

EDITH KONRAD

Giraffensprache

Ein Lern- und Lehrbuch



ÜBUNGSMATERIALIEN

Die Gewaltfreie Kommunikation als
Herzensbildung in Unterricht und Lehre

INNSALZ

EDITH KONRAD

Giraffensprache

Die Gewaltfreie Kommunikation als
Herzensbildung in Unterricht und Lehre

ÜBUNGSMATERIALIEN

Ein Lern- und Lehrbuch

INNSALZ

DER DIALOG



FOTO: © IPI

»Der Dialog braucht Menschen, die sich von dem überraschen lassen können, was sie sagen, ihre Gedanken nicht schon geordnet haben und die Bereitschaft besitzen, sich durch das Gespräch beeinflussen zu lassen. Sie haben Fragen, ohne die Antworten schon zu kennen.«

David Bohm, Die Kunst des Dialogs

Der Dialog nach David Bohm (Anleitung/Beschreibung/Information)

Die vorige Seite kann jederzeit gerne als Vorlage zum Kopieren verwendet werden. Die Kopien können im Raum an verschiedenen Orten aufgehängt werden und dienen als Erinnerung daran, was Dialog ist. Sie kann auch auf Sesseln aufgelegt werden, den Teilnehmern/Teilnehmerinnen beim Ankommen als »Geschenk« übergeben werden usw.

Der Deutsche Bundestagspräsident hat 2001 in einer Rede gemeint, dass Dialog auch heißt, sich gegenseitig etwas zuzumuten. Das heißt, dass dialogische Fähigkeiten auch in Diskussionen und Streitgesprächen, die nicht immer durch die Form des Dialoges ersetzt werden können und auch an der richtigen Stelle ihre absolute Berechtigung haben, hilfreich sind. Denn auch wenn ich einen Standpunkt durchsetzen will, sollte das respektvoll, wertschätzend dem anderen gegenüber, interessiert an seinen Argumenten und mit der nötigen Ruhe und Achtsamkeit geschehen. Diese will aber geübt sein.

Am besten funktioniert das in regelmäßigen Dialogen mit anderen, in denen die Kernkompetenzen angewandt und getestet werden und man eigene Entwicklungsschritte beobachten kann. Darüber hinaus können die einzelnen Kernkompetenzen, losgelöst vom Dialogsetting, mit gezielten Übungen und Spielen weiterentwickelt werden. Der Dialog macht echte Begegnung im Sinne von Martin Buber erst möglich und ist fruchtbarer Boden, um neues Denken entstehen zu lassen.

Empfehlenswert ist es, den Dialog als »Methode« langsam und mit entsprechender Zeit und Aufmerksamkeit einzuführen. Dabei geht es darum, je nach Altersgruppe vorab den Unterschied zwischen Dialog und anderen Gesprächsformen herauszuarbeiten. Entweder anhand eines theoretischen Inputs oder im Erleben einer konkreten Situation, die anschließend analysiert wird. Dann können die Kernkompetenzen geübt werden oder man beginnt mit einem Dialog und baut einzelne Übungen zu den einzelnen Kernkompetenzen in die Reihe der Dialoge ein. Wichtig sind auch »Aufgaben für den Alltag«, die in den jeweiligen Dialogstunden immer wieder reflektiert werden sollten. So gelingt es am besten, die Erfahrungen aus den geschützten Settings in Schule, Betrieb, Seminar etc. in den Alltag einfließen zu lassen und Haltungen und Einstellungen weiterzuentwickeln.



Ablauf einer Dialogeinheit für eine Gruppe, die bereits eine theoretische Einführung erhalten hat:

Voraussetzung ist zu wissen: Was ist Dialog? Was unterscheidet Dialog von Diskussion oder Debatte? Was sind die philosophischen Hintergründe? Was sind Kernkompetenzen im Dialog? Wie läuft ein Dialog ab?

Anleitung / Ablauf

- Sofern bereits zuvor damit gearbeitet wurde:
Reflexion der Erfahrungen seit dem letzten Dialog.
- Übungen zu Kernkompetenzen je nach Anlass und inhaltlichem Fortschritt.
- Evtl. auch Einbau der Kernkompetenzen in den folgenden Dialog. (Hier kann man beispielsweise die Kernkompetenzkarten ausdrucken und jede/r Teilnehmer/-in sucht sich die aus, auf die er beim folgenden Dialog achten will.)
- Container schaffen – Sesselkreis, Kernkompetenzen evtl. auflegen oder an die Wand hängen; Hilfsmittel platzieren; die Rahmenbedingungen mit der Gruppe klären.
- Check-in mit der Frage: Wie bin ich jetzt gerade in diesem Moment da?
- Dialog (thematisch oder generativ)
- Check-out (Wie hat der Dialog auf mich gewirkt? Welche Fragen sind bei mir aufgetaucht? Was nehme ich für mich mit? Usw.)

Regeln des Dialogs

- »Container« zu schaffen heißt, eine Vereinbarung über Ort, Zeit und Dauer des Dialogs zu treffen.
- Klärung, wer am Dialog teilnimmt und welchen Zweck der Dialog verfolgt.
- Die Teilnehmenden verpflichten sich, während der vereinbarten Zeit am Dialog teilzunehmen.
- Status- und Rolleneigenschaften sind während des Dialogs aufgehoben.
- Die Gruppe arbeitet mit der Redekugel/dem Sprechstab. Nur wer die Kugel/den Sprechstab in den Händen hält, spricht.
- Beginn und Ende des Dialoges werden vom Dialogbegleiter/von der Dialogbegleiterin angezeigt (Klangschale etc.).
- Wer spricht, darf nicht unterbrochen werden.
- Von Herzen sprechen und sich kurz fassen. Dinge auf den Punkt bringen.

Erfahrung der Autorin

Die Kernfähigkeiten auf den folgenden Seiten verwende ich oft als Vorlage – ich drucke die großen Karten immer mehrmals aus und lege sie im Raum auf; die Übersicht mit kleineren Bildern hänge ich im Raum auf usw. Wer sie auf festerem Papier druckt und laminiert, hat über Jahre hinweg schöne und abwaschbare Materialien, die vielfältig eingesetzt werden können.

Um schneller mit dem Dialog beginnen zu können, sind das Hilfsmittel, welche von Trainerinnen und Trainern/Lehrerinnen und Lehrern je nach Bedarf und Situation verwendet und kopiert werden können.

Selbstverständlich kann sich aber jede/r der Gruppe entsprechend etwas selber zusammenbasteln oder andere Fotos dafür verwenden.

Die Kernfähigkeiten¹

<p>Lernende Haltung</p>	
<p>Radikaler Respekt</p>	
<p>Von Herzen sprechen</p>	
<p>Zuhören</p>	
<p>Annahmen und Bewertungen suspendieren</p>	

FOTOS: © IPI

¹ nach: Hartkemeyer, Martina und Johannes(2005), Die Kunst des Dialogs, Kreative Kommunikation entdecken, Stuttgart, Seite 372ff

<p>Erkunden</p>	
<p>Produktiv plädieren</p>	
<p>Offenheit</p>	
<p>Verlangsamung zulassen</p>	
<p>Die Beobachterin/den Beobachter in uns beobachten</p>	

Lernende Haltung



Respekt



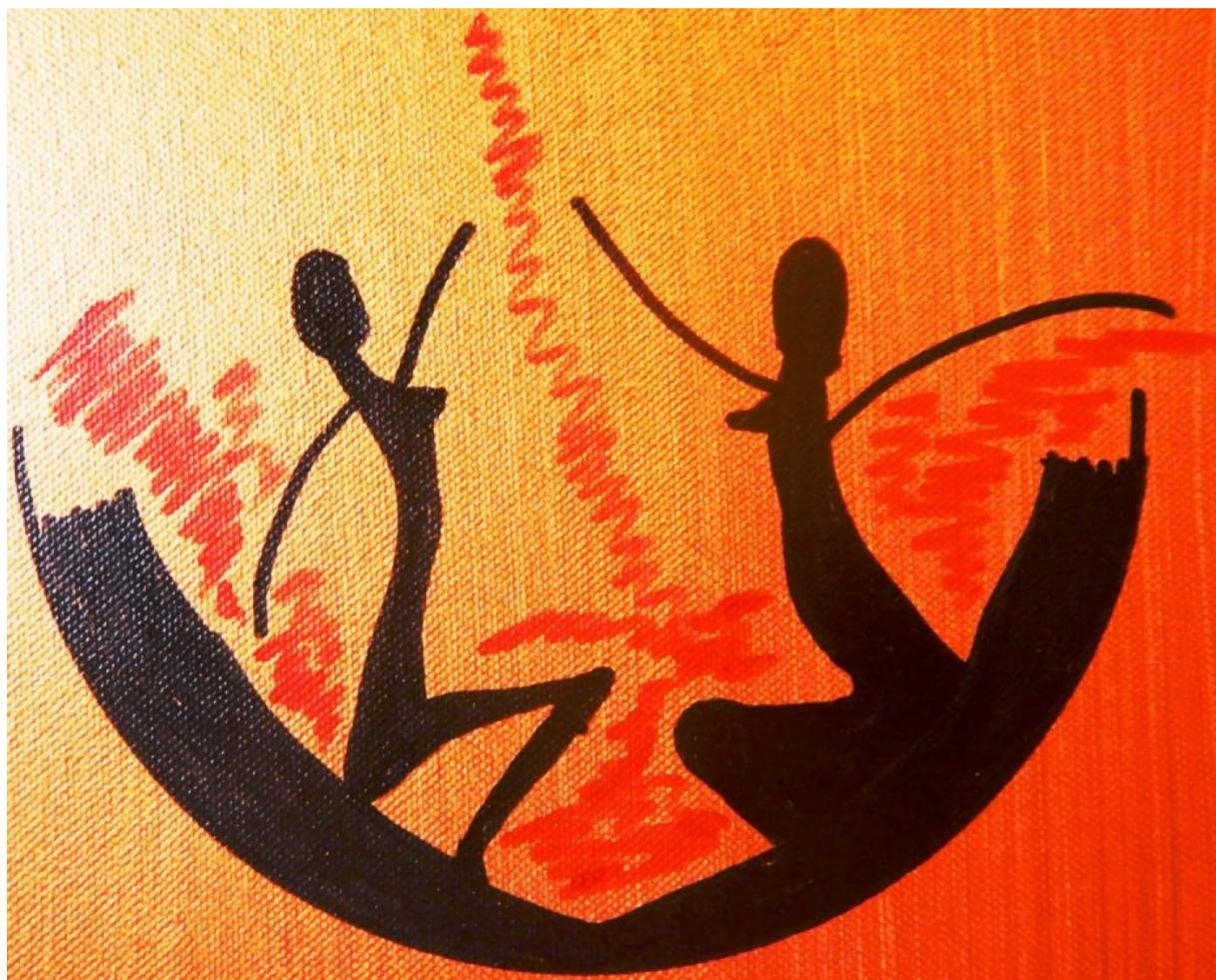
Von Herzen sprechen



Zuhören



In der Schwebel halten



Erkunden



Offenheit



Verlangsamung



Produktiv Plädieren



Beobachten



Dialog: Die Klangschale

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 10 Minuten

Ziel: Mit der Klangschale für das Zuhören sensibilisieren. Entspannung, Hörbereitschaft erhöhen und erlebbar machen, wie schwierig es manchmal ist, sich auf ein akustisches Signal einzustellen.

Plenum

Alle Störquellen aus-/abschalten, evtl. auch den Raum leicht abdunkeln und angenehmes Klima schaffen. Die Teilnehmer/-innen sitzen im Kreis (auf Sesseln oder auf dem Boden). Aufgabe 1 ist, beim Ertönen der Klangschale die Augen zu schließen und dem Klang nachzuhören, bis er zur Gänze verschwunden ist. Dann Augen wieder öffnen. Die Übung wird mehrmals wiederholt, wobei die Intensität des Anschlages zuerst mehrere Male hintereinander gleich sein soll, dann kann sie etwas variieren.

Reflexion - im Plenum - Leitfrage

Abschließende Besprechung anhand folgender Leitfragen:

- War es schwierig, dem Klang zu folgen?
- Hat sich von der Intensität oder Länge während der Wiederholungen etwas verändert?
- Welche Gefühle weckt der Klang? Angenehme, unangenehme?
- Gibt es dazu Erinnerungen?
- Wo im Körper sind diese spürbar?



FOTO: © IPI

Dialog: Dialoggeschichten

Gruppe: ab 6 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 30–50 Minuten

Ziel: Ein Gefühl entwickeln, wann Dialoge geführt wurden und wann Diskussionen, Debatten etc. Wesensmerkmale des Dialoges anhand von selbst erlebten Geschichten identifizieren.

Dreiergruppen

Die Teilnehmer/-innen erzählen sich gegenseitig Geschichten aus ihrem eigenen Leben, bei denen sie vermutlich Dialoge geführt haben. Dabei sollen sich die Erzähler/-innen selber beobachten (Emotionen, Gedanken, Haltungen ...) und die anderen beobachten den/die Erzählende/n.

Plenum

Anschließend findet sich die Gesamtgruppe zusammen. Es werden einige Geschichten erzählt und die dabei auftauchenden Emotionen, Gedanken, Stimmlagen, Wertungen, Haltungen etc. beschrieben. Die jeweiligen Beobachter/-innen können ihre Wahrnehmungen dazu ergänzen. Wenn alle, die möchten, ihre Geschichte erzählt haben, sollen gemeinsam Wesensmerkmale eines Dialoges gefunden werden. Man kann diese Wesensmerkmale entweder auf Kärtchen schreiben, die an eine Pinnwand geheftet werden, oder am Flipchart mitschreiben. Diese Plakate können immer wieder bei den folgenden Dialogen aufgehängt und verwendet werden.

Tipp

Einstieg mit einer Passage aus Michael Endes Werk »Momo«². Die Geschichte erzählt von einer Phantasiewelt, in der die Gesellschaft der grauen Herren am Werk ist. Diese versucht, alle Menschen dazu zu bringen, Zeit zu sparen. Die Menschen lassen sich darauf ein und vergessen dabei immer mehr im Hier und Jetzt zu leben. In Wahrheit – das ist der Hintergrund der Geschichte – werden die Menschen um ihre Zeit betrogen. Denn je mehr man versucht, Zeit zu sparen, desto »kürzer« werden die Tage und Wochen. Als die Welt schon fast den grauen Herren gehört, beschließt der weise Meister Hora – der geheimnisvolle »Verwalter der Zeit« – zu handeln. Er hält die Zeit an, wodurch die ganze Welt zum Stillstand kommt. Dann schickt er seine Schildkröte Cassiopeia mit dem kleinen Mädchen Momo, das eine Stundenblume für eine Stunde Zeit in die Hand bekommt, in den Kampf gegen die übermächtig erscheinenden grauen Herren. Und das, was Momo macht und womit sie die Herzen der Menschen erobert, ist nichts anderes als ZUHÖREN. Der Einstieg eignet sich auch für die folgende Übung »Geschichten spinnen«.

² Ende, Michael (2005), Momo, Stuttgart, Thienemann Verlag; oder Ende, Michael (2013), Momo, Schulausgabe, Stuttgart, Thienemann Verlag

Dialog: Geschichten spinnen

Gruppe: ab 6 Personen

Alter: ab 10 Jahren

Zeit: 20–50 Minuten

Ziel: Zuhören, Empathie und Kreativität schulen. Aufmerksamkeit schärfen für den eigenen Zuhörprozess.

Vierergruppen & Plenum

Eine/r der Teilnehmer/-innen beginnt eine Phantasiegeschichte zu spinnen. Wenn vom/von der Trainer/-in die Klangschale angeschlagen wird (oder Händeklatschen, digitaler Signalton etc.), erzählt die/der Nächste in der Runde die Geschichte weiter. Und so weiter. Insgesamt werden drei bis vier Runden durchgeführt.

Anschließend bespricht die Gruppe den Prozess anhand folgender Leitfragen. Zusammenfassung im Plenum und Sammeln von Kernaussagen, die man auch mitnotieren kann (Flipchart ...).

Reflexion

- Wie habe ich zugehört?
- Konnte ich in die Geschichte des Vorredners/der Vorrednerin eintauchen?
- Hat sich beim Zuhören Widerstand bemerkbar gemacht?
- Hätte ich gerne dazwischengesprochen, um der Geschichte eine andere Wendung zu geben?
- War ich offen genug, die Geschichte, die von anderen vorgegeben wurde, auch an der jeweiligen Stelle weiterzuspinnen?
- Bin ich mit dem Ende der Geschichte zufrieden?
- Wenn nein, wie geht es mir jetzt damit?

Kernkompetenzen: Mentale Modelle

Gruppe: ab 4 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 15-30 Minuten

Ziel: Mentale Modelle sichtbar machen. Ein Gefühl dafür entwickeln, dass bereits ein Wort unterschiedlichste Bilder auslösen kann, die – auch bereits bei sehr jungen Menschen – meist mit Vorerfahrungen zu tun haben.

Die Teilnehmer/-innen sitzen im Kreis. Der/die Trainer/-in sagt ein Wort. Aufgabe ist, darauf zu achten, welche Assoziationen im/in der jeweiligen Teilnehmer/-in dabei ausgelöst werden, welche Emotionen, Reaktionen, Bilder, Farben etc. damit verbunden sind. Jede/r horcht eine Minute in sich hinein.

Anschließend wird reihum berichtet, was der/die jeweilige Teilnehmer/-in mit diesem Wort verbindet. In der Regel kommen hier sehr unterschiedliche Berichte, die von konkreten Bildern des jeweiligen Dinges/Gegenstandes bis hin zu Emotionen, Bildern, Gerüchen, Körperempfindungen wie Schmerz, Wärme oder Druck und auch Erinnerungen und Geschichten reichen.

Bei dieser Übung wird gut sichtbar, welche unterschiedlichen Assoziationen, Gedanken und schließlich auch Reaktionen des Körpers und der Psyche bereits ein einzelnes Wort auslösen kann. Als Wörter eignen sich zum Beispiel Tierbezeichnungen gut – Katze, Hund, Pferd, Spinne, Fliege, Biene etc. – oder auch Ländernamen, Lebensmittelbezeichnungen etc. Wichtig ist, nur ein einzelnes Wort in den Raum zu stellen und dieses dann wirken zu lassen. Keine ganzen Sätze!

Plenum



FOTO: © IPI

Kernkompetenzen: Wahrnehmung

Gruppe: ab 10 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 10–20 Minuten

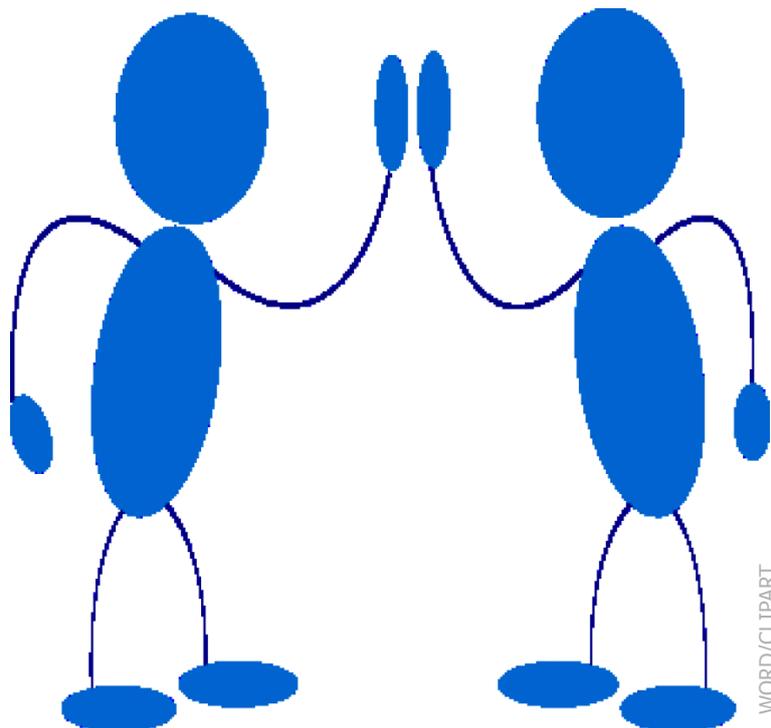
Ziel: Unterschiedlichkeit sichtbar, erlebbar und spürbar machen

Zweiergruppen

Innenkreis und Außenkreis. Zwei Teilnehmer/-innen stehen einander gegenüber und betrachten sich gegenseitig genau. Anschließend drehen sie sich voneinander weg und verändern drei Dinge an sich selbst. Dann drehen sie sich auf Kommando des Trainers/der Trainerin wieder zueinander und sollen gegenseitig die Veränderungen benennen. Danach erfolgt ein Wechsel im Uhrzeigersinn (Innenkreis bleibt stehen, Außenkreis geht eine/n Teilnehmer/-in weiter). Das Ganze beginnt von vorne.

Die Übung kann beliebig lang und oft wiederholt werden. Bei wenigen Teilnehmern/Teilnehmerinnen kann auf die Kreise verzichtet und der Wechsel auch anders organisiert werden.

Anschließend wird darüber gesprochen, ob sich etwas und – wenn ja – was sich mit zunehmender Dauer der Übung verändert hat.



WORD/CLIPART

Kernkompetenzen: Zuhören

Gruppe: ab 6 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 30–50 Minuten

Ziel: Die Körperreaktionen beim Zuhörprozess spürbar machen. Schärfung der Wahrnehmung für Zuhörprozesse. Ein Gefühl entwickeln, was in mir selbst abläuft, wenn ich aktiv zuhöre. Zuhörkompetenz schärfen.

Plenum

Die Teilnehmer/-innen sitzen verstreut im Raum. Jede/r sucht sich mit ihrem/seinem Sessel einen für sie/ihn passenden Ort. Der/die Trainer/-in leitet die Übung mit folgendem Text an:

Wir sitzen in aktiver Körper- und Sitzhaltung auf unserem Stuhl. Jetzt schließen wir die Augen und atmen zehnmal hintereinander tief ein und aus. Ein und aus. Ein und aus. Wir gehen mit unserer Konzentration vom Atem weg und verlagern die Aufmerksamkeit auf unsere Ohren.

- Was spüren wir dabei?
- Wie fühlt sich der Weg dahin an?
- Was nehmen wir wahr?
- Ist da Wärme/Kälte, Verspannung/Entspannung, Schmerz/Wohlbefinden ...?
- Was fühlen wir jetzt in diesem Moment?
- Sind die Ohren ganz offen? Geht es noch ein Stück weiter? Und noch ein Stück weiter?

Wir öffnen unsere Ohren, so weit es geht. Die Ohrmuscheln werden dabei immer größer und größer. Größer und größer. Jetzt sind sie bereits so groß wie Elefantenoehren.

- Was spüren wir nun?
- Was hören wir?
- Welche Geräusche kann ich wahrnehmen?
- Verändert sich dabei im Körper ein Gefühl/ein Zustand?

Wir sitzen mit riesigen Elefantenoehren da und lauschen (zwei bis drei Minuten lang).

- Verändert sich die Qualität des Lauschens?
- Hören wir jetzt anders? Wenn ja, wie?
- Gibt es an anderen Stellen in unserem Körper Geräusche?

Wir wandern mit unserer Aufmerksamkeit durch den Körper und lauschen. Dann kehren wir langsam mit der Aufmerksamkeit zu den Ohren zurück. Und ganz langsam konzentrieren wir uns wieder auf den Atem. Wir atmen wieder tief und regelmäßig. Wir atmen zehnmal tief ein und aus.

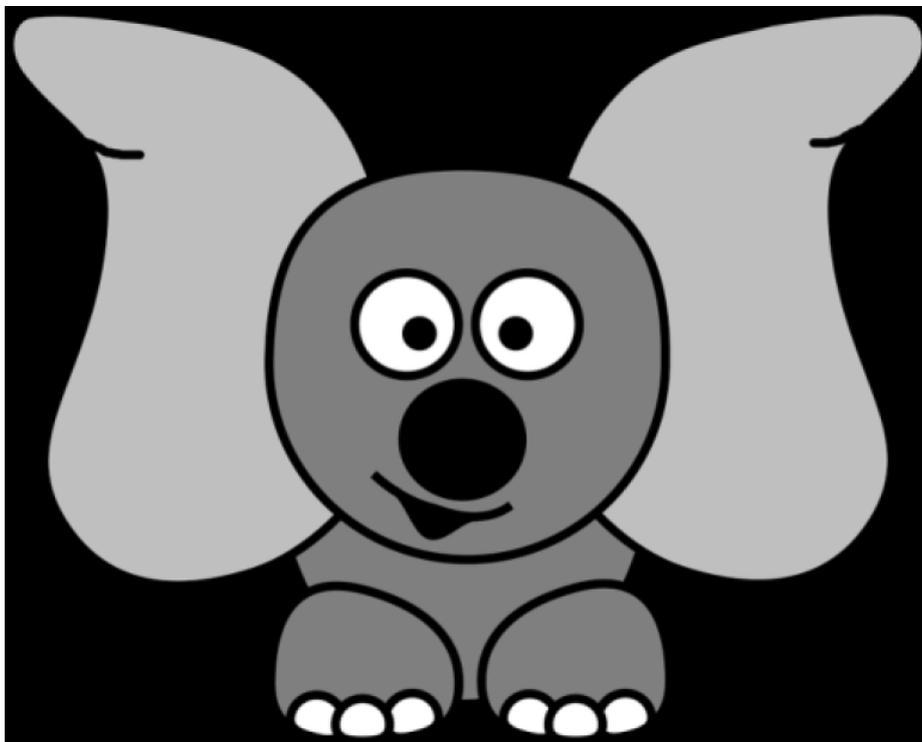
Hat sich etwas verändert im Vergleich zum Atmen beim Einstieg in die Übung?
Haben wir verschiedene Geräusche mitgenommen?

Wenn ja, dann lassen wir diese langsam schwächer werden, bis sie vollkommen in unserem Atem aufgehen. Jetzt öffnen wir langsam die Augen. Ein- und ausatmen und langsam in der Wirklichkeit ankommen.

Die Eindrücke werden gemeinsam im Plenum besprochen.

Tipp: Übung im Alltag möglichst oft wiederholen. Es gibt immer wieder Momente, wo man innehalten und genau hinhören kann auf all die Geräusche, die man in der Regel nicht wahrnimmt oder nur unbewusst. Die Übung kann alternativ auch bei einem kurzen Spaziergang auf wenig frequentierten Straßen/Wegen mit offenen Augen beim Gehen durchgeführt werden.

- Wie hat sich die Geräuschewanderung angefühlt?
- Hat sich in der Qualität des Hörens und Wahrnehmens etwas verändert?
- Wenn ja, was hat sich verändert?
- Wie fühlt sich die Veränderung an?
- In welchen Situationen kann ich im Alltag diese Übung wiederholen?



Kernkompetenzen: Zuhören

Gruppe: ab 6 Personen

Alter: ab 6 Jahren

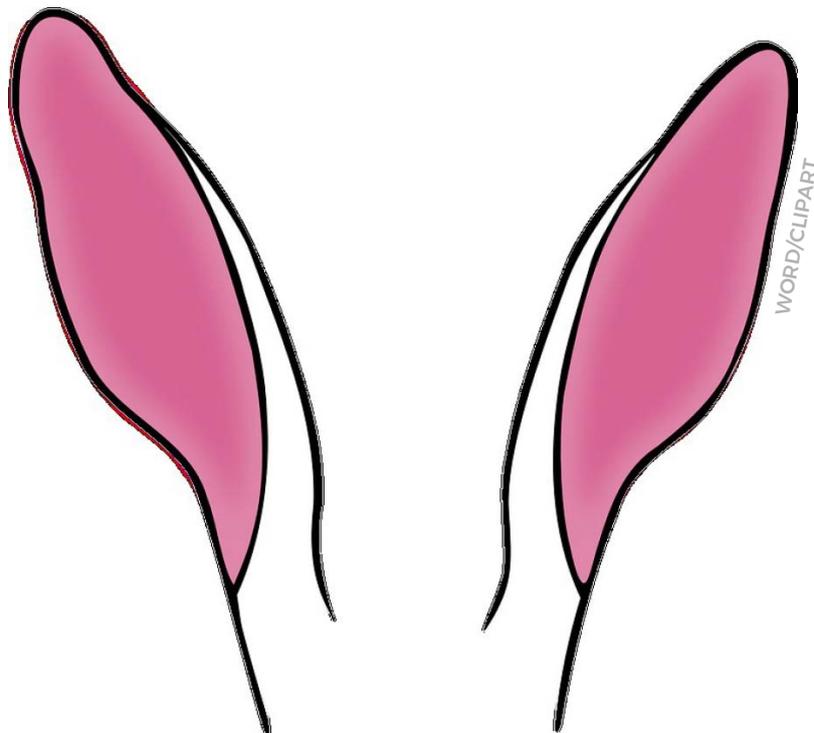
Zeit: 30-50 Minuten

Ziel: Den Prozess des Zuhörens schärfen. Wahrnehmung auf das Zuhören lenken. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit schärfen.

Jeweils drei bis vier Teilnehmer/-innen setzen sich in einem Kreis zusammen, verbinden sich die Augen (Tücher, Augenbinden etc.) und unterhalten sich über ein vorher gemeinsam festgelegtes Thema.

Alternativ kann auch in der Runde mit verbundenen Augen mit einem Thema, das einem/einer Teilnehmer/-in aus der Gruppe wichtig ist, begonnen werden. Anschließend wird in der Gruppe darüber gesprochen, wie es sich anfühlt, wenn man den/die Gesprächspartner/-in nicht sieht, sondern nur hört. Wie sich die Wahrnehmung dabei verändert und was man evtl. dabei hört, was man mit offenen Augen möglicherweise nicht hören würde.

Die Kernaussagen werden anschließend nochmal im Plenum und in der Gesamtgruppe gesammelt.



Kernkompetenzen: Verlangsamung und Zuhören

Gruppe: ab 6 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 30–50 Minuten

Ziel: Verlangsamung trainieren. Stille akzeptieren können. Zuhören und die/den andere/n ausreden lassen.

Zweiergruppen & Plenum

Jeweils 2 Teilnehmer/-innen sitzen einander gegenüber. Sie erhalten den Auftrag, ein Gespräch über ein kürzlich stattgefundenes Ereignis zu führen. Das kann etwas aus dem persönlichen Bereich sein. Ein Erlebnis, das man gerne weitererzählen möchte, oder auch etwas aus dem aktuellen politischen Geschehen. Ein Sportereignis, eine Kulturveranstaltung, ein Konzert, ein Urlaub etc. Eine/r beginnt mit der Erzählung. Der/die andere hört zu und darf dann Fragen dazu stellen. Aufgabe ist, dass zwischen den Botschaften, die hin- und hergeschickt werden, Pausen gemacht werden. Und zwar speziell dann, wenn man die Frage beantwortet. Nachdem der/die Fragensteller/-in die Frage ausgesprochen hat, zehnmal ein- und ausatmen, bevor die Antwort erfolgt. Diesen Vorgang wiederholen und dabei das Gespräch verlangsamen und den Pausen und Zwischenräumen bewusst Platz einräumen. Dabei ist auch Kreativität erlaubt. Nachdem der/die erste Gesprächspartner/-in die Geschichte erzählt und der/die andere entsprechend gefragt hat, werden die Rollen getauscht.

Gemeinsam über die Erfahrungen sprechen, die bei dieser Übung gemacht werden.

Reflexion/ Leitfragen

- Ist es schwierig, nicht sofort zu antworten?
- Wie laufen die Gespräche mit vielen Pausen dazwischen?
- Ist es ungewohnt? Gewöhnt man sich daran?
- Welche Qualität hat ein Gespräch mit entsprechender Verlangsamung?
- Ist das auf den »ganz normalen« Alltag übertragbar?
- Wo könnte man das ausprobieren?



Kernkompetenzen: Der Stille lauschen

Gruppe: ab 6 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 10 Minuten

Ziel: Wahrnehmung und Hörvermögen schärfen. Hören, was die Stille erzählt.

Die Teilnehmer/-innen verteilen sich im Raum und suchen sich einen Sitzplatz (entweder auf dem Boden oder mit einem Stuhl), der ihnen angenehm ist. Anschließend fordert der/die Trainer/-in die Gruppe auf, die Augen zu schließen (eventuell Augenbinde), fünfmal tief ein- und auszuatmen und dann in die Stille hineinzulauschen und darauf zu achten, was die Stille zu erzählen hat, welche Geräusche man plötzlich wahrnimmt, wenn keiner mehr spricht.

Eventuell – vor allem bei jungen Teilnehmern/Teilnehmerinnen – mit ein bis zwei Minuten beginnen und dann die Dauer je nach Übungsstand jeweils etwas verlängern. Die Übung sollte regelmäßig und evtl. immer als Einstieg zu einer bestimmten Unterrichtssequenz oder Trainingseinheit stattfinden. Ziel ist es, zehn Minuten in die Stille hineinlauschen zu können, ohne dass es Unterbrechungen gibt. Die Übung kann auch regelmäßig zu Hause durchgeführt werden.

Anschließend in der Gruppe reflektieren.

- Wie fühlt sich die Stille an?
- Machen mir die Stille und das Stillsitzen Stress?
- Ist es angenehm und wenn ja, warum?
- Was erfahre ich über mich selbst beim Stillsitzen und In-die-Stille-Reinhören?
- Gibt es Orte in meinem Körper, in denen ich Reaktionen spüre?
- Wenn ja, wo?
- Was habe ich gehört, was ich bisher noch nicht wahrgenommen habe?
- Wie kann ich diese Hör- und Wahrnehmungsqualität im Alltag schulen?
- Wie kann ich permanente Ablenkungen durch Smartphones etc. ausschalten?
- Was bringt es mir im Zusammenleben mit anderen?

Plenum

Reflexion / Leitfragen

Kernkompetenzen: Atmen und Verlangsamten

Gruppe: ab 6 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 10 Minuten und mehr

Ziel: Verlangsamung. Beobachtung nach innen und außen schärfen.

Plenum

Die Teilnehmer/-innen verteilen sich im Raum. In aktiver Sitzhaltung auf den Boden oder einen Stuhl setzen. Dann wird den Anweisungen des Trainers/der Trainerin gefolgt (je nach Zielgruppe und Alter den Text variieren und anpassen). Alternativ kann man sich auch auf den Boden legen.

- Wie atmen wir gerade? Ruhig, hektisch, regelmäßig, unrhythmisch?
- Verändert sich die Atmung durch unseren Aufmerksamkeitsfokus?
- Wo spüren wir den Atem besonders?

Begleiten wir den Weg des Atems vom Einatmen durch den Mund und die Nase über den Rachen, den Gaumen, den Hals und die Luftröhre in die Bronchien und Lungenflügel.

- Was macht dabei unser Zwerchfell?
- Spüren wir, dass es sich beim Einatmen mitbewegt und die Lungenflügel nach unten zieht und sich beim Ausatmen die »Zwerchfellflügel« wieder nach oben schieben und damit den Atem aus der Lunge, den Weg zurück in den Mund und die Nase pressen?
- Wie fühlt sich das an, wenn wir mehrmals diese Atembewegung beobachten?
- Spüren wir dabei in anderen Körperregionen Veränderungen? Wenn ja, welche?

Atmen Anleitung 1

Wir beobachten unseren Atem, wie er ein- und ausfließt, ein und aus, ein und aus. Wir denken daran, dass unsere Atemluft dafür verantwortlich ist, dass wir sprechen können. Unser Atmen bestimmt, wie wir sprechen und auch wie wir dabei auf andere wirken. Wir kehren langsam mit unserer Aufmerksamkeit in den Raum zurück. Wir hören die anderen atmen und öffnen die Augen.

Langsam ankommen und ausschütteln. Kurz im Raum umhergehen und noch nachwirken lassen. Anschließend Reflexion im Plenum.

Atmen Anleitung 2

Wir legen uns flach auf den Boden, entspannen uns und beobachten unseren Atem, ohne dass wir diesen beeinflussen. Wir schauen nur hin, wie wir gerade atmen.

Verändert sich mit der Aufmerksamkeit auf unserem Atem der Rhythmus?

Dann folgen wir folgenden Rhythmen (diese werden vom Trainer langsam jeweils 15-30 Mal wiederholt): langsam einatmen - ausatmen, einatmen - ausatmen. Die Übung kann dann auch zu Hause allein durchgeführt werden, indem man sich die Wortformeln im Geiste vorsagt. Am Ende der Übung atmen Sie noch weiter, bis Sie wieder bereit sind, zurückzukehren und Ihre Augen langsam zu öffnen.

Die Kernfähigkeiten im Alltag üben

Gruppe: ab 6 Personen

Alter: ab 6 Jahren

Zeit: 30-50 Minuten

Ziel: Kernkompetenzen in den Alltag integrieren und dazu alltägliche Situationen nutzen.

Übung
für den
Alltag

Eine ausgewählte Kernfähigkeit in verschiedensten Situationen im Auge haben, den Blick dafür schärfen und die Beobachtungen dazu notieren. Evtl. ein Dialogtagebuch anlegen.

Reflexion in der Dialoggruppe/Klasse.



ACHTSAMKEIT



**Achtsamkeit lässt uns erkennen,
was im gegenwärtigen Augenblick in uns
und um uns herum geschieht.**

Thich Nhat Hanh

Und weil das gar nicht so einfach ist, wollen wir das im Folgenden üben, üben, üben.

Für alle Übungen gilt ...

Gruppe: Als Einzel- oder Gruppenarbeit (beliebig viele Personen) anwendbar.

Alter: Ab 6 Jahren bzw. individuell je nach Kontext und Zielsetzung für bestimmte Altersgruppen auswählen, welche Übungen für die jeweilige Zielgruppe und die Zielsetzung passend sind.

Zeit: Ab 10 Minuten, je nach Situation und Bedarf beliebig lange und beliebig oft.

Ziel: Achtsamkeit üben und mit jeder Übung ein Stück mehr als Haltung verinnerlichen. Das Körpergefühl (weiter-)entwickeln. Blick auf unsere inneren Ressourcen. Balance zwischen innerer und äußerer Aufmerksamkeit herstellen. Zwischen den Beobachterebenen erster, zweiter und dritter Ordnung wechseln.

Tipp: Die Übungen eignen sich als Gruppen- oder Einzelaufgaben im Bedarfs-/Anlassfall zur Steigerung der Konzentration, Aufmerksamkeit, zum Runterkommen, zum Erden etc.

Übungsprogramm: Am zielführendsten sind sie jedoch, wenn sie als individuell zusammengestelltes Übungsprogramm über einen längeren Zeitraum praktiziert und umgesetzt werden. Das gilt für das Üben als Einzelperson ebenso wie für Gruppen. Achtsamkeitstraining ist im Grunde genommen ein lebenslanges Training, das altersunabhängig und ortsunabhängig durchgeführt werden kann und sich im Idealfall langsam in der Veränderung persönlicher mentaler Modelle und Haltungen widerspiegelt. Das ist auch die Grundidee, die hinter den Übungsvorschlägen steht und zu lebenslangem Training motivieren will.

Gruppenübungen sollten in jedem Fall jeweils mit einer Reflexionsrunde abgeschlossen werden, in der Erfahrungen und das selbst Erlebte ausgetauscht werden.

Geeignete Fragen dazu wären:

- Wie habe ich die Übung erlebt?
- Was habe ich dabei gefühlt?
- Ist es mir schwer/leicht gefallen? Warum?
- Wie hat sich die Qualität des Fühlens während der Übung verändert?
- Wie war der Zustand vor und zu Beginn?
- Wie nachher?
- Was habe ich während der Übung über mich erfahren?
- Wie kann ich das Gelernte für meine Praxis, den Alltag nutzen?
- Was werde ich tun, damit ich die Lernerfahrung in den Alltag mitnehmen kann?

Anleitung

Reflexion

Da es bei allen Übungen um gezieltes und tiefes Atmen geht, empfiehlt es sich, vor jeder Übung eine kurze Atemübung zu machen. Dazu reicht es schon, sich des eigenen Atmens bewusst zu werden und langsam und konzentriert zehnmal tief ein- und auszuatmen.

Die Grundstellung für alle Körperübungen ist laut Embodiment-Verfechter am ökonomischsten und ressourcenschonendsten, wenn bei leicht gegrätschten Beinen die Fußgelenke, Kniegelenke und Hüftgelenke im Lot stehen (Bild: montierte Autoreifen in der Spur, Fußspitzen zeigen dabei nach vorne). Da wir uns häufig andere Stehweisen antrainiert haben, ist diese Stellung zu Beginn vielleicht etwas ungewohnt und fühlt sich auch etwas »komisch« und »unnatürlich« an, bei regelmäßigem Üben werden Sie aber merken, dass dieser Stand tatsächlich ressourcenschonend und sehr effizient ist bzw. auch eine gute, geerdete Position ermöglicht, bei der man nicht so leicht aus dem Gleichgewicht kommt und seinen Standpunkt gut einnehmen kann.

Von Bedeutung bei allen Übungen ist auch der Bodenkontakt (also am besten nach Möglichkeit auf Schuhwerk verzichten) und die gute Verbindung der Fußsohlen (Ballen, Ferse, Außen- und Innenseite ...) mit dem Boden. Auch diese kann man immer und überall – beim Warten auf den Bus, beim Spazieren durch den Wald, beim Sitzen im Büro ... – trainieren.

Grundlegende Information zum Embodiment

Embodiment ist ein relativ junger Begriff bzw. eine neue Disziplin der Neurowissenschaften. Die grundlegende Annahme, dass Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster auch verkörpert sind, steht im Mittelpunkt der Embodiment-Forschung. Embodiment versteht sich demnach als die Lehre und die Erforschung der Verkörperung des menschlichen Seins, insbesondere der kognitiven und emotionalen Prozesse in Wechselwirkung mit den jeweiligen sozialen Kontexten. Bereits 1991 verwies Francesco Varela in seinem Buch »Embodied Mind« auf die doppelte Verkörperung des Geistes. Im wörtlichen Sinne sind also Denkprozesse sowohl ohne Körper als auch ohne Umwelt nicht möglich.

Die Embodiment-Forschung basiert auf dem Wissen der Körper-Psychotherapie und deren Forschungserkenntnissen. In neueren Anwendungen in Coaching und Beratung wird die Systemtheorie, wie sie von Niklas Luhmann formuliert worden ist, als Grundlage herangezogen. Luhmann betrachtet Menschen in ihrer Daseinsform nicht als Einheit, sondern in drei getrennt voneinander operierenden Subsystemen, die miteinander gekoppelt sind:

- das biologische System (Organismus und Körperintelligenz)
- das psychische System (Denken, Wahrnehmung, Emotion, Bewusstheit)
- das soziale System (Kommunikation im Medium Sinn)

In embodiment-basierten Beratungen wird die Einbeziehung der Körperintelligenz bewusst genutzt. Sie bietet die Chance für ein zusätzliches Feedback und für Selbstreflexion. Im Besonderen werden gleichzeitig Körper und Sprache beobachtet und deren Wechselwirkung zum psychischen und sozialen System, d. h. Gesten, Mimik, Bewegungen und Haltungen in Bezug auf die verbale Kommunikation. Diese Beobachtungen stellt der/die Coach bzw. der/die Berater/-in anhand von spezifischen Methoden zur Verfügung. Damit werden Wahrnehmungen der inneren Ressourcen, des sicheren Ortes, des verorteten Standpunktes, des Hara-Zentrums und damit der inneren Kraft (nicht Muskelkraft, sondern Stärke, Energie ...) wieder bewusster spürbar, bewertbar und somit auch veränderbar.

Einfache Übungen, die in der Feldforschung immer wieder für Versuchsreihen herangezogen werden, zeigen, wie der Körper und Bewegungen unser Denken beeinflussen. So macht es tatsächlich einen Unterschied, ob die Arme vor einer Tätigkeit in ihrer Beuge- oder Streckmuskulatur trainiert werden. Einmal geht's um Annäherung (Beugemuskulatur: zum Beispiel wenn man eine Person oder einen Gegenstand an sich presst), einmal um Ablehnung (Streckmuskulatur, wenn man zum Beispiel eine Person, einen Gegenstand wegdrückt). Geübt/trainiert kann das werden, indem man die Handflächen auf eine Tischoberfläche drückt bzw. den Tisch mit den Handflächen unter der Tischoberfläche anzuheben versucht. Alles, was anschließend von Versuchspersonen abgefragt wird (z. B. Bewertung fremdländischer Schriftzeichen), wird von den Probanden/Probandinnen wesentlich positiver bewertet, die vorab die Beugemuskulatur entsprechend trainiert haben. So lassen sich Verhaltensweisen durch gezieltes Embodiment beeinflussen und auch verändern. Die Kommunikationsforscher/-innen Storch und Taschner raten dazu in ihrem Embodiment-Buch³ Verkaufsstrategen, bei Verkaufsapparaten eher Ziehschalter als Druckknöpfe zu verwenden. Das kann man bei Gelegenheit in der Praxis überprüfen!



³ Storch, Maja, Tschacher, Wolfgang (2014), Embodied Communication, Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf, München, Hueber-Verlag, Seite 30ff

DIE FÜNF SENSOREN DER KÖRPERINTELLIGENZ

STELLUNG DER GELENKE

VERORTUNG VON DRUCK

MUSKELN: ANSPANNUNG/ENTSPANNUNG

WÄRME/KÄLTE

SCHMERZ/WOHLBEFINDEN

Lebenselixier Wasser

Wasser ist Grundlage allen Lebens. Bäche, Flüsse, Seen, Feuchtgebiete und Meere sind Lebensraum einer Vielzahl von Pflanzen und Tieren und wichtige Bestandteile des Naturhaushaltes. Das Grundwasser ist Trinkwasserspender und Lebensraum zugleich. Wir nutzen Wasser für unsere Ernährung, die tägliche Hygiene und für unsere Freizeitaktivitäten. Der Mensch besteht zu 70 bis 80 (bei Kleinkindern) Prozent aus Wasser, wir können auf vieles verzichten, aber auf Wasser über einen längeren Zeitraum nicht. Ein Mangel an Wasser, das ist Faktum, führt zu gravierenden gesundheitlichen Problemen (Dehydratation, Exsikkose), da die Funktionen des Körpers, die auf das Wasser angewiesen sind, eingeschränkt werden. Gängige Empfehlungen sprechen von einem täglichen Wasserbedarf von rund 2 Prozent des eigenen Körpergewichtes, wobei dies nur eine Orientierung und ein Richtwert sein kann. Den individuellen Bedarf muss jeder für sich selber finden. Obwohl die – vor allem westliche⁴ – Wissenschaft oft uneins ist, was regelmäßigen Wassergenuss und das permanente Auffüllen unseres Wasserdepots betrifft, zeigen unzählige Erfahrungen in Lernsituationen die positive Wirkung regelmäßigen Wassertrinkens.

Ein Glas Wasser, nicht zu kalt, bereitstellen. In den Körper hineinspüren und darauf achten, wie die Energie verteilt ist. Dann das Glas Wasser in kleinen Schlucken trinken. Spüren, wie das Wasser sich im Mund anfühlt, die Speiseröhre runterfließt, den Magen erreicht, und nachspüren, ob sich Schluck für Schluck der Energiehaushalt im Körper verändert. Die Veränderung wird oft erst nach längerem Training wahrgenommen. Über den ganzen Tag verteilt immer wieder Wasser in kleinen Schlucken trinken. Vor allem vor stressigen Situationen, Prüfungen etc. daran denken, sich ein Glas Wasser als Energielieferanten hinzustellen.

Zum Essen nicht zu viel trinken, da sich dadurch die Verdauungssäfte verändern. Obst und Gemüse, die viel Wasser enthalten, helfen dem Körper in der Befeuchtung.



⁴ Die traditionelle chinesische Medizin ist überzeugt, dass der Erhalt des Wasserhaushaltes ganz wesentlich auf das Wohlbefinden des Menschen Einfluss hat, und empfiehlt auch in unterschiedlichsten Kontexten das Trinken von abgekochtem Wasser, zumal durch das Erhitzen der Energiegehalt des Wassers gesteigert wird.

Ankommen

Überlegen Sie einmal, wie oft Sie am Morgen in die Arbeit hetzen und irgendwann erschöpft vor dem Computer sitzen, in der Klasse stehen oder die Maschinen in der Produktion bedienen und gar nicht mehr genau wissen, wie Sie da hingekommen sind. Denken Sie daran, was sich alles seit dem Aufstehen ereignet hat. Eine gute Übung zum wirklichen «Ankommen» ist eine kurze Gehmeditation.

Im Raum mit gesenktem Kopf herumgehen. Die Augen sind auf den Boden gerichtet. Wir konzentrieren uns auf das langsame und bedachte Gehen. Unsere Gedanken kehren zurück in die Zeit des Aufwachens an diesem Tag!

- War das angenehm?
- Hat ein Wecker geläutet?
- Waren wir bereits vor dem Aufstehen wach?
- Haben wir an den bevorstehenden Tag gedacht?
- Hat das Mobiltelefon geklingelt?

Dann denken wir daran, wie wir aufgestanden sind.

- Mit Schwung und Elan?
- Müde und zerschlagen?
- Mit beiden Beinen gleichzeitig aus dem Bett und auf den Boden?
- Haben wir Licht angemacht oder war es bereits hell im Zimmer?
- Hatten wir wieder die blöden Schulterschmerzen oder Verspannungen?
- Oder war alles in uns neugierig auf diesen neuen Tag?

Was waren die nächsten Schritte?

- Ins Bad?
- Zur Toilette?
- In die Küche?
- Kinder wachrütteln oder die Katze/den Hund versorgen?
- Was haben wir zum Frühstück gegessen?
- Wie hat der Kaffee/Tee geschmeckt?
- Hatten wir genug Zeit zum Frühstücken oder waren wir schon in Eile?
- Haben wir dabei das Mobiltelefon gecheckt?
- Bereits E-Mails gelesen?
- Mussten wir noch etwas erledigen? (Einen Ausdruck einer Präsentation machen, Pausenbrote für die ganze Familie herrichten ...)
- Wie haben wir uns von unseren Wohngenossen/Wohngenossinnen verabschiedet? (Mit einem Kuss, einer Umarmung, einem netten Gruß, gar nicht, weil wir gerade nichts miteinander reden ...)
- Wie war der Weg zum Auto, zum Bus, zur Straßenbahn oder U-Bahn?
- Wie hat sich das Wetter heute angefühlt?
- Hat es sich auf meinen Gefühlszustand ausgewirkt? Wenn ja, wie?
- Wie war der Weg in die Arbeit? Staus? Hektik im Straßenverkehr? Oder sind wir zu Fuß gegangen und konnten die frische Luft genießen?

- Wie war das Ankommen in der Arbeit, Schule, im Büro oder im Geschäft, in der Arztpraxis, in der Universität oder im Seminar?
- Wie hab ich mich beim Ankommen gefühlt?
- Habe ich gleich nette Menschen getroffen?
- Nette Worte gewechselt? Oder war das Ankommen eher unangenehm?
- Habe ich meinen Platz gleich gefunden?
- Was habe ich dort gemacht?
- Und wie fühle ich mich jetzt gerade, in diesem Moment, wenn ich all diese Dinge, die heute bereits geschehen sind, noch einmal Revue passieren lasse?
- Fällt mir jetzt dazu etwas auf oder ein, das mir in der Situation nicht auf- oder eingefallen ist?
- Wie ist mein Körperzustand in diesem Moment? Angespannt? Entspannt?
- Bin ich müde oder hellwach?
- Bin ich neugierig, was jetzt auf mich zukommen wird? Oder ängstlich, unsicher?
- Was brauche ich, um das unangenehme Gefühl, sofern vorhanden, in ein angenehmes umwandeln zu können?
- Wie bin ich gerade da?

An diesem Punkt kurz innehalten, dreimal tief ein- und ausatmen und langsam gedanklich ins Plenum zurückkehren. Der/die Trainer/-in holt einen Antwortsatz von jedem/jeder Teilnehmer/-in zur Frage »Wie bin ich gerade da?« ab, und wer von den Teilnehmern/Teilnehmerinnen möchte, kann auch noch einen Satz dazu sagen, was er von den anderen braucht, damit er/sie gut ankommen und sich selber gut einbringen kann.

Zum Abschluss – sofern sich die Gruppe nicht so gut kennt oder Handgeben ein übliches Begrüßungsritual ist – zu jedem/jeder Teilnehmer/-in hingehen und ihm/ihr die Hand geben. Reihum. Die Übung ist beendet, wenn sich alle begrüßt haben.

Tipp

Orte wählen, an denen man sich frei bewegen kann und keine Gefahr der Verletzung, des Stolperns etc. besteht. Es eignen sich für diese Übung besonders offene Räume, große Wiesen, Gärten etc.



Konzentration des Geistes

Legen Sie sich auf einer bequemen Unterlage flach auf den Boden. Die Arme leicht angewinkelt neben dem Körper, die Füße leicht nach außen hängend, die Fersen berühren sich. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf den Atem. Beobachten Sie Ihren Atem und beginnen Sie dann, langsam und regelmäßig ein- und auszuatmen. Sagen Sie sich dazu im Geiste die untenstehenden Wortkombinationen vor. Und zwar jedes Paar jeweils 30 Mal. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Geist auf den Atem und die dazu vorgespochene Formel konzentriert und nicht abschweift. Am Ende der Übung atmen Sie noch weiter, bis Sie wieder bereit sind, zurückzukehren und Ihre Augen langsam zu öffnen.

EIN - AUS

TIEF - LANG

STILLE - LEICHTIGKEIT

LÄCHELN - LOSLASSEN

GEGENWÄRTIGER AUGENBLICK

- WUNDERBARER AUGENBLICK



FOTO: © IPI

BALANCE

Flach auf den Boden legen und den Atem nachspüren bzw. im Rhythmus – wie vorgegeben – atmen. Jeweils mindestens zehn Mal ein- und ausatmen.

EIN - AUS

TIEF - LANG

STILLE - LEICHTIGKEIT

LÄCHELN - LOSLASSEN

**GEGENWÄRTIGER AUGENBLICK
- WUNDERBARER AUGENBLICK**

Fokussierung der Sinne⁵

Nehmen Sie sich eine einzige Rosine⁶ und schulen Sie Ihre Sinne ...

- **Sehsinn:** Betrachten Sie die Rosine, als ob Sie noch nie in Ihrem Leben eine Rosine gesehen hätten. Beschreiben Sie im Geist die Rosine in allen Details (Farbe, Form, Oberfläche, Größe, Beschaffenheit ...)
- **Hörsinn:** Legen Sie die Rosine an Ihr Ohr. Was hören Sie? Legen Sie sie an das andere Ohr. Was hören Sie hier? Hat sich etwas verändert? Empfinden Sie das Geräusch als angenehm? Erinnert Sie das Geräusch an etwas?
- **Tastsinn:** Schließen Sie nun die Augen und spüren Sie die Rosine, wie sie auf Ihrer Hand liegt (schwer/leicht). Nehmen Sie die Rosine zwischen Daumen und Zeigefinger und spüren Sie die Konsistenz der Rosine. (Weich oder hart? Wie fühlt sich die Oberfläche an? ...) Woher kommt diese Rosine wohl? Welche und wie viele Menschen waren an ihrem Entstehungsprozess beteiligt?
- **Geruchssinn:** Riechen Sie an der Rosine. Welche Gedanken und Gefühle kommen auf? Worum erinnert Sie das? Gibt es dazu Farben, Gefühle? Achten Sie auf Ihren Körper. Wo sitzt die Energie? Wie fühlt sich das an? Gibt es Orte in Ihrem Körper, die sich angenehm anfühlen, nicht angenehm anfühlen?
- **Geschmacksinn:** Legen Sie die Rosine auf Ihre Zunge – aber bitte noch nicht kauen – einfach nur auf die Zunge legen. Wie fühlt sich die Rosine an? Gibt es schon einen Geschmack? Und nun kauen Sie genau einmal und spüren Sie dann nach. Was verändert sich? Kauen Sie die Rosine nun mindestens 10–20 Mal und bleiben Sie achtsam. Legen Sie eine Pause ein und nehmen Sie Ihre Sinne wahr. Was schmecken Sie, wo genau im Mund schmecken Sie was? Wie fühlt sich das an? Wo ist Ihre Energie jetzt (oben/unten/verteilt)? Wie fühlt sich das an (warm/kalt)?

Und nun schlucken Sie die Rosine – beobachten Sie, was weiter passiert ... Wo ist die Rosine jetzt? Wie fühlt sich das an? Was spüren Sie? Welche Gedanken kommen auf?

Tipp

Die Übung kann auch mit anderen Objekten – einer Walnuss, einer Weintraube etc. – durchgeführt werden. Vorsicht ist dabei mit Allergikern/Allergikerinnen geboten. Vorab fragen, ob es Lebensmittelallergien oder eine Abneigung gegen das angebotene Objekt gibt, und für den Fall Alternativen mithaben.



FOTO: © IPI

⁵ Vgl. dazu auch: www.coaching-akademie-muenchen.de/images/pdf/pdf-nl-3-2013-methode-achtsamkeit-rosinenuebung.pdf oder www.shift-thinking.de

⁶ Oder Alternativen je nach Thema und Kontext. Vorsicht: Manche Menschen mögen keine Rosinen oder haben auch eine Lebensmittelallergie. – Immer Alternativen bereit haben!

Mein sicherer Ort

Gerade in stressigen, unsicheren und von Zweifeln geplagten Lebensphasen ist es hilfreich, wenn wir den sicheren Ort, den Ort der Stille und Sicherheit in uns, kennen und abrufen können. Das betrifft Kinder ebenso wie Erwachsene.

Aufspüren des inneren sicheren Ortes

- Ich stelle mir einen Ort vor, an dem ich ganz sicher bin ...
- Wie sieht dieser Ort aus?
- Bin ich alleine oder ist noch jemand mit mir dort?
- Was mache ich an diesem Ort, wie fühle ich mich?
- Tauchen dazu Bilder auf? Reale Orte, die ich kennengelernt habe?
- Ist der Ort nahe oder weit weg? Wenn er weit weg ist, ist es hilfreich, ein Flugzeug oder ein Auto als Hilfsmittel zu nehmen, damit wir den Ort erreichen können?
- Denk ganz intensiv an diesen Ort und schau in deinen Körper hinein? Wo entsteht dabei ein wohliges Gefühl? Ein Gefühl der absoluten Sicherheit und Geborgenheit? Wo ist dieser Ort in deinem Körper?
- Wenn du ganz sicher bist, am sicheren Ort angelangt zu sein, dann spür dich dort nochmal bewusst hin. Vielleicht taucht dazu auch noch eine Farbe auf? Ein Prickeln? Wärme? Versuche bequem zu stehen oder zu sitzen und spür intensiv an diesen sicheren Ort hin. Es ist wichtig, dass du dich vollkommen wohl, sicher und geborgen fühlst. Wie fühlt sich dieser sichere Ort an? Wie ist die Atmung dort? Spürst du die Haut darüber? Die Muskeln?
- Wenn du den sicheren Ort in dir intensiv spürst, verabrede ein Zeichen mit dir, mit dessen Hilfe du jederzeit an den sicheren Ort gehen kannst. Das kann eine Faust sein, das Ineinanderschlingen der Arme, das Verschränken der Hände. Du kannst zum Beispiel eine Faust machen oder dir die Hände geben. Die Geste kann groß und für andere erkennbar sein, aber auch klein und für andere unsichtbar.
- Immer wenn du in Zukunft diese Geste machen wirst, kannst du an den sicheren Ort gehen, wenn du es möchtest. Wenn du die Gestik in deinem persönlichen Repertoire gut abgespeichert hast, dann wandere mit den Gedanken langsam zurück in diesen Raum, in die Gegenwart. Langsam zurückkehren, lockern und ausschütteln.
- Bei Gruppenübung – Reflexion über den Prozess des Ankerns. Ideal ist auch ein Gespräch über Sicherheit und darüber, was für die einzelnen Teilnehmer/-innen ein sicherer Ort ist.

Zentrieren

Der Begriff Mandala bedeutet so viel wie »vom Zentrum ausgehend«. Vereinfacht ausgedrückt, sind Mandalas Bilder aus geometrischen Formen, die um einen Mittelpunkt angeordnet sind. Sie werden – in der Regel unter Zuhilfenahme einer Vorlage – gemalt, gelegt oder auch mit buntem Sand gestreut. Es geht nicht darum, dass das Mandala möglichst perfekt und schön wird. Es muss auch nicht fertig werden, denn das Ergebnis ist nicht wichtig. Es geht vielmehr um den Prozess des Malens und der Konzentration auf diese Tätigkeit und vor allem darum, dass man sich dabei Zeit für sich selbst nimmt.



Suchen Sie im Internet passende Vorlagen. Das Internet hat auf verschiedensten Seiten zahlreiche kostenlose Vorlagen parat. Suchen Sie sich in jedem Fall ein Mandala aus, dessen Form oder Aussehen Ihnen auf Anhieb gefällt. Dann an einen ruhigen Ort zurückziehen, an dem Sie ungestört sind und sich auch wohlfühlen. Handy und andere Störquellen unbedingt ausschalten! Der Malprozess beginnt immer außen und nähert sich in konzentrischen Kreisen dem Mittelpunkt – dem Zentrum. Die Übung eignet sich auch als Konzentrationsübung für Kinder! Dazu gibt es auch unzählige Vorlagen für Kindermandalas.

Kostenlose Vorlagen unter anderem unter:

www.mandala-bilder.de

www.mandala-4free.de

www.ausmalbilder.info/malbuch/209-ausmalbilder-Mandalas.html

Zentrieren und erden

Die menschliche Wirbelsäule ist die Achse des menschlichen Körpers und die vertikale Körpermittellinie, um die herum alle Bewegungen stattfinden. Sie hat eine ganze Reihe von Aufgaben. So trägt sie nicht nur die Last von Kopf, Hals, Rumpf und Armen und erfüllt damit eine wichtige Haltefunktion, sondern ermöglicht die Bewegungen des Körpers in alle Richtungen. Die Wirbelsäule ist aus zahlreichen einzelnen Elementen aus Knochen und Bindegewebe aufgebaut. Das zentrale Nervensystem geht mitten durch. Und so ist es nicht verwunderlich, dass auch psychische Belastungen, Stress etc. sich auf die Wirbelsäule »schlagen können«. In vielen fernöstlichen Praktiken stellt die Wirbelsäule metaphorisch die Verbindung zu Himmel und Erde her und ist ein wesentliches Element für die Erdung.



Anleitung zum Erden

Mit leicht gegrätschten Beinen hinstellen. Fußspitzen zeigen nach vorne. Der Kopf ist leicht nach vorne gebeugt, das Kinn zeigt leicht in Richtung Brustbein (keine Spannung erzeugen; die leichte Kinnbeugung soll lediglich die Spannung im Nacken auflösen).

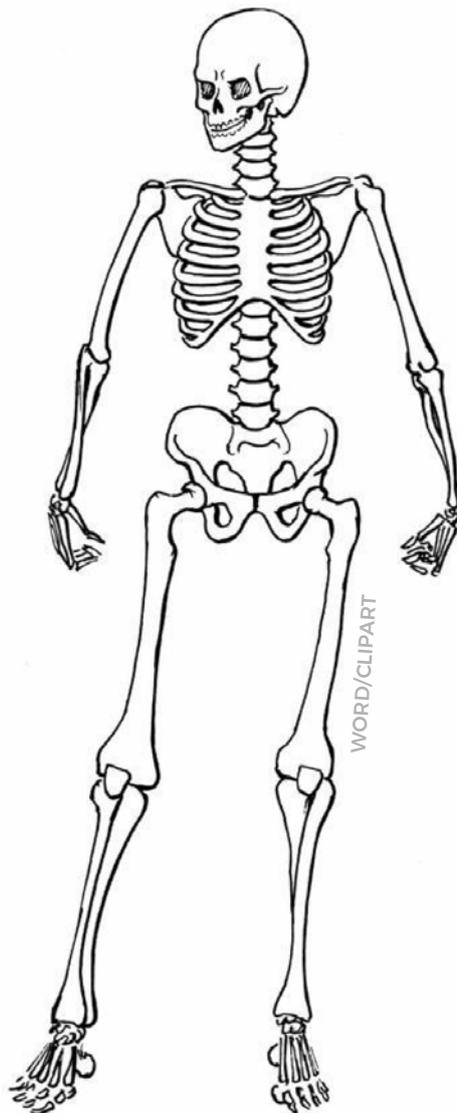
Augen schließen, die Fingerspitzen der rechten Hand leicht auf das Kinn legen (unterhalb der Unterlippe). Die Fingerspitzen der linken Hand auf den Nabel legen, die Fingerspitzen zeigen dabei Richtung Boden. Dem Atem nachspüren, wie er sich entlang der Wirbelsäule bewegt, von unten nach oben. Langsam und regelmäßig ein- und ausatmen. Die Energie spüren, die sich mit dem Atem die Wirbelsäule entlang bewegt, welche sich langsam mit dem Atem aufrichtet. Möglicherweise hilft dabei das Bild des Baumes – die Wirbelsäule ist der Stamm, der Baum wächst langsam Richtung Himmel.

Augen öffnen. Nach unten schauen und langsam mit dem Atmen den Blick entlang des Bodens an die Wand bis zur Decke wandern lassen und wieder zurück (als wäre eine Linie gezogen, der man mit den Augen folgt). Wenn der Erdpunkt wieder erreicht wird, fünf Atemzüge lang den Blick auf diesen Punkt fixieren. Die Verbindung zur Erde spüren. Dann die Hände tauschen und die Übung wiederholen.

Mit der Übung werden die Verbindung zum visuellen Mittelfeld und die Tiefenwahrnehmung verbessert. Zudem wirkt sie auf das Zusammenspiel beider Augen und erhöht die Konzentration und die Sehleistung.

Anleitung zum Zentrieren

Die Gelenke (Fußgelenke, Kniegelenke, Hüftgelenke) sind im Lot. Einen guten Stand suchen und den Körper durch leichtes Auf- und Abschwingen, Hin- und Herschwingen lockern. Dann die Gedanken auf die Wirbelsäule richten. Die Verankerung im Becken spüren und langsam nach oben ziehen, bis zum Nacken und in den Kopf hinein. Aufrichten, sodass sich die Haltung angenehm anfühlt. Anschließend mit der Konzentration zurück in den Hüftbereich. Die Hüftgelenke nach rechts und links bewegen, nach vorne und hinten. Die Wirbelsäule bleibt dabei in der Mitte fixiert und bewegt sich nach Möglichkeit nicht/wenig mit. Sie ist der Stamm unseres Baumes, der gut geerdet am Boden steht und im Boden verankert ist. Nachspüren, wie sich die Muskelpartien an- und entspannen, wenn wir die kreisende Bewegung rund um die Wirbelsäule machen, ohne dass diese dabei bewegt wird. Sie dreht sich nicht mit, wenn die Hüften nach rechts und links schwingen, wenn der Oberkörper sich leicht nach rechts und dann nach links bewegt. Die Wirbelsäule ist der Stamm, der Himmel und Erde verbindet. Die Übung zwei/drei Minuten lang durchführen. Dabei langsam ein- und ausatmen und die Konzentration auf die Wirbelsäule halten, die sich nicht bewegt, auch wenn sich die Knie nach rechts und links bewegen, unser Oberkörper nach rechts und links schwingt. Sie ist der konstante und beständige Teil, der uns aufrecht durchs Leben gehen lässt.

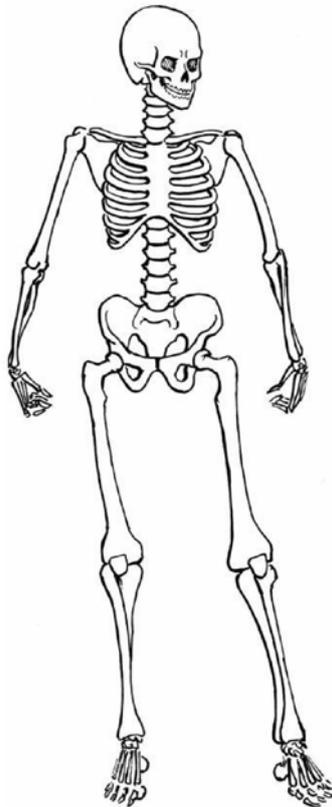


Erdung

Im Stehen: Die Körperwanderung beginnt bei den Fußsohlen, geht über die Knöchel und Fußgelenke über die Muskelstränge der Waden, das Schienbein zu den Kniegelenken, weiter die Oberschenkel hinauf zu den Hüftgelenken und zum Becken. Dann weiter zum Hara-Zentrum (Energiezentrum etwas unterhalb des Bauchnabels) und weiter in den Brustraum (Herz, Lunge, Zwerchfell ...) bis hin zum Schulter- und Halsbereich, in den Kopf. Die Bewegung endet mit Entspannung und leichtem Ausschütteln. Beobachtet werden dabei Druck, Schmerz/Wohlbe-finden, Kälte/Wärme, Farben, Gefühle/Bilder, Körperhälften (rechts/links), Zustände (Kribbeln, Hand schläft ein, Verspannung ...).

Stellen Sie sich an einen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen. Die Beine parallel – Hüftgelenke, Kniegelenke und Knöchelgelenke sollten in einer Linie, quasi im Lot sein (Bild vorstellen – wie vier montierte Autoreifen in der Spur). Schauen Sie/hören Sie in Ihren Körper hinein.

- Wo ist jetzt die Energie?
- Im oberen Körperbereich?
- Im unteren Körperbereich? Wie fühlt sich das an?
- Energieüberschuss?
- Energiestau?
- Energiefluss?



Dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Fußsohlen.

- Was nehmen Sie im ersten Moment wahr?
- Wo sind die Fußsohlen mit dem Boden verbunden, wo nicht?
- Wo ist Druck?
- Wie fühlt sich dieser an? – Angenehm oder unangenehm?

Verlagern Sie das Gewicht nach vorne/nach hinten.

- Was passiert dabei mit den Fußsohlen?

Pendeln Sie leicht hin und her – nach vorne und hinten, nach rechts und links.

- Was verändert sich?
- Wohin verlagert sich der Druck?
- Gibt es eine bevorzugte Stellung, in der Sie sich besonders wohl fühlen?
- Was passiert, wenn Sie diese verändern? Wird es unangenehmer?
- Mehr Druck?
- Wärme/Kälte?

Dann geht es weiter zu den Gelenken.

- Wie stehen die Knöchelgelenke zu den Kniegelenken?
- Wie ist die Verbindung?
- Wie fühlt sich dies an?
- Wo ist der Druck jetzt auf den Fußballen?

Druck leicht durch Vorwärts-/Rückwärtsbewegung bzw. Seitwärtsbewegungen verändern.

- Wie verändert sich dabei die Muskelspannung in den Waden?
- Tritt dabei Wohlbefinden/Schmerz auf?

Wir wandern weiter zu den Hüftgelenken.

- Wie stehen diese in Relation zu den Fuß- und Kniegelenken?

Hüfte leicht bewegen – vor und zurück, seitwärts. Kreisende Bewegungen.

- Was spüren Sie in den Hüften, was in den Knie- und Fußgelenken?
- Was fühlen Sie in den Muskelsträngen dazwischen? Druck/Schmerz/Wärme? Ein Wohlgefühl?
- Haben Sie das Bedürfnis, die Stellung etwas zu verändern?

Stellen Sie sich auf einen angenehmen Platz. **Richten Sie die Wirbelsäule vom Lendenwirbelgelenk ausgehend langsam auf.** Die Wirbel leicht auseinanderziehen. Durch die Aufwärtsbewegung bewegen Sie die Hüften aus dem Lendenwirbelgelenk heraus – die Wirbelsäule bleibt gerade, die Hüften »schwingen« leicht nach rechts und nach links. Das Bild dazu ist eine Spiralbewegung im oberen Körper – der untere Körperteil bleibt ruhig. Dann fühlen wir uns in das Hara-Zentrum (die Japaner orten dieses leicht unterhalb des Nabels) hinein.

- Taucht Wärme (Kälte) auf?
- Eine Farbe dazu?

Wir wandern weiter über den Nabel in den Solarplexus und weiter in den Brust- und Schulterbereich. Beobachten Sie dabei die anderen Teile des Körpers (Gelenke, Stellung der Gelenke, Waden und Muskelstränge dazwischen ...). Bewegen Sie die Schultern – nach vorne/hinten kreisen, anheben und senken – und beobachten Sie dabei die anderen Körperregionen.

- Veränderung spürbar? Wenn ja, welche? Wärme/Kälte? Druck/Wohlbefinden?

Und dann geht's in den Kopfbereich – in das Gesicht, in dem ein Großteil unserer Sinnesorgane sitzt.

- Spüren Sie die Wangen und Stirnknochen, die Haut, die sich darüber spannt?
- Spüren Sie die Augenhöhlen, die Nase, wie Sie ein/-ausatmen?
- Die Gehörgänge und Ohren?
- Was können Sie wahrnehmen – innen und außen?
- Beim Spüren, Riechen, Hören? Im Rachenraum?

Drehen Sie den Kopf leicht nach rechts und dann nach links. Wiederholen Sie die Bewegung.

- Was spüren Sie dabei? Druck/Schmerz/Wohlbefinden? Kälte/Wärme?

Und abschließend wandern wir wieder zurück – vom Kopf über die Schultern in den Bauchbereich, das Hara-Zentrum, die Hüften, Kniegelenke und Fußgelenke zu den Fußsohlen und schauen, wie diese jetzt am Boden stehen.

- Wie »vererdet« sind sie?
- Hat sich an der Qualität der Verbindung zum Boden etwas geändert?
- Wie ist der Druck auf den Fußballen verteilt?
- Wie fühlt sich der Rest des Körpers an?
- Wo ist die Energie jetzt?

Langsam mit den Gedanken zurückkehren. Ausschütteln.

Anschließend Reflexion und Austausch zur Körperwanderung.

Tipp

Als Inspiration vor/nach der Übung kann eines der Baumbilder verwendet werden – das Symbol für Verwurzelung und Erdung.





FOTOS: © IPI

Erdung bedeutet so viel wie Energieausgleich. In der Regel sind wir heute sehr »kopflastig« unterwegs. Das heißt, dass sich die Energie häufig in der oberen Körperhälfte staut und die untere Körperhälfte oft unterversorgt ist. Der Energieüberschuss, sagt uns die Medizin, setzt freie Radikale frei, die, wenn Energiestau regelmäßig stattfindet, den Organismus auch belasten und beeinträchtigen können. Beim Erden geht es darum, die Energie wieder zu verteilen und überschüssige Energie loszuwerden. Wenn zu wenig davon da ist, kann auch Energie aus der Erde aufgenommen werden.

Heute kann man anhand von computertomografischen Untersuchungen nachweisen, dass der Mensch auch von der Erdenergie versorgt wird (z. B. Konzentration und Verteilung von Energiefeldern nach einer halbe Stunde Barfußgehens ...). Bildhaft gesprochen, kann man sich das wie bei einem Stromkreislauf vorstellen: Die Energiezirkulation muss funktionieren, bei Überschuss und Energiestau kommt es zu einem »Kurzschluss«. Mit der Methode der Erdung haben wir eine von mehreren Möglichkeiten, das »Zuviel« an Energie abzuleiten/abzugeben oder auch Energie im Körper besser zu verteilen. Denn der Kontakt zum Boden entscheidet unter anderem auch darüber, ob wir mit »beiden Beinen im Leben stehen«, den »Boden unter den Füßen verloren haben«, unsere Wurzeln spüren können oder total »abgehoben« und damit nicht präsent sind.

Eine gute Übung dazu und auch, um Achtsamkeit zu trainieren, die wesentlich ist, wenn man gut »geerdet«, präsent und im Hier und Jetzt sein möchte, ist die Körperwanderung. Erdung kann mit Achtsamkeit hergestellt werden. Die Wanderung durch den Körper hat das Ziel, die Balance zwischen innen und außen zu festigen, den sicheren Ort in uns zu finden, den Stand zu festigen, Standpunkt und Standhaftigkeit zu erforschen, aber auch zu verändern, wenn man bemerkt, dass die Balance nicht gegeben ist.

Übrigens: Im Altertum glaubten die Chinesen, dass Menschen kurz vor ihrem Tod durch die Nase, kranke Menschen mit ihren Schultern und gesunde Menschen mit der Brust atmen. Weisen Männern (und vielleicht auch Frauen ☺) sagte man nach, sie würden mit dem Bauch atmen. Meisterinnen und Meister mit der Fußsohle. Das heißt, je tiefer der Sammelpunkt der Atmung liegt, umso mehr Erdung (japanisch ochitsuki: festes oder stabiles Ki; chinesisches Qi) besitzt ein Mensch und umso vollkommener kann er mit dem gesamten Körper atmen. Und weil kein/e Meister/-in vom Himmel fällt, kann jeder Mensch durch entsprechendes ganzheitliches Verständnis und Übung diese Atmung, die beim Erden hilft, lernen. Hilfreich dabei sind meiner Erfahrung nach unter anderem auch die Meridian-Dehnübungen, die in verschiedensten Lehrbüchern zusammengefasst sind (z. B. Masunaga, Shizuto, Meridian-Dehnübungen, Felicitas Hübner Verlag, Lehrte 1999).



FOTOS: © IPI

Innere Balance und Erdung⁷

Das Kreuzen von Armen und Beinen im Stehen – erster Teil der Übung – aktiviert alle an der Balance beteiligten Muskeln und sorgt nach körperlichem, emotionalem oder umgebungsbedingtem Stress für die Wiederherstellung des Gleichgewichtes. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Körpermittellinie.

In Teil 2 finden wir eine Metapher für die Verbindung von linker und rechter Körperseite, für die Zusammenarbeit beider Augen, für Sein und Tun und auch für die Verbindung der beiden Hemisphären. Die Zunge liegt währenddessen hinter den oberen Schneidezähnen am Gaumen. Die Übung kann im Stehen oder im Sitzen auf einem Stuhl durchgeführt werden.

Anleitung

Teil 1: Die Übenden legen den linken Fußknöchel über den rechten. Sie strecken die Arme nach vorne aus und legen den linken Arm und das linke Handgelenk über den rechten Arm und das rechte Armgelenk. Die Handflächen schauen zueinander. Dann werden die Finger ineinander verschränkt. Anschließend werden die Arme und verschränkten Hände 180 Grad gedreht und dabei zur Brust gezogen. (Etwas oberhalb des Herzens treffen die verschränkten Hände mittig den Brustkorb und bleiben dort liegen.) Nun sollten die Übenden die Augen schließen, ruhig und tief atmen und sich eine Minute lang bei regelmäßigem Atem entspannen. Beim Einatmen wird die Zunge flach an den Gaumen gedrückt, beim Ausatmen wieder entspannt. Dann eine Wiederholung mit dem rechten über dem linken Fußknöchel und dem rechten Arm über dem linken.

Teil 2: Sobald die Übenden sich bereit fühlen, lösen sie die Stellung auf, die Füße stehen jetzt nebeneinander. Sie führen die Hände und die Fingerspitzen vor der Brust zusammen und atmen eine Minute lang regelmäßig ein und aus. Beim Einatmen die Zunge wiederum flach gegen den Gaumen drücken, beim Ausatmen entspannen.

Tipp

Die Übung eignet sich zur Stärkung der inneren Balance, zum Erden, emotionalen Zentrieren, Entspannen und Runterkommen. Besonders gut verstärkt die Übung auch die Konzentration auf das Wesentliche – vor Stresssituationen, Prüfungen etc. oder als Abschluss, um Gelerntes zu verinnerlichen und gut abzuspeichern.



FOTO: © IPI

⁷ Angelehnt an die Hook-ups-Übung aus: Dennison, Paul E., Dennison, Gail E. (2013), Brain Gym, das Handbuch, 2. Auflage, VAK-Verlag, Freiburg, Seite 92

Erdung durch Barfußgehen

Ein gut geerdeter Mensch hat einen ausgeglichenen Energiehaushalt. Viele Menschen der westlichen Welt weisen Untererdung oder Übererdung auf. Außerdem ist die Energie oft ungleich verteilt, tendenziell haben Menschen, die »Kopfarbeiter« sind, zu viel Energie im oberen Körperbereich und zu wenig im unteren. Auf dem Boden zu laufen bedeutet noch lange nicht, dass wir auf dem Boden der Tatsachen sind. Unsere Sprache hat hierfür auch viele Metaphern bereit. So stehen wir mit beiden Beinen im Leben, sind verwurzelt oder abgehoben und manchmal wird uns buchstäblich der Boden unter den Füßen weggezogen oder es tun sich Abgründe unter uns auf. Wer präsent und im Hier und Jetzt ist, kann damit leichter umgehen. Wer an seiner Energieverteilung arbeitet und den Energiefluss durch regelmäßiges Üben ins Lot bringt, wird tatsächlich im wahrsten Sinne des Wortes auch »standhafter« werden. Denn der Kontakt zum Boden entscheidet tatsächlich auch mit, ob wir mit beiden Beinen im Leben stehen, den Boden unter den Füßen verloren haben, unsere Wurzeln spüren oder total abgehoben sind.

Die besten Übungen zum langsamen Erden sind Gehübungen auf unterschiedlichen Untergründen.

Schuhe ausziehen und den Untergrund, auf dem wir gerade stehen, bewusst wahrnehmen.

- Wie fühlt sich dieser an?
- Welche Beschaffenheit hat er?

Anleitung

Bewusst kann hier auch immer wieder auf Böden in Innenräumen (Parkett, PVC-Belag, Fliesen, Teppich ...), aber auch auf asphaltierten Straßen, Kieswegen, Sandwegen, Gras oder Waldwegen geübt werden. Vor allem mit Kindern macht diese Übung Spaß. Mit Erwachsenengruppen kann dann auch intensiv über die Gefühle, Empfindungen, Erinnerungen und Bilder, die dabei auftauchen, reflektiert werden.

Tipp

Barfuß zu gehen, ist eine gute Achtsamkeitsübung und fördert die Körperwahrnehmung immer und überall. Weil sich der nackte Fuß besser an den Untergrund anpasst, wird der Bodenkontakt spürbarer und intensiver erlebbar. Also – so oft wie möglich Schuhe ausziehen! Der Energiefluss wird durch das permanente Anpassen der Fußsohlen an den Untergrund intensiviert.



WORD/CLIPART

Erdung durch die Baummeditation

So wie die Übung vorher wird auch mit dieser die Verbindung zur Erde hergestellt und dabei der Energiefluss ausbalanciert. Bei der Baummeditation wird mit der Assoziation Baum gearbeitet.

Stellen Sie sich leicht breitbeinig hin (Fußgelenke, Kniegelenke und Hüftgelenke sind im Lot – Bild: vier Reifen/Autospur). Atmen Sie tief durch und lockern Sie Ihre Gliedmaßen (Schultern, Hüften, Fußgelenke). Dann gehen Sie mit den Gedanken zu den Fußsohlen. Spüren Sie hinein, wie Ihre Fußsohlen gerade mit dem Boden/der Erde verbunden sind. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Baum, der langsam seine Wurzeln in die Erde schlägt. Vergraben Sie die Füße im Erdboden und beginnen Sie, Wurzeln zu schlagen. Immer tiefer und weiter eingraben.

Bei zu wenig Energie: Die Wurzeln wachsen und wachsen, saugen Wasser und Nahrung aus der Erde und werden immer dicker und stabiler. Sie nehmen Energie aus dem Boden, die Äste wachsen und die Blätter werden saftig und grün. Wenn Sie das Gefühl haben, dass genug Energie im Körper ist, ziehen Sie langsam Ihre Wurzeln aus dem Boden, um die Energie im Körper zu behalten.

Bei Energieüberschuss: Wenn zu viel Energie vorhanden ist, kann man über die Wurzeln auch Energie an den Boden und die Erde abgeben. Auch hier gilt: Wenn der Energiehaushalt Ihrem Gefühl nach stimmig ist, Wurzeln aus dem Boden zurückziehen.

Fühlen Sie, wie die Energie emporsteigt, den Körper ausfüllt und alte, verbrauchte Energie wieder in die Erde hineinleitet. Als Anker für die Übung – als Erinnerung und Motivation für tägliche Wiederholung in der Übungsphase – kann das Bild auf der nächsten Seite kopiert und am Schreibtisch/im Klassenzimmer etc. sichtbar aufgehängt/aufgestellt werden. Oder man sucht sich individuell ein persönliches Ankerbild.

Tipp



WORD/CLIPART

Energizer

»Der Mensch raubt mir Energie. Da will ich keine Energie mehr reinstecken. Ich habe heute keine Energie mehr für Hausaufgaben ...« – alles Redewendungen, die wir nur zu gut aus dem Alltag kennen und die wir gerne auch immer wieder selber verwenden. Versuchen Sie einmal Dinge, die Ihnen Energie geben, und jene, die Energieräuber für Sie sind, herauszufinden und aufzuschreiben.

Anleitung

Bei Gruppenarbeit ein gemeinsames Brainstorming machen und die Begriffe in die Liste »Energiespender – ja – nein« eintragen. Jede/r Teilnehmer/-in kann dann bei jedem Begriff für sich entscheiden, was Energiespender und was Energieräuber ist. Anschließend kann darüber gesprochen werden und die Teilnehmer/-innen können Beispiele aus dem Alltag erzählen. Für die Einzelübung eignet sich die Liste »Energiespender – Energieräuber«.

Tipp

Im Alltag darauf achten, dass man Energieräuber meidet, und falls das nicht möglich ist, weil es sich beispielsweise um eine/n gute/n Freund/-in handelt, der/die bei den Treffen viel Energie absaugt aber wenig Energie gibt, dann versuchen, einen anderen Umgang mit diesem/dieser zu finden.

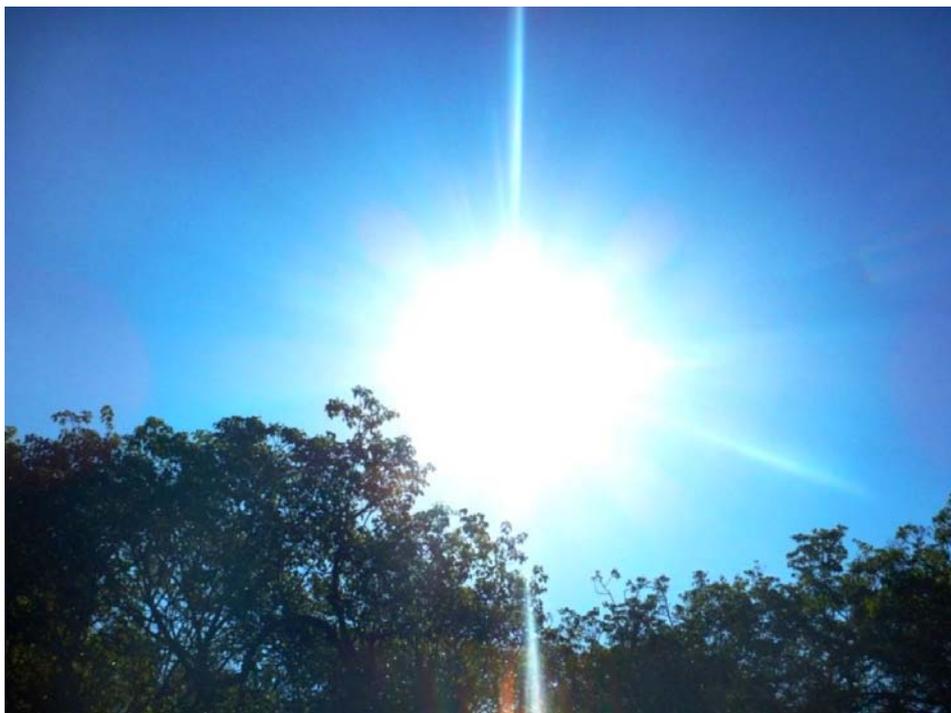


FOTO: © IPI

Mit Musik zur Empathie

Je besser wir uns in einen anderen Menschen hineinversetzen können, umso leichter fällt es, andere Ansichten, Meinungen nachvollziehen und akzeptieren zu können. Das heißt noch nicht, dass man diese Meinung annehmen muss. Die Meinung eines/einer anderen zu verstehen, hilft aber oft Verständnis zu schaffen für Handlungen, die ansonsten schwer nachvollziehbar sind.

Anleitung

Sie arbeiten mit einem/einer Partner/-in zusammen. Wählen Sie ein Musikstück aus, das Ihnen besonders gefällt. Im Idealfall ist es eines, das dem/der Übungspartner/-in noch unbekannt ist. Hören Sie beide mit geschlossenen Augen der Musik zu. Dann erzählen Sie sich jeweils ihre Wahrnehmungen, Bilder, Gedanken, Stimmungen, Farben, Erinnerungen etc., die im Verlaufe des Zuhörens aufgetaucht sind.

Im zweiten Teil der Übung geht es darum, das Musikstück nochmals zu hören und dabei nicht den eigenen Gedanken, Gefühlen etc. zu folgen, sondern die vom/von der Übungspartner/-in beschriebenen herbeizuholen. Besonders effektiv ist die Übung, wenn es im Empfinden große Differenzen gibt.

Reflexion

Berichten Sie anschließend ihre Erfahrungen.

- Wie war das Zuhören in der Rolle des/der Übungspartners/Übungspartnerin?
- Was ist leichtgefallen?
- Was war schwer?
- Wo gab es großen Widerstand?
- Wie ist es gelungen, diesen zu überwinden?



Respektieren

Die Übung eignet sich besonders in Meetings bzw. in der Begegnung mit Menschen, die einem spontan oder schon längere Zeit »unsympathisch« sind. Indem Sie den/die andere/n in die Rolle des/der Lehrenden und sich selbst in jene des/der Lernenden versetzen, entstehen andere Assoziationen, die beim Abbau von Vorurteilen und Vorverurteilungen helfen und den anderen plötzlich in einem neuen Licht erscheinen lassen. Als Einstieg in eine Gruppenarbeit zu diesem Thema eignet sich beispielsweise der Abschiedsgruß der Massai-Krieger, der übersetzt »Ich habe dich gesehen« bedeutet – und zwar in diesem Sinn, dass das Gegenüber mit voller Aufmerksamkeit und allen Sinnen als »ganzer Mensch« wahrgenommen wurde.

Fragen Sie sich, was Sie von Ihrem Gegenüber lernen können. Es gibt immer etwas, auch wenn man im ersten Moment meint, nichts zu finden.

Nehmen Sie sich Zeit und stellen Sie Überlegungen an. Sie werden merken, dass sich Ihr Verhältnis durch Respekt und Wertschätzung verändert und dass Ihnen zu den negativen Gedanken, die Sie mit dem Menschen, an den sie gerade denken, verbinden, auch Positives einfällt. Oder sie entwickeln Empathie, können sich auch in den anderen hineinversetzen und finden plötzlich das, was Sie an dem anderen stört, gar nicht mehr so schlimm.

Sprechen Sie im Anschluss in Zweiergruppen über ihre Überlegungen und die Erfahrungen, die Sie während Ihrer Gedankenspiele gemacht haben.

Wenden Sie diese Technik im Alltag an. Zum Beispiel wenn Sie einen Bettler an einer Hausecke sitzen sehen. Was sind Ihre ersten Gedanken? Stellen Sie sich vor, sie sitzen an der Straßenecke. Was könnte zu dieser Situation geführt haben? Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie dort sitzen und um Geld betteln müssten? Was würden Sie sich von den Passanten/Passantinnen wünschen?

Im Alltag finden sich immer wieder eine Unmenge an Beispielen, die zum Üben einladen. Besonders gut eignen sich auch Menschen, die man bereits kennt und gegen die man eine Abneigung verspürt. Versuchen Sie es. Sie werden sehen, dass der Mensch möglicherweise plötzlich Züge bekommt, die Ihnen auch sympathisch sein können – dadurch schwinden auch Vorbehalte und Vorurteile, die oft unsere Bilder vom Gegenüber beeinflussen.

Anleitung



WORD/CLIPART

**»Sawu Bona!«⁸
Ich habe dich gesehen!**



FOTO: © IPI

⁸ Suaheli-Gruß der Massai, der respektvoll ausdrückt, dass man den anderen in der Begegnung auch wahrgenommen hat. Übersetzt in etwa: Ich habe dich gesehen, dich wahrgenommen.

Radikaler Respekt

Das Wort »Respekt« kommt aus dem Lateinischen (respectus) und bedeutet »Zurückschauen, Rücksicht, Berücksichtigung«, auch respecto »zurücksehen, berücksichtigen«. Respekt vor jemanden oder etwas zu haben, ist eine Form der Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Ehrerbietung. Menschen oder Dingen respektvoll zu begegnen, die wir nicht mögen, fällt uns oft schwer.

Anleitung

Denken Sie an einen Menschen, der Ihnen unangenehm ist bzw. den Sie nicht leiden können. Versuchen Sie, etwas über diese Person herauszufinden. Beim nächsten Treffen holen Sie sich die Geschichte dieses Menschen herbei und schlüpfen in seine Rolle, bevor die direkte Begegnung stattfindet.

Sie werden sehen, dass Sie diesen Menschen in einem ganz anderen Licht sehen, auch wenn er Ihnen immer noch nicht sympathisch ist. Die Gefühle sind jedoch neutraler, wenn man nachvollziehen kann, warum jemand so ist, wie er/sie ist, oder anders tickt als man selber.



FOTO: © IPI

Eine Geräuschewanderung

Setzen Sie sich in aktiver Körper- und Sitzhaltung auf einen Stuhl. Schließen Sie die Augen oder – noch besser – verbinden Sie die Augen mit einer Augenmaske oder mit einem Tuch. Dann atmen Sie zehnmal hintereinander tief ein und aus.

Beginnen Sie dann die Konzentration vom Atem auf Ihre Ohren zu verlagern.

- Wie fühlt sich der Weg dahin an?
- Was nehmen Sie wahr?
- Was spüren Sie?
- Wärme/Kälte, Verspannung/Entspannung, Schmerz/Wohlbefinden ...?
- Wie ist der Weg? Lang/kurz? Gerade/verschlungen? Gibt es Hindernisse oder geht alles ganz einfach? Was fühlen Sie dabei?

»Öffnen« Sie Ihre Ohren. Stellen Sie sich vor, die Ohrmuscheln werden immer größer und größer, bis sie so groß wie Elefantenohren sind.

- Was spüren Sie nun?
- Was hören Sie?
- Welche Geräusche können Sie ausmachen?
- Verändert sich dabei im Körper ein Gefühl/ein Zustand?

Achten Sie mit den »Elefantenohren« mindestens drei Minuten auf alle Geräusche, die Sie ausmachen können.

- Verändert sich die Qualität? Wenn ja, wie?

Nehmen Sie die Geräusche in Ihren Körper mit und beginnen Sie langsam, sich wieder auf Ihren Atem zu konzentrieren. Atmen Sie nochmals zehnmal tief ein und aus.

- Hat sich etwas verändert?
- Haben Sie Geräusche mitgenommen?

Lassen Sie diese dabei schwächer werden, bis sie vollkommen in Ihrem Atem versinken. Öffnen Sie langsam die Augen – reflektieren Sie für sich die Geräuschewanderung.

- Wie hat sie sich angefühlt? Hat sich in der Qualität etwas verändert?
- Was hat sich verändert?

Versuchen Sie im Alltag immer wieder innezuhalten und genau auf all die Geräusche zu hören, die man in der Regel nicht wahrnimmt oder nur unbewusst.

Tip

Die Übung kann **alternativ** auch bei einem kurzen Spaziergang auf wenig frequentierten Straßen/Wegen mit offenen Augen beim Gehen durchgeführt werden.

Klebende Hände⁹

»Klebende Hände« – chinesisch Chi Sao, japanisch Kakie – bezeichnet in der Regel Partnerübungen chinesischer Kampfkünste. Besonders essenziell sind die klebenden Hände im Wing Chun, aber auch in anderen Kung-Fu-Stilen, ebenso in einigen Stilen japanischer Kampfkünste. Dabei stehen die Partner/-innen sich gegenüber und drücken in einer kontinuierlichen Bewegungsschleife einander an den Armen, ohne den Kontakt zu verlieren. Es gibt dabei immer abwechselnd eine/n drückenden und eine/n empfangende/n Partner/-in.

Die richtige Stärke des Kontakts ist sehr wichtig. Bei zu starkem Druck wird Energie verschwendet und der/die drückende Partner/-in kann vom/von der empfangenden Partner/-in aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Durch zu sanften Gegenkontakt als empfangende/r Partner/-in würde man sich wegdrücken lassen, was auch nicht Ziel sein darf. Die Art des Kontaktes kann am ehesten als anhaftend oder zuhörend beschrieben werden.



In der asiatischen Kampfkunst ist das Ziel dieser Übung, ein körperliches Gefühl für die Aktionen des/der Kampfparters/-partnerin zu entwickeln und daraus Ansatzpunkte für eigene Aktionen im Kampf zu finden.

Blockaden im Kraftfluss (Qi) des Gegenübers können dabei dann im Kampf für eigene Aktionen genutzt werden. Im Grunde genommen wird dabei der Reflex geschult. Besonders im Wing Chun liegt die primäre Funktion dieser Übung darin, die Reflexe zu steigern, damit im Kampf rascher reagiert werden kann und das zeitaufwändige Planen der eigenen Schritte überflüssig wird.

Anleitung

Jeweils zwei Personen stehen sich in einem Abstand, der für beide stimmig ist, gegenüber. Es sollte jedenfalls so viel Raum dazwischen sein, dass beide einen guten Stand haben und die vor dem Körper etwas angewinkelten und leicht nach oben gestreckten Arme mit den Handflächen berühren können. Die Handflächen werden leicht aneinandergedrückt. Dann können beide Partner/-innen durch leichte Bewegungen (nach unten/oben, zum/zur Partner/-in, vom/von der Partner/-in weg usw.) erspüren, wo eigene Grenzen sind, