entscheidung.

Am Anfang der Meditation sollte immer ein Ziel stehen, das wir mit Hilfe der Meditation erreichen wollen. Dann haben wir genug innere Entschlossenheit, uns auf die Meditation einzulassen. Der nächste Schritt ist dann etwas paradox: In dem Augenblick, wo wir mit der Meditation beginnen, lösen wir uns von unseren Erwartungen und sind bereit, uns von unserer inneren Stimme überraschen zu lassen. Während der Meditation verändert sich unser Zeiterleben. Es scheint so zu sein, dass wir in wenigen Minuten messbarer Zeit innerlich sehr viel mehr erleben, als wir es in unserem Alltagsbewusstsein könnten. Das veränderte Zeiterleben trägt dazu bei, dass wir während der Meditation in einen Zustand tiefer Ruhe gelangen, die noch tiefer ist als im Schlaf. Gleichwohl hat unser Geist dabei Gelegenheit, intensiv darüber nachzudenken, was in unserem Leben gerade vorgeht, und uns neue Perspektiven für unsere Situation, für Fragen und Probleme zu liefern. So kann uns eine Schwierigkeit, die wir zuvor als Bedrohung erlebt haben, in der Meditation als Herausforderung oder als interessante Frage erscheinen. Unser Gehirn arbeitet ruhiger, es muss weder Flucht- noch Angriffsmöglichkeiten vorbereiten. Natürlich kann auch das Gegenteil zutreffen: Vielleicht haben wir zuvor den Ernst der Lage nicht erkannt, weil wir uns ablenken ließen. Dann können wir in der Meditation Handlungsbedarf feststellen und beschließen, etwas zu verändern.

In jedem Fall schenkt uns die Meditation die Fähigkeit, auf die dabei gewonnene Ruhe und Konzentration zurückzugreifen, wenn wir später wieder unseren alltäglichen Aufgaben nachgehen.

Wir wissen heute, dass viele Krankheiten durch Stress hervorgerufen oder verschärft werden. Darum ist Meditation auch für unsere Gesundheit gut. Darüber hinaus hilft sie uns, unsere Beziehungen zu verbessern. Viele Konflikte entstehen, wenn die Beteiligten unter

Stress stehen. Kämpfe haben häufig die Funktion, innere Spannungen abzubauen. Das führt in der Regel zu Verletzungen und zu Ressentiments. Wenn wir in der Meditation unseren Stress aufgeben und Ruhe gefunden haben, dann können wir uns viel besser auf die wichtigen Themen, um die es in unseren Beziehungen geht, konzentrieren. Und noch etwas: Weil wir uns selbst in der Meditation eine Menge Aufmerksamkeit schenken, können wir anschließend anderen Menschen mehr Aufmerksamkeit widmen. Wenn wir mit Hilfe der Meditation emotional weniger bedürftig sind, sind wir nicht so leicht verletzlich und leichter in der Lage, in unseren Beziehungen zu geben und zu nehmen.

Was ist themenzentrierte Meditation?

Ich schlage diesen Begriff vor, weil er zum Ausdruck bringt, worum es in den Meditationen dieses Buches geht. Jede Meditation hat ein spezifisches Thema, z. B. die Antwort auf eine Frage zu finden, einen inneren Ratgeber kennenzulernen, sich selbst lieben zu lernen, wichtige Beziehungen zu verbessern, die Empfindung von Freude zu vertiefen, einen Blick in die Zukunft zu werfen, die eigene Beziehung zum Tod zu klären usw. Je nach Komplexität des Themas habe ich versucht, Ihnen in dem Abschnitt „Ziele“ mehr oder weniger ausführlichere Anregungen zu geben. Bitte ergänzen Sie diese Überlegungen bei Ihrer Vorbereitung, indem Sie sich sehr genau die Gruppe vorstellen, mit der Sie gerade arbeiten.

Bereiten Sie jede Meditation auf geeignete Weise vor. Bei einigen ganz einfachen Meditationen kann es ausreichend sein, dass Sie selbst ein paar knappe Worte zur Einführung sprechen und die Gruppe dann einladen, Fragen zu stellen, Erwartungen mitzuteilen und sich auf irgendeine Weise zu äußern. Bei den meisten Meditationen ist ein ausführlicheres Gruppengespräch wünschenswert. Es führt an das Thema heran und gibt jedem Teilnehmer Gelegenheit, nach Anknüpfungspunkten im eigenen Leben zu suchen. Sie haben hier die Rolle des Mentors, der Anregungen gibt, ein breites Spektrum an Reaktionen hervorlockt und dafür sorgt, dass jeder zu Wort kommen kann.

