

# Schulerfolg und Selbst- bewusstsein

Imaginationen für Kinder von Klaus W. Vopel  
iskopress



ISBN 978-3-89403-457-3

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

<b>Vorwort</b> .....	13
<b>Einleitung</b> .....	17
<b>Kapitel 1: SELBST-BEWUSSTSEIN</b> .....	25
<b>Wer bin ich?</b> .....	26
Das Wörterbuch .....	27
Fliegen können .....	27
Das Pferd .....	28
Der Buchstabe .....	29
Mein Name .....	29
Lieblingsplatz .....	30
Mutig sein .....	30
Refugium .....	31
Sich öffnen .....	31
<b>Ich und die anderen</b> .....	33
Der Garten .....	33
Riese unter Riesen .....	34
Riese unter Zwergen .....	35
Zwerg unter Zwergen .....	35
Zwerg unter Riesen .....	36
Einen Berg besteigen .....	36
Ich bin die Sonne .....	37
Ich bin der Mond .....	37
Gespräch der Planeten .....	38
Der Stern .....	38
Planet Erde .....	39
Sonne und Mond in mir .....	39
Die vier Elemente .....	40
<b>Das schüchterne Kind</b> .....	41
Der Igel .....	41
Der Schnecke .....	42
Die Blume .....	42
Der Schnellzug .....	43
Die Geige .....	43
Das Geschenk .....	44

Das leere Haus	44
Der Reißverschluss	45
Der Schmetterling	45
Eine Blume malen	46
Der Eremit	47
Spielzeugauto	47
Der Schatz	48
Die Mauer	49
<b>Selbstachtung</b>	50
Hilfsbereit	50
Das Puzzle	51
Das neue Kind	51
Das Fahrrad	52
Die Erinnerung	53
Lieblingsfarbe	53
Sei ein Held	54
Marathonlauf	54
Pflanzen unter dem Himmel	55
<b>Selbstsicherheit</b>	57
Wohlwollende Objektivität	57
Meine Eigenarten	58
Veränderung ist möglich	59
Eleganz	59
Wachsende Kompetenz	60
Etwas Schwieriges lernen	60
Das ist leicht	61
Das ist schwer	61
<b>Ziele</b>	63
Auf der Schaukel	63
Das Fenster	64
Die Flasche öffnen	65
Piñata	65
Das Teleskop	66
Die Glaskugel	67
Du formst dein Leben	67
Konzentration	68
Intuition	68

Landkarte des Glücks	69
Das große Wandbild	70
<b>Innere Ressourcen</b>	71
Im Ruderboot	71
Das Motorboot	72
Mann über Bord!	72
Das Labyrinth	73
Im Moor	73
Verlaufen	74
Die Bienenkönigin	75
Eine Arbeitsbiene	75
Nebel	76
Schwierige Verständigung	76
Die Hängebrücke	77
Der verlorene Schuh	77
Um Verzeihung bitten	78
<b>Sein Herz öffnen</b>	79
Dem Herzen zuhören	79
Was das Herz will	80
Nicht für jeden	80
Nähe	81
Mantel der Liebe	81
Den Mantel der Liebe ausleihen	82
<b>Kapitel 2: MEINE BEZIEHUNGEN</b>	83
<b>Geschwister</b>	84
Interessenkonflikt	85
Tacheles reden	85
Rechte und Pflichten	86
Die verschwundene Hausarbeit	86
Kein eigenes Zimmer	87
Geschwisterfolge	87
<b>Freunde</b>	89
Gute Freunde	89
Die Kunst, Freunde zu gewinnen	89
Streitschlichter	90
Ein Missverständnis	90

Emotionale Kontrolle .....	91
Großzügig sein .....	92
Die beste Freundin/der beste Freund .....	92
Gewinner und Verlierer .....	92
<b>Negatives Verhalten</b> .....	94
Stören .....	94
Gewalt .....	95
Wenn Freunde fehlen .....	95
Abgeben .....	96
Bild mit Sonnenblume .....	97
Schuhputzer .....	97
Entschuldigung .....	98
<b>Gewalt und Mobbing</b> .....	99
Schläger .....	99
Opferrolle .....	100
Beleidigung .....	100
Katz und Maus .....	101
Die Stechmücke .....	101
Die Hexe .....	102
<b>Kapitel 3: ERFOLG IN DER SCHULE</b> .....	103
<b>Gedächtnistraining</b> .....	104
Kim-Spiel .....	104
Ein Gedicht lesen .....	105
Erinnerungen, plus – minus .....	106
Ferienerlebnis .....	106
Danken .....	107
Ein Theaterstück erfinden .....	108
Verschwunden .....	108
Frühstück, heute Morgen .....	109
Erster Schultag .....	109
Die erste Geschichte .....	110
In einem fernen Land .....	110
<b>Zensuren</b> .....	111
Stolz sein .....	111
Anerkennung .....	112
Königsthron .....	112

Gute Zensuren .....	113
Eine schlechte Zensur verbessern .....	113
Training ist alles .....	114
An sich selbst glauben .....	114
Dankbarkeit .....	115
Vorlieben .....	115
Lesen und Schreiben .....	116
<b>Geduld</b> .....	117
Das Samenkorn .....	117
Langsam essen .....	118
Die Schnecke .....	118
Rote Ampel .....	119
Probe in Geduld und Toleranz .....	119
Das Geschenk .....	120
Geheimnisvolle Botschaft .....	121
Das ägyptische Weizenkorn .....	121
<b>Ordnung ist besser</b> .....	122
Die vertauschten Schuhe .....	122
Hinken .....	123
Verkehrt angezogen .....	124
Sinn für Stil .....	124
Verkehrte Welt .....	125
Welchen Wochentag wählst du? .....	126
<b>Sich bremsen können</b> .....	128
Atmen .....	128
Schmelzendes Eis .....	129
Das Pendel .....	129
Langsam trinken .....	130
In der Wüste .....	130
Die Wendeltreppe .....	131
Neugier .....	132
Das fremde Zimmer .....	132
<b>Ablenkungen vermeiden</b> .....	133
Tasche der Ablenkungen .....	133
Der bunte Luftballon .....	134
Magischer Becher .....	134
Seifenblasen .....	134

Der Vulkan .....	135
Blitz und Donner .....	136
Der geheime Garten .....	136
Der chinesische Tempel .....	137
Viele Inseln – eine Brücke .....	137
Kreis der Freunde .....	138
<b>Kapitel 4: UNSERE INNEREN STIMMEN</b> .....	139
<b>Angst</b> .....	140
Der Stein in der Brust .....	140
Fortschritt .....	141
Die schwarze Spinne .....	142
<b>Die Angst akzeptieren</b> .....	143
Eingesperrt .....	143
Der Reiz des Unheimlichen .....	144
Der Schrank .....	144
Im Keller .....	145
<b>Licht vertreibt Angst</b> .....	147
Eine Lampe anzünden .....	147
Der Wandschrank .....	148
Die Höhle .....	148
Der Friedhof .....	149
<b>Frustration, Ärger, Wut</b> .....	151
Enttäuscht? .....	151
Die Bürde des ältesten Kindes .....	152
Gerechtigkeit, Vergebung? .....	152
Das Vogelnest .....	153
Das zerstörte Nest .....	153
Ärger verwandeln .....	154
Die Kontrolle behalten .....	154
Ungerechtigkeit .....	155
<b>Schuldgefühle</b> .....	157
Es tut mir leid .....	157
Regeln übertreten .....	158
Eifersucht .....	159
Betrügen .....	160

<b>Vergebung</b> .....	161
Verzeihen können .....	161
Um Vergebung bitten .....	162
Mitgefühl .....	162
Sich selbst vergeben .....	163
<b>Intuition</b> .....	164
Eine neue Perspektive .....	164
Der weise Vogel .....	165
Eine wertvolle Weisheit .....	165
Falscher Guru .....	166
Die fremde Stadt .....	166
<b>Die Stimme des Gewissens</b> .....	167
Meine innere Stimme .....	167
Klüger werden .....	168
Einen Erfolg vorbereiten .....	169
Wer fragt, erhält eine Antwort .....	169
Ja und Nein .....	170
Optimismus .....	170
Abwägen können .....	171
Ein Ritual finden .....	172
<b>Persönliche Stärken</b> .....	173
Selbstbewusst .....	173
Weise .....	174
Der Tag des magischen Hutes .....	175

# Vorwort

In diesem Band finden Sie kurze, kreative Imaginationen für Ihre Arbeit in Grundschule, Sozialarbeit und Kindertherapie, die den Kindern helfen, in der Schule und im Leben besser zurechtzukommen. Der Lernerfolg der Kinder beruht dabei auf einer Kette kleiner Erfolge, die in ihrer Verknüpfung ein großes therapeutisches Potenzial entwickeln können.

Die Imaginationen geben den Kindern neues Vertrauen in die Kräfte des eigenen Geistes und in ihre Fähigkeit, eigene Lösungen für die unvermeidlichen Schwierigkeiten des Lebens zu finden. Damit folge ich der therapeutischen Philosophie von Milton H. Erickson: Jeder hat in sich die passende Antwort auf die Herausforderungen des eigenen Schicksals.

Sie haben es hier mit einem besonderen Typ kreativer Imaginationen zu tun, die sich durch einige Besonderheiten von den klassischen Phantasie-reisen unterscheiden. Während diese unsere inneren Bilder mit detaillierten Hinweisen relativ kleinschrittig lenken, verzichten wir hier auf solche Ausführlichkeit. Dadurch wird der Vorstellungskraft mehr Raum gegeben, was stark motivierend wirkt.

Es war die französische Therapeutin Colette Aboulker-Muscat, die diese sogenannten Mikro-Imaginationen entwickelte. Im Jahre 1909 in Algier geboren, wuchs Aboulker-Muscat in einer wohlhabenden, jüdischen Familie auf. Ihr Vater arbeitete als Neurochirurg in einem großen Krankenhaus, ihre Mutter war eine bekannte Schriftstellerin. Schon früh beschäftigte sich Aboulker-Muscat mit den heilsamen Auswirkungen geleiteter Imaginationen. Im Zweiten Weltkrieg wendete sie ihre therapeutische Methode zunächst in einem Militärkrankenhaus in Algier an. Sie betreute schwer verletzte Soldaten, denen sie half, weniger unter ihren Schmerzen zu leiden und schneller gesund zu werden.

Neben ihrer Tätigkeit im Krankenhaus unterrichtete Aboulker-Muscat an der Universität von Algier Philosophie. Sie war mit bedeutenden Philosophen persönlich befreundet, so mit Martin Buber und Henri Bergson, der mit seiner Lehre vom *Élan vital* nicht nur in Frankreich sehr einflussreich war. Außerdem war Aboulker-Muscat Schülerin des französischen Psychologen Robert Desoille. Desoille entwickelte eine therapeutische Methode, die er als geleiteten Wachtraum bezeichnete. Seine Idee war es, mit arche-

typischen Motiven zu arbeiten, wie z. B. Berg, Höhle, Wiese, Wald, weiser Mann etc. Er gab seinen Patienten die Aufgabe, diese Motive in ihrer Phantasie zu erforschen. Aboulker-Muscat griff diese Anregungen auf und entwickelte daraus im Laufe der Zeit ihre eigene Methode.

Später emigrierte Aboulker-Muscat nach Israel, wo sie 2003 im Alter von 95 Jahren starb. Klienten aus der ganzen Welt suchten sie dort auf. Sie beriet die Menschen bei persönlichen Problemen, half aber auch Künstlern und Wissenschaftlern, die nach beruflichen Lösungen suchten. Daneben veranstaltete sie Seminare, zu denen Psychologen und Mediziner aus Europa, den USA und dem Vorderen Orient kamen.

Im Laufe der Zeit erwies sich Aboulker-Muscat als unerschöpfliche Quelle von unorthodoxen Einsichten. Sie bewegte sich elegant auf den Feldern von Anthropologie, Psychologie, Religion, Kunst, Medizin und Dichtung. Sie brachte ihre Schüler dazu, die Fülle der eigenen Ressourcen zu entdecken und die Welt aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Zu ihren Lieblingsmethoden gehörten kurze Imaginationen, die in der Regel nicht länger als zwei bis vier Minuten dauerten, einschließlich der vorausgehenden Entspannung durch spezielle Atemübungen. Mit diesen Atemübungen stimmte sie die Klienten ein und ermöglichte ihnen die Konzentration nach innen. Das folgende Beispiel zeigt ihre Vorgehensweise:

«Schließ die Augen und atme drei Mal langsam aus... Spüre ein Gewicht, das auf deiner Brust lastet... Spüre die damit verbundene Einschränkung... Atme ein Mal langsam aus und entferne dann das Gewicht... Spüre, wie sich deine Lungen ausdehnen und mit weißem Licht füllen... Spüre, wie du jetzt leicht und beschwingt atmen kannst... Und nun öffne die Augen... Jedes Mal, wenn du Schwierigkeiten beim Atmen bekommst, kannst du diese Übung wiederholen...»

Aboulker-Muscat entwickelte auch längere Phantasie Reisen, die sich mit den Träumen ihrer Patienten beschäftigten. Diese nannte sie «Wachträume». Doch von größter therapeutischer Bedeutung sind ihre kurzen Imaginationenübungen, bei denen oft ein Bild verwendet wird, das einen kurzen kognitiven Schock auslöst (Stell dir vor, dass du eine Stechmücke bist... Wie sieht dein Leben als Stechmücke aus?... Was tun Tiere und Menschen, wenn sie dich herankommen hören?... Kennst du Menschen, die sich ähnlich verhalten wie Stechmücken?...). Dieser Schock soll die Denkgewohnheiten des Klienten durchbrechen und ihm eine neue Sicht auf sein Problem ermöglichen. Dadurch wird die Auflösung des zugrunde liegenden Problems und ein verändertes Verhalten möglich. Sache des Klienten ist es,

aus seinem Phantasieerlebnis eigene Schlüsse zu ziehen. Das stärkt das Gefühl persönlicher Verantwortung und Autonomie. Die Therapeutin beschrieb ihr Vorgehen so: «Ich gebe den Schlüssel, aber meine Schüler müssen die Tür selbst öffnen, um neues Terrain zu betreten.»

Aboulker-Muscat legte außerdem Wert darauf, am Ende jeder Sitzung einen spirituellen Akzent zu setzen und den Blick auf eine höhere Macht zu richten.

Inzwischen haben viele Therapeuten Aboulker-Muscats Methoden übernommen und weiterentwickelt. Von besonderer Bedeutung ist die Arbeit von Dr. Gerald Epstein, der als Psychotherapeut in New York seine eigene Imaginationsmethode entwickelt hat. Bekannt ist auch die Arbeit der Traumtherapeutin Catherine Shainberg, die ebenfalls in New York City praktiziert. Schließlich ist die pädagogische Arbeit von Sarah Berkovits zu erwähnen. Berkovits arbeitete über 20 Jahre im Schulwesen von New York City und schuf zahlreiche kurze Imaginationen für ihre Schüler und Kollegen.

Ich bin überzeugt, dass dieser besondere Typ der Mikro-Imagination großes pädagogisches Potenzial besitzt. Er kann Schülern von der Grundschule an helfen, mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln, effektiver zu lernen, die eigenen Talente klarer zu erkennen, Ziele zu finden und mit Entschlossenheit anzustreben, sowie Optimismus und Widerstandskraft zu entwickeln.

Klaus W. Vopel

# Einleitung

Unser Schulsystem und unsere Gesellschaft locken uns mit dem Versprechen: «Jeder kann alles erreichen, wenn er sich nur genügend anstrengt.» Doch was tun wir wirklich, um Chancengleichheit zu erreichen? – Die Schule führt Kinder aus allen Schichten in einer Institution zusammen. Da die Kinder die Schule jedoch mit völlig unterschiedlichen Voraussetzungen beginnen, gelingt es nur unzureichend, diese Differenzen auszugleichen. Wer als Schüler mit einem Startvorteil beginnt, dem fällt das Lernen leichter. So werden oft aus kleinen Unterschieden große Differenzen und nur wenn die Schule eine besondere Förderung der Benachteiligten organisiert, wird dieser Effekt gedämpft.

In der Grundschule scheint dies wenigstens teilweise zu gelingen. Inzwischen hat man sich darum bemüht, auch den Übergang auf das Gymnasium zu demokratisieren. Dadurch hat sich die Dramatik der sozialen Selektion abgeschwächt. Dennoch können wir uns nicht beruhigt zurücklehnen. In der modernen Wissensgesellschaft bestimmt Bildung den Lebenslauf stärker als das je zuvor der Fall war. Allein aufgrund des Bildungsabschlusses lassen sich Einkommenserwartungen, Scheidungs- und Krankheitsrisiken etc. vorhersagen.

Ein großes Problem besteht darin, dass etwa 20% eines Schülerjahrgangs das Mindestziel verfehlen, nämlich die Beherrschung der grundlegenden Kulturtechniken. Sie verlassen die Schule ohne Aussicht auf einen zukunftsfähigen Beruf. Fast jeder fünfte Schüler bleibt demnach chancenlos und unsere Gesellschaft ist nicht in der Lage, diese große Risikogruppe zu integrieren. In der Öffentlichkeit wird viel zu selten über die Schüler debattiert. Probleme des Gymnasiums und der Universität hingegen finden überproportionale Beachtung. In unserem Bildungssystem geht es nicht gerecht zu. Prestigereiche, sozialelektive Einrichtungen werden tendenziell stärker gefördert als jene Institutionen, die die Entstehung von Risikogruppen verhindern könnten.

Im Augenblick leidet unser Bildungssystem an einer Unterfinanzierung der Eingangsstufen. Bei der Frühförderung und an der rechtzeitigen Hilfe im Grund- und Hauptschulbereich wird gespart. Die Folgekosten werden dann aus Steuermitteln finanziert (Berufsvorbereitungsjahr, einjährige Berufsfachschulen, Maßnahmen der Arbeitsagenturen, Krankenkassen, Ge-



fängnisse etc.). Wenn wir dies vermeiden wollen, müssen die betroffenen Schulen mit zusätzlichem Personal an Sozialpädagogen und Psychologen ausgestattet werden. Wichtig wäre auch, dass an jedem Standort eine sonderpädagogische und lernpsychologische Beratung verfügbar ist. Inzwischen werden solche Überlegungen zum Glück öffentlich angestellt und wir können hoffen, dass sie in die Bildungspolitik Eingang finden werden.

## Erfolg ist ein starker Motivator

Wir müssen dafür sorgen, dass Schüler mit einer schwierigen Lernbiografie Erfolge erleben können. Jeder weiß aus seiner eigenen Lebensgeschichte, dass Lernerfolg gute Gefühle erzeugt, die uns helfen, noch intensiver zu lernen, Frustrationen auszuhalten und eine positive Zukunftsperspektive zu entwickeln. Ein Kind, das auf eine lange Reihe von Misserfolgen zurückblickt, verliert die Lust am Lernen und, was noch schlimmer ist, es verliert seine Selbstachtung: «Ich bin nichts wert... ich kann nichts... ich bin nicht wichtig... niemand interessiert sich für mich... ich bin nicht liebenswert... ich bin dumm...» Es verwundert nicht, dass solche vom Leben und der Schule enttäuschten Kinder mit Aggression oder Depression reagieren. Selbstzweifel und Angst vor Zurückweisung untergraben den Glauben an den eigenen Erfolg.

Geleitete Imaginationen sind eine wirksame pädagogische Methode, um solchen Kindern zu helfen. Sie stärken die Phantasie, für die alles möglich ist. Die Kinder lernen schnell, sich eine Situation vorzustellen, in der sie Erfolg haben. Wenn ich mir einen zukünftigen Erfolg lebhaft vorstelle, dann erlebe ich die damit verbundenen erfreulichen Gefühle bereits in der Phase der Vorbereitung. Diesen Schwung kann ich nutzen, um mit neuer Energie und Lust zu lernen und zu arbeiten.

Die kurzen Imaginationen dieses Buches bilden ein wirksames Instrumentarium für alle, die mit Kindern arbeiten – Berater, Lehrer, Sozialarbeiter, und Psychologen. Aber auch Eltern können mit diesen Interventionen arbeiten und die Kinder können sie nach einiger Übung auf eigene Faust benutzen, für sich selbst und für ihre Freunde.

Die kurzen Imaginationen vermitteln Einsicht in das eigene Verhalten, sie entwickeln die sozialen Kompetenzen der Kinder, erleichtern den Umgang mit Gefühlen und erschließen neue persönliche Ressourcen.

Viele dieser Interventionen können schon im Vorschulalter eingesetzt werden, aber sie eignen sich auch für Jugendliche und junge Erwachsene. Wir wenden uns an Spielfreude und Kreativität der Teilnehmer, an ihre

Experimentierlust und ihre Freude am Abenteuer. Hilfreich ist diese Methode auch für Lehrer, die Ordnung und Struktur in ihren Klassen entwickeln wollen, damit mehr Zeit für das fachdidaktische Lernen verfügbar wird.

Die kurzen Interventionen wirken quasi automatisch und unauffällig. Die Einsichten, die gewonnen werden, schmerzen in der Regel nicht. Dennoch sind sie sehr wirksam. Sie verändern das Selbstbild und die Erwartungen an die Umgebung. Sie helfen den Kindern, dem eigenen Leben eine Richtung zu geben und Hoffnung und Optimismus wiederzugewinnen.

## Wie Kinder lernen

Viele Kinder geben nur ungern zu, wenn sie irgendetwas bedrückt und gehen einer Erörterung ihrer Schwierigkeiten so weit wie möglich aus dem Weg. Vielleicht liegt der Grund hierfür darin, dass die Kinder jeden Rückfall in einen Zustand der Schwäche, der Abhängigkeit oder Unterlegenheit vermeiden möchten. Sie konzentrieren ihre ganze seelische Kraft darauf, selbstständiger und kompetenter zu werden. In dieser Lage empfinden sie das Eingeständnis von emotionalen Problemen als Rückschlag. Diese Strategie führt oft zur Verleugnung: «Ich habe keine Schwierigkeiten... Ich komme prima zurecht...»

Im Hinblick auf dieses Phänomen wurde die Spieltherapie entwickelt. Sie gestattet es dem Kind, sich von Zeit zu Zeit in eine geschützte Phantasiewelt zurückzuziehen. Hier sind die Kinder selbst die zentralen Figuren, umgeben von Bundesgenossen und Widersachern. Es geht dabei um wichtige Entwicklungsthemen:

- Bekomme ich Hilfe, wenn ich in Not bin?
- Was habe ich von Freunden zu erwarten?
- Wem kann ich vertrauen?
- Wie zuverlässig sind die Erwachsenen?
- Gibt es für mich einen sicheren Platz in der Welt?
- Wer liebt mich?
- Wen liebe ich?
- Finde ich Freunde?

Man könnte sagen, dass die Imaginationen dieses Buches eine spezielle Form der Spieltherapie sind. Doch sie gehen noch einen Schritt weiter, indem sie dem Kind einen Anreiz geben, eigene Problemlösungen zu finden. In der Phantasie kann das Kind Dinge tun, die es zuvor niemals in Betracht gezogen hätte. Die Phantasie erweist sich als Labor für Problem-

werden. Auf diese Weise drücken wir unseren Respekt für die Kinder und ihre geistige Selbstständigkeit aus. Wir machen ihnen Mut für weitere Experimente und stärken ihr Vertrauen in uns als erwachsene Begleiter.

Ich wünsche Ihnen für Ihre Arbeit mit den Kurz-Imaginationen Spaß und Erfolg. Sie dürfen erwarten, dass auch Sie selbst davon auf überraschende Weise profitieren werden.

Klaus W. Vopel

# Kapitel 1

# Selbst- Bewusstsein





## WER BIN ICH?

Mit dem Eintritt in die Schule erwacht das Interesse der Kinder an der eigenen Persönlichkeit. Sie versuchen herauszufinden, welche Kinder als Freundinnen/Freunde zu ihnen passen, wie sie mit ihren Eltern auskommen und in der Familie ihre Interessen durchsetzen können. Früh erwacht bei vielen Kindern der Wunsch, beliebt zu sein und andere zu beeinflussen. Die meisten von ihnen legen auch Wert darauf, in der Schule erfolgreich zu sein. Das fällt ihnen leichter, wenn sie in der Familie geeignete Vorbilder finden oder wenn sie mit besonderen Talenten gesegnet sind.

Was alle Kinder verbindet, ist emotionale Offenheit, spontane Neugier und auch eine gewisse Risikobereitschaft. Diese Eigenschaften helfen ihnen, sich selbst und die Welt immer besser kennenzulernen, eigene Entscheidungen zu treffen und unabhängiger zu werden. Sie sind auch für das Lernen in der Schule und in anderen Gruppierungen hilfreich.

Geleitete Imaginationen sind ein Medium, das Phantasie und Intuition der Kinder anspricht. Da in der Welt der Vorstellung prinzipiell alles möglich ist, erleben die Kinder schnell einen Zuwachs an Kompetenz und mentaler Macht. Bald verstehen sie, dass diese Übungen ihnen helfen, sich selbst und andere besser zu verstehen.

In der Gruppen sollte jede Imagination durch ein kleines Ritual eingeleitet werden. Beginnen Sie bitte jede Übung mit einer kurzen Vorbereitung. Hier eine Standardversion, die ich später im Text verkürzt wiedergebe:

Mach es dir auf deinem Stuhl bequem. Stell beide Füße flach auf den Boden. Leg deine Hände auf die Knie, die Handflächen nach oben. Und nun schließ die Augen und halte sie so lange geschlossen, bis ich dich darum bitte, sie wieder zu öffnen. Du wirst deine Augen nur ein paar Minuten geschlossen haben.

Atme nun bitte langsam drei Mal durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Lass uns hören, wie dein Atem aus deinem Mund strömt, während du langsam ausatmest.

(Warten Sie ab, bis alle Kinder mindestens drei Mal ausgeatmet haben, ehe Sie mit der Imaginationsübung beginnen.)

Am Ende jeder Übung soll dann ein kurzes Schlussritual folgen. Verwen-

den Sie eine kurze Formel wie z. B. «Und nun atme ein Mal aus und öffne dann in deinem eigenen Tempo die Augen».

## Das Wörterbuch

*Kinder im Grundschulalter verfügen über einen natürlichen Ehrgeiz. Sie möchten sich entwickeln, sie möchten kompetenter werden, sie möchten liebenswert sein und anziehend für andere. Häufig schwebt ihnen dabei irgendein Ideal vor: ein älteres Kind oder ein Erwachsener, den sie schätzen und verehren. Es dauert in der Regel viele Jahre, bis die Kinder so viel Kraft gewonnen haben, dass sie ihre eigenen Stärken, ihre eigene Bestimmung im Leben erkennen können.*

*Für Kinder dieses Alters ist es hilfreich, wenn sie früh lernen, frei und offen über erwünschte oder problematische Charakterzüge zu sprechen.*

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus.

Stell dir vor, dass du ein Wörterbuch in den Händen hältst. In diesem Wörterbuch steht auch einiges über dich geschrieben.

Bitte öffne jetzt das Wörterbuch: Such alle Wörter heraus, die dich so beschreiben, wie du gern sein möchtest.

Wie heißen diese Wörter?

Nun stell dir vor, dass du ein Blatt Papier nimmst und alle diese Wörter aufschreibst.

Stell dir nun vor, dass du diese Eigenschaften tatsächlich hast. Was tust du dann? Was ist dir dann möglich?

Wer freut sich darüber, dass du alle diese guten Eigenschaften hast?

## Fliegen können

*Als Kinder waren wir fasziniert von Dingen, die fliegen konnten. Wir kannten die Wirkung der Schwerkraft und bedauerten, dass wir einen Stein nicht weiter schleudern konnten, dass unsere Sprünge kürzer ausfielen, als wir eigentlich wollten. Fliegen erschien uns wie Zauberei, als Inbegriff von Kompetenz, Macht und Überlegenheit. Darum benutzen wir hier verschiedene Metaphern des Fliegens, um die Aufmerksamkeit des Kindes auf das eigene Potenzial zu lenken. Auch wer sich heute noch als Spatz fühlt, kann in ein paar Jahren als Adler in den Himmel steigen.*

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus.

Stell dir vor, dass du ein Adler bist.

Wie fühlt es sich für dich an, ein Adler zu sein?

Wie bewegst du dich in den Lüften?

Nun stell dir vor, dass du ein kleiner Spatz bist.

Welcher Vogel bist du lieber?

Und nun stell dir vor, dass du ein bunter Luftballon bist. Das Kind, dem du gehörst, hat dir die Freiheit geschenkt und dein Band losgelassen. Du steigst höher und höher in den Himmel hinauf. Wenn du willst, kannst du dich vom Wind weit, weit wegtragen lassen.

Und nun sei in deiner Phantasie ein Heißluftballon mit einer Gondel darunter, einem Luftschiffer und einem Fahrgast.

Wie gefällt es dir, langsam über den Himmel zu gleiten?

Was kannst du unter dir sehen?

Welcher von beiden Ballons gefällt dir besser – Luftballon oder Heißluftballon?

## Das Pferd

*Viele Kinder und Jugendliche begeistern sich für Pferde. Diese Tiere scheinen eine Aura zu besitzen, die den Sehnsüchten junger Menschen entspricht: Kraft, Stolz, Sensibilität und Schönheit. Hinzu kommt, dass Pferde schnell sind und schwer einzufangen, wenn sie flüchten. Kindern wie Erwachsenen fällt es leicht, sich mit einem Pferd zu identifizieren.*

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus.

Stell dir vor, dass du ein junges Pferd bist. Stolz trabst du über die Wiesen. Deine Mähne flattert im Wind und du hörst, dass deine Schönheit bewundert wird.

Ab und zu lässt du ein lautes Wiehern hören und rufst den anderen Pferden zu: Das Leben ist schön!

Wie fühlt es sich für dich an, ein Pferd zu sein?

Welche Eigenschaften hat dieses Pferd?

## Der Buchstabe

*Ein spielerischer Umgang mit der Sprache sollte ein wichtiger Bestandteil jedes frühen Curriculum sein. Es ist wichtig, dass die Kinder ihre Scheu vor der Schrift verlieren und sie als etwas Natürliches und zu ihnen Gehörendes betrachten. Je weniger Angst wir empfinden, desto müheloser kann unser Gehirn aus einzelnen Buchstaben lebendige Wörter formen.*

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus.

Stell dir vor, dass du auf ein weißes Blatt Papier schaust, auf dem ein großes, gedrucktes A zu sehen ist.

Stell dir vor, dass du selbst dieser Buchstabe A bist, der erste von den 26 Buchstaben des Alphabets.

Wie fühlt es sich für dich an, ein A zu sein?

Sieh nun bitte den großen Buchstaben Z.

Stell dir vor, dass du der Buchstabe Z im Alphabet bist, der letzte von 26 Schriftzeichen.

Wie fühlt es sich für dich an, der Buchstabe Z zu sein?

## Mein Name

*Unser Name trägt wesentlich zum Gefühl unserer Einmaligkeit bei. Außerdem kann er uns ein Empfinden von Stabilität und Sicherheit geben. Der Name ist ein Stück Heimat, das uns überallhin begleitet. Dieses vertraute Gefühl entwickelt sich leicht, wenn wir davon überzeugt sind, dass unser Name mit Liebe und Sorgfalt ausgewählt wurde.*

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus.

Stell dir dein Schreibheft vor und sieh auf dem Umschlag deinen Namen.

Nun nimm eine Zeitung zur Hand und sieh auf irgendeiner Seite deinen Namen.

Geh in eine Buchhandlung und sieh deinen Namen auf einem der Bücher.

Wie gefällt es dir, deinen Namen dort zu sehen?

Wo möchtest du deinen Namen sonst noch geschrieben sehen?