Stellen Sie zwischen der vorangehenden Arbeit der Gruppe und der Meditation einen Zusammenhang her bzw. zwischen der aktuellen Situation der Gruppe und der Meditation. Machen Sie deutlich, was sich Ihre Teilnehmer davon versprechen können. Das vorbereitende Gespräch hat die Aufgabe, Interesse zu wecken, sodass der Wunsch

entsteht, das Thema tiefer zu erforschen, um Antworten und Einsichten zu gewinnen, die für das eigene Leben nützlich sein können.

Das vorausgehende Gespräch soll sich für die Gruppe deutlich von der Meditation selbst abheben. Bei der Vorbereitung tauschen wir Meinungen aus, jeder kann sich äußern und die Gedanken und Gefühle der anderen Gruppenmitglieder kennenlernen. In der Meditation fehlt das Interaktionselement. Wir können uns den anderen Gruppenmitgliedern verbunden fühlen, weil wir wissen, dass sie sich mit demselben Thema beschäftigen; aber hier konzentrieren wir uns ganz auf uns selbst. Nachdem wir uns entspannt haben, hören wir unsere eigene innere Stimme und finden eigene Gedanken, Ideen und Antworten.

Bitte machen Sie nicht den Fehler, im vorbereitenden Gespräch bereits nach Antworten zu suchen. Dieses Gespräch soll lediglich helfen, das Thema mit dem Leben der Teilnehmer zu verbinden. Am besten ist es natürlich, wenn Sie solche Themen und Meditationen auswählen, für die in der Gruppe ein situatives Interesse besteht; dann können Sie an der natürlichen Motivation der Teilnehmer anknüpfen und ihnen etwas geben, was sie sich selbst wünschen.

Die Meditationen selbst greifen auf verschiedene technische Mittel zurück, um das Thema mit den Mitteln der Meditation zu entfalten. Am Beginn steht eine kurze Einleitung zur Entspannung, dann folgen verschiedene Vorschläge, mit denen die Teilnehmer angeregt werden, sich etwas vorzustellen (z.B. dass sie einen Berg besteigen, in einen Tempel gehen, dass sie in ein altes Ladengeschäft gehen, dass sie einen alten Baum finden, dass sie an einer Quelle stehen oder eine Blüte sehen). Zum Teil haben diese Vorstellungen symbolischen Charakter, zum Teil haben sie die Aufgabe, Erinnerungen hervorzurufen oder Projektionen in die Zukunft zu ermöglichen. Gemeinsam ist all diesen Vorschlägen jedoch, dass dabei das sinnliche Erleben der Teilnehmer angesprochen wird. Sie können sich Bilder vorstellen, aber auch Bewegungen ihres Körpers, akustische Eindrücke, sie können sich selbst und andere sprechen hören, sie können riechen und Berührungen empfinden.

Mit diesen Vorstellungen knüpfen wir an den Modus unseres Geistes an, den wir wählen, wenn wir uns erinnern, wenn wir kreativ sein oder ein Problem lösen wollen usw. Dann denken wir in Bildern, aber nicht mit Worten. Der meditative Zustand ermöglicht eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Das Denken in Klischees und Stereotypen, gewohnte Perspektiven, Ängstlichkeit und Unruhe werden reduziert. Das Gehirn kann freier arbeiten und rund um das Thema zusätzliche geistige Verbindungen herstellen. Diese zusätzlichen geistigen

Verbindungen sind es, die den eigentlichen Wert der Meditation ausmachen. Oft benutzen wir dabei eine poetische Sprache und sprechen davon, dass wir tief nach innen gehen, dass wir die Stimme unserer Intuition hören, dass wir unsere innere Weisheit entdecken, dass wir einem gütigen, weisen Menschen begegnen etc.

In jeder Meditation gibt es ein feines Zusammenspiel zwischen Führung durch den Text und Freiheit für die eigene geistige Mitarbeit. Wenn die Teilnehmer z.B. der Figur des gütigen, weisen Menschen begegnen, dann sind sie völlig frei, was sie fragen möchten, worüber sie sprechen möchten. Die Selbständigkeit des Meditierenden wird dadurch unterstrichen, dass an besonders wichtigen Stellen Pausen gemacht werden, in denen der Gruppenleiter schweigt, um den inneren Dialog, das innere Erleben nicht zu beeinflussen. Sehr oft werden die Teilnehmer eingeladen, sich ein zusätzliches Bild oder Symbol einfallen zu lassen, das ihnen wertvolle Hinweise geben kann. Auch hier gibt es ein hohes Maß an innerer Freiheit. Wir vermeiden es weitgehend, Antworten zu suggerieren, weil wir darauf vertrauen, dass der Meditierende selbst die besten Antworten finden wird.

Es gibt allerdings auch einige Meditationen, bei denen wir das Erleben der Teilnehmer stärker steuern. Das ist vor allem dort der Fall, wo es hauptsächlich um Entspannung geht.

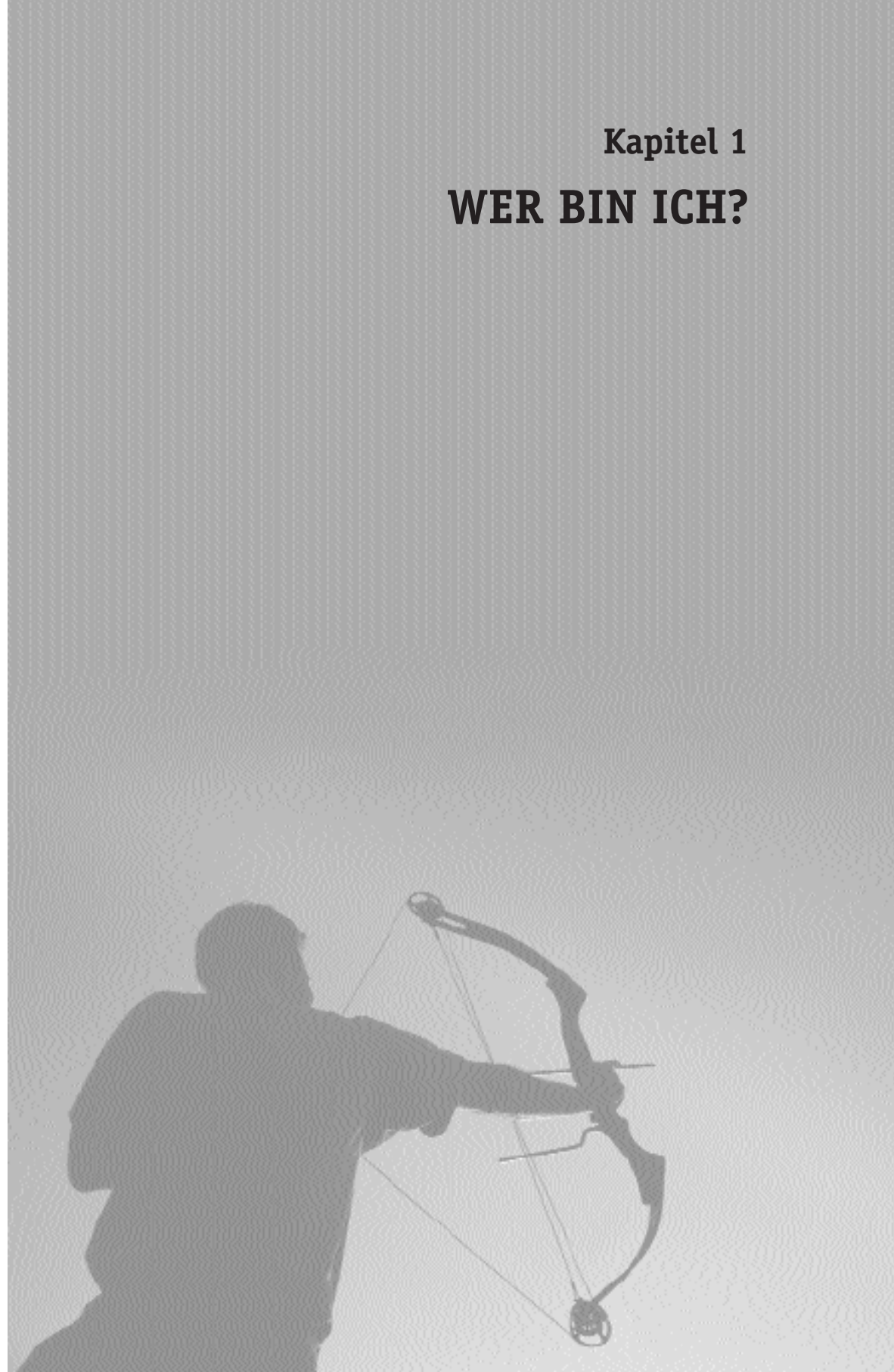
Am Ende jeder Meditation führen wir die Teilnehmer aus dem Modus der Versenkung wieder zurück in die Wirklichkeit der Gruppe und benutzen dafür immer dieselben formelhaften Vorschläge. Die Verwendung immer wiederkehrender ähnlicher Wendungen für den Ein- und Ausstieg hat den Vorteil, dass die Teilnehmer diese Formeln wiedererkennen und sich leichter darauf einstellen können.

Da die themenzentrierten Meditationen im Rahmen einer Gruppenarbeit stattfinden, müssen wir uns natürlich mit der Frage der Auswertung beschäftigen. An einigen Stellen mache ich Ihnen dafür Vorschläge, aber nicht durchgängig. Manchmal können Sie dazu einladen, ein Bild zu malen oder kreatives Schreiben benutzen, um die meditativen Erlebnisse mit dem Tagesbewusstsein zu verknüpfen. Bei sehr intensiven Meditationen empfiehlt sich zunächst ein Austausch unter vier Augen oder in einer kleinen Gruppe, ehe ein in der Regel kurzes Auswertungsgespräch in der ganzen Gruppe stattfindet. Alle Auswertungsaktivitäten haben die Funktion, Meditation und Alltagswirklichkeit zu verbinden, aber sie sind auch gruppenspezifisch wichtig, um nach einer Periode exklusiver Konzentration auf die eigene Person umzuschalten auf kooperative Arbeitsformen.

Kapitel 1

WER BIN ICH?

Und noch etwas: An verschiedenen Stellen werden die Teilnehmer bereits in der Meditation darauf hingewiesen, dass sie nicht alles sofort verstehen müssen, was sie in der Meditation erlebt haben. Manchmal geht uns der Sinn eines Bildes, eines Symbols, einer Empfindung erst Tage, Wochen oder Monate später auf. Das ist ein wichtiger Punkt. Die Meditationen möchten die persönliche Selbständigkeit und den eigenen Rhythmus der Teilnehmer respektieren. Anders als bei kognitivem Lernen ist es hier nicht möglich, dass am Ende alles auf einen Nenner gebracht werden kann.



LICHT- MEDITATION



Diese schöne Meditation können Sie mit Teilnehmern ab zehn Jahren erproben. Sie bringt uns in Kontakt mit dem spirituellen Licht, das es in uns allen gibt. Wir können uns dabei auf unseren Körper konzentrieren und erleben, wie sich unsere Stimmung von Augenblick zu Augenblick aufhellt. Die Teilnehmer können dabei sitzen oder liegen.

Schließ deine Augen und mach es dir bequem. Hilf deinem Körper, eine angenehme Lage zu finden, in der du dich entspannen und dich locker fühlen kannst.

Bemerke, wie du ein- und ausatmest... Bemerke, wie die Luft in deinen Körper hereinströmt und wie sie dann wieder hinausfließt... (15 Sekunden)

Jetzt spüre deine Zehen... Stell dir vor, dass sie verschwinden und sich in Licht verwandeln... Spüre deine Füße... Lass auch sie verschwinden und sich in Licht verwandeln... Spüre deine Fußgelenke... lass sie verschwinden und sich in Licht verwandeln... Spüre deine Beine und bemerke, wie sie verschwinden und sich in Licht verwandeln... Spüre dein Gesäß und bemerke, wie es verschwindet und sich in Licht verwandelt... Spüre deinen Bauch und lass ihn verschwinden und sich in Licht verwandeln... Spüre deine Brust und bemerke, wie sie verschwindet und sich in Licht verwandelt... Spüre dein Gesicht und lass es verschwinden und sich in Licht verwandeln... Spüre, wie dein Kopf verschwindet und sich in Licht verwandelt... Und nun spüre auch, wie dein Geist verschwindet und sich in Licht verwandelt. Spüre, wie du von Kopf bis Fuß verschwindest und dich in Licht verwandelst... (15 Sekunden)

Lass das Licht aus dir herausstrahlen und deine ganze Umgebung hell machen, sodass wir alle in diesem Raum von deinem Licht gewärmt werden... (15 Sekunden)

Wenn du dich später einmal leicht und frei fühlen willst, dann kannst du dies auch für dich allein tun: Du entspannst dich einfach und lässt dein Licht leuchten...

Und nun reck und streck dich ein wenig, atme einmal tief aus und öffne die Augen. Komm mit deiner Aufmerksamkeit zu uns zurück, erfrischt und wach.

GEDANKEN BEOBACHTEN



Hier können die Teilnehmer lernen, eine wohltuende, Distanz zu ihren alltäglichen Sorgen zu gewinnen. Sie können die Haltung des Beobachters einnehmen und sich klarmachen, dass sie mehr sind als ihre Gedanken, als ihre Gefühle, mehr als ihre Einstellungen und als ihre Handlungen. Diese vorzügliche, einfache Meditation sollte häufiger wiederholt werden. Am meisten haben wir von ihr, wenn sie Bestandteil unserer täglichen Routine wird, so dass wir in kurzer Zeit eine Haltung der inneren Ruhe einnehmen können.

Gib dir ein paar Sekunden Zeit, damit du dich entspannen kannst... Setz dich ganz bequem hin und schließ deine Augen. Atme ein, atme aus: langsam und tief, langsam und entspannt... (15 Sekunden)

Wenn du so dasitzt und nichts besonderes erwartest, wirst du bemerken, wie dein Gehirn arbeitet. Gedanken kommen und gehen... Einige sind vielleicht ganz flüchtig, andere verweilen etwas länger in deinem Geist. Beobachte einfach deine Gedanken, vertreibe sie nicht, aber vertiefe sie auch nicht. Sei einfach ein freundlicher, neugieriger Beobachter, der zusieht, wie die unterschiedlichsten Gedanken kommen und gehen. Du kannst dir jetzt drei Minuten Zeit lassen, um die Wanderung deiner Gedanken zu beobachten, wie sie auf der Bühne deines Geistes auftauchen und dann wieder in den Hintergrund treten, einer nach dem anderen... (3 Minuten)

Und wenn du jetzt dazu bereit bist, dann atme einmal tief aus, reck und streck dich und öffne deine Augen wieder. Bemerke, wie erfrischend es sein kann, wenn du dir selbst die Gelegenheit gibst, deine Gedanken zu beobachten. Das kannst du von Zeit zu Zeit tun, wenn du dich ruhig und ausgeglichen fühlen möchtest. Du kannst dir dabei auch folgende interessante Frage stellen: Wer ist es, der deine Gedanken beobachtet?... Es ist dein inneres Selbst, das die Fähigkeit hat, ein ausgezeichneter Beobachter zu sein.

WO STEHE ICH IN MEINEM LEBEN?



Diese Meditation gestattet Ihren Teilnehmern, einen Überblick über das eigene Leben zu gewinnen. Das Besondere an dieser Übung ist, dass hier Meditation und Malen miteinander verbunden werden. Die Tätigkeit des Malens hilft dem Unbewussten, sich zu artikulieren. Das Unbewusste denkt in Bildern, und die Bilder geben uns dann Gelegenheit, sie mit Worten zu interpretieren.

Diese Übung führt fast immer dazu, dass einzelne Teilnehmer etwas entdecken, was ihnen bisher nicht klar war. Manchmal stellt sich die Erkenntnis sofort ein, manchmal dauert es etwas länger. Dann empfiehlt es sich, das Bild ein paar Tage später anzuschauen und seine Botschaft aufzunehmen.

Jeder Teilnehmer benötigt ein Blatt Zeichenpapier und ein paar Ölkreiden oder farbige Filzstifte.

Für diese Meditation brauchst du deine Zeichenutensilien. Leg sie griffbereit vor dich hin und dann mach es dir bequem. Setz dich ganz gerade und schließe deine Augen... Lass dir ein paar Sekunden Zeit, ruhig und gleichmäßig zu atmen... Erlaube deinem Körper, zur Ruhe zu kommen.

Beobachte jetzt einfach deine Gefühle und Gedanken. Lass sie in deinem Geist kommen und gehen und lass sie langsam, langsam zur Ruhe kommen...

Nun finde einen stillen Platz in dir, wo du ganz offen sein kannst, geduldig und neugierig, wo du Antworten aus deinem Inneren empfangen kannst. Begib dich an diesen Platz und stell dir die folgende Frage: Wo stehe ich jetzt in meinem Leben? – Warte ruhig ab, welche Bilder, Empfindungen, Gefühle und Gedanken sich als Antwort einstellen, und beobachte sie alle... neugierig und aufmerksam... (1 Minute)

Und wenn du bereit bist, kannst du jetzt einmal tief ausatmen und dich recken und strecken und die Augen öffnen. Finde irgendeine Möglichkeit, alles, was du als Antwort auf deine Frage beobachtet hast, zu malen und bildnerisch auszudrücken – durch Farben, Formen, Symbole oder Bilder. Lass dir dafür drei Minuten Zeit.

(Die entstandenen Meditationsbilder können anschließend kurz in Paaren oder kleinen Gruppen besprochen werden.)

AKZEPTIEREN, WAS IST



Wenn wir unsere aktuelle Lage erkennen wollen, dann müssen wir uns selbst akzeptieren, genauso wie wir sind, ohne Urteil, ohne Vorwürfe, ohne Beschönigung. Wir müssen auch unsere gegenwärtige Situation akzeptieren, auch wenn wir sie nicht besonders gern haben. Akzeptieren bedeutet nicht Resignation oder Zustimmung, Akzeptieren bedeutet einfach, dass wir einen realistischen Blick auf uns selbst und auf unsere Lage werfen. Paradoxerweise ist Akzeptieren der erste Schritt zur Veränderung. Gerade wenn wir in einer schwierigen Situation sind, gibt uns diese Haltung am ehesten die Chance, uns daraus zu befreien, während Rebellion den Knoten nur fester zuzieht. Akzeptieren ist pro-aktiv, Rebellion ist re-aktiv. Wenn wir unsere Situation akzeptieren, so gibt uns das die innere Ruhe, aus ihr zu lernen und die notwendigen Schritte zu planen.

Die folgende Meditation kann jedem Teilnehmer helfen, sich auf die innere Haltung des Akzeptierens einzulassen.

Denke an irgendetwas in deinem Leben, wofür du jetzt dankbar bist oder wofür du früher einmal dankbar warst. Vielleicht bist du dankbar dafür, dass es jemanden in deinem Leben gibt, den du liebst... Vielleicht bist du für eine Fähigkeit dankbar, die du hast... Vielleicht bist du dankbar dafür, dass du dich körperlich fit fühlst... Vielleicht bist du für eine schöne Melodie dankbar, die du kürzlich gehört hast... Stell dir ganz deutlich vor, wofür du dankbar bist. Bemerke deine Wertschätzung und denke darüber nach, was du dadurch bekommst und was du daraus lernen kannst... (1 Minute)

Nun denke an irgendetwas, was du gern in deinem Leben vermeiden möchtest. Das kann eine Situation sein, eine Person oder eine deiner eigenen Schwächen. Stell dir das, was du vermeiden möchtest, ganz genau vor und bemerke, wie du darauf reagierst. Bemerke deine typische Reaktion und versuche nicht, sie zu ändern. Bemerke einfach deine gewöhnliche Strategie des Nichtakzeptierens und stelle fest, wie sich diese Strategie auswirkt auf deinen Körper, auf deine Gedanken, auf deine Gefühle... (1 Minute)

Mach ein kleines Gedankenexperiment: Stell dir vor, dass das Leben dich dadurch lernen lässt, indem es mit dir in einer besonderen Sprache kommuniziert, die aus Situationen und Ereignissen besteht. Wel-

che Botschaft kannst du in der Situation entdecken, die du gern vermeiden möchtest?... (1 Minute)

Und nun denk noch einmal an das zurück, wofür du dankbar bist. Stell es dir noch einmal ganz genau vor. Spüre deine Wertschätzung und mache dir so weit wie möglich klar, wie sehr du dies Angenehme akzeptierst... (1 Minute)

Geh nun noch einmal zurück zu der unangenehmen Situation, zu dem, was du gern vermeiden möchtest. Bring diesmal die akzeptierende Einstellung mit und sage im Stillen zu dir selbst: „Ja, so ist es...“ Versuche, die momentane Unvermeidbarkeit dieser unangenehmen Situation anzuerkennen. Mach dir klar, dass dieselbe Macht, die dir das Angenehme schenkt, dir von Zeit zu Zeit auch Unangenehmes schickt. Nimm probeweise eine Haltung der bewussten Geduld, des freiwilligen Akzeptierens ein, und gib dir selbst das Recht, erst später Schritte zu einer Veränderung zu planen.

ICH BIN EINMALIG



Wenn wir uns wertvoll und einmalig fühlen, dann haben wir Spaß daran, unsere Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Diese Haltung fällt uns leichter, wenn wir als kleine Kinder genug Bewunderung von den Menschen gespürt haben, die für uns wichtig waren. Das Empfinden von Einmaligkeit gibt uns den Mut, Neues zu riskieren, Fehler und Missgeschicke zu ertragen und daraus zu lernen. Und dieses Empfinden ist vor allem die Basis dafür, dass wir allmählich auch unsere Schattenseiten akzeptieren können und uns im Umgang mit anderen weder überlegen noch unterlegen fühlen. Sie können die Meditation dadurch vorbereiten, dass Sie Ihre Teilnehmer auffordern, einige ihrer persönlichen Charakteristika aufzuschreiben, wie z.B. Besonnenheit, Reizbarkeit, Treue oder Erfindergeist. Dann können Sie die Teilnehmer bitten, kurz über die Qualitäten nachzudenken, die jeden von uns zu einer einmaligen Person machen. Wenn sich die Teilnehmer gut kennen, können sie auch Qualitäten benennen, die sie bei den anderen bemerkt haben. Beginnen Sie nach dieser Vorbereitungsphase mit der Meditation.

Stell dir vor, dass du gerade geboren bist. Deine Eltern und vielleicht auch andere Familienmitglieder schauen dich mit großer Liebe und Bewunderung an... Du siehst, wie sie dich aufmerksam betrachten, und du spürst ihre Liebe, ihre Fürsorge, ihre Freude. Sie denken darüber nach, was du für ein Mensch sein wirst. In deinem Geist weißt du bereits, wie du sein wirst, weil du dich selbst am besten kennst. Du kennst alle deine Wünsche, deine Stärken, deine Vorlieben, deine Begabungen, deine Ideen, deine Gefühle...

Du hast eine Minute messbare Zeit, um die Situation zu erleben, dass du gerade geboren bist und bereits alles über dich selbst weißt... Nutze diese Zeit, um dir klarzumachen, wer du bist und wie du bist... (1 Minute)

Nun betrachte dich so, wie du heute bist... Du hast schon angefangen, einige deiner Stärken, deiner Talente, deiner Wünsche zu verwirklichen... Wie bist du heute?... (15 Sekunden)

Nun stell dir vor, dass du irgendwo bist... ganz allein, und du fühlst dich ganz ruhig und ausgeglichen... (15 Sekunden)

Jetzt kommt irgendjemand zu dir, der dich ziemlich gut kennt... (15 Sekunden)

Und nun fängt diese Person zu sprechen an. Sie sagt dir, dass du einmalig bist und erzählt dir, was dich alles auszeichnet. Vielleicht sagt diese Person dir auch, wie sehr du in dieser Welt gebraucht wirst, welches deine Gaben sind, was du mit ihnen bewirken kannst, warum andere dich schätzen. Du hast eine halbe Minute messbare Zeit, um dir all die guten Dinge anzuhören, die dieser Mensch dir sagt... (30 Sekunden)

Du kannst nun diesem Menschen dafür danken, dass er dir diese Dinge gesagt hat und dich von ihm verabschieden. Atme einmal tief aus, reck und streck dich ein wenig, öffne die Augen und komm mit deiner Aufmerksamkeit wieder hierher.

(Vorschläge für die mündliche Auswertung: Wie hat deine Familie reagiert, als sie dich als Neugeborenes betrachtet hat? Welche Gedanken hattest du über dich selbst? Welche Qualitäten kommen zur Zeit in deinem Leben am stärksten zur Geltung?)

Ergänzende Aktivität: Die Teilnehmer können ein Bild von sich zeichnen und ihre wichtigsten Charakteristika dazuschreiben. Die Zeichnungen der ganzen Gruppe werden auf einem großen Bogen Packpapier zu einem Gruppenbild zusammengefügt.)

LEBENS- SINN



Diese Meditation wendet sich an ältere Jugendliche. Für sie ist die Frage nach dem Sinn ihres Lebens bzw. nach wichtigen Lebenszielen von Bedeutung. Nur wenn wir Antworten auf diese Frage finden, können wir die anstehenden Entscheidungen über Ausbildung, Berufswahl oder Freundschaften kraftvoll und klar treffen.

Bereiten Sie diese Meditation durch ein kurzes Gespräch über folgende Fragen vor: Was ist mein Lebenstraum? Welches sind die wichtigsten Ziele, die ich für die nächsten zehn Jahre habe? Habe ich Lebensziele, die ich schon ziemlich früh ins Auge gefasst habe? Wie unterscheiden sich meine Lebensziele von denen meiner Eltern? Gibt es irgendwelche Ähnlichkeiten?

Schließ deine Augen und stell dir vor, dass du auf einer Wanderung durch eine sehr schöne Landschaft bist... Du siehst grüne Wiesen und Felder... Der Himmel ist strahlend blau... Die Sonne scheint warm... Du fühlst dich gut, sicher und akzeptiert... Du magst diese Landschaft und hast das Gefühl, dass du hier willkommen bist... (15 Sekunden)

Du bist hierher gekommen, weil du auf der Suche bist. Du bist auf der Suche nach dem Sinn deines Lebens, und du weißt, dass du hier irgendeine Antwort finden kannst... Während du weiterwanderst, kannst du über deine Zukunft nachdenken, über Ziele, die du gern erreichen möchtest... (15 Sekunden)

Und nun siehst du ein großes Schloss vor dir... Schau dir dieses Schloss an. Betrachte die einzelnen Gebäude, betrachte die Umgebung... Du findest eine Tür und entschließt dich, das Schloss zu betreten. Irgendwo wirst du eine Treppe finden, die zum ersten Stock hinaufführt... (15 Sekunden)

Geh diese Treppe nach oben, bis du das erste Stockwerk erreicht hast. Wenn du den Flur entlanggehst, kommst du an eine reich verzierte Tür, über der du das Schild liest: Bibliothek der Weisheit... (15 Sekunden)

Du drückst die Klinke und betrittst die Bibliothek. An den Wänden stehen hohe Regale mit vielen Büchern. An einem großen Schreibtisch erblickst du jemanden, der die Bücher der Weisheit hütet. Du

gehst auf diese Person zu. Vielleicht findest du einen Mann, vielleicht findest du eine Frau, die dir gütig und weise vorkommt. Bitte diese Person, dir das große Buch zu geben, in dem etwas über den Sinn deines Lebens steht. Vergiss nicht, deinen Namen zu nennen, und sage auch, warum es dir wichtig ist, etwas über den Sinn deines Lebens zu erfahren... (15 Sekunden)

Lass die weise Person zu einem der Regale treten, ein Buch herausnehmen und es dir aufgeschlagen überreichen. Du nimmst das Buch in die Hände und blickst darauf... Vielleicht entdeckst du einen kurzen Text, vielleicht ein Bild, in dem Dein Lebensziel beschrieben ist. Jedenfalls wirst du irgendetwas finden, was nützlich ist für dich. Wenn du etwas nicht verstehst, dann kannst du die weise Person fragen, die dir das Buch gegeben hat. Du hast eine Minute messbare Zeit. Das genügt, um etwas sehr Wertvolles für dein Leben zu gewinnen... (1 Minute)

Nun ist es Zeit, dass du wieder gehst. Bedanke dich für die Unterstützung, die du bekommen hast, und verlasse den Raum... Geh den Flur entlang, geh die Treppe wieder hinab und tritt aus dem Schloss hinaus in die schöne Landschaft, durch die du vorhin gegangen bist. Denke noch ein wenig über das nach, was du bekommen hast...

Bereite dich darauf vor, dass du mit deiner Aufmerksamkeit wieder hierher zu uns zurückkommst. Atme einmal tief aus und reck und streck dich... Öffne die Augen und sei wieder hier, erfrischt und wach.

BAUM MEINES LEBENS



Hier benutzen wir die Technik der Projektion, um den Prozess der Selbsterkenntnis anzuregen. Die Teilnehmer können sich einen Baum vorstellen und die Eigenschaften des Baumes mit den wesentlichen Merkmalen der eigenen Person vergleichen.

Sie können diese Meditation variieren, indem Sie andere Objekte vorschlagen: eine Blume, einen See, den Ozean, ein Haus, ein Fahrrad, einen Schreibtisch etc.

Geben Sie der Gruppe genügend Zeit, ihre Erfahrungen zu assimilieren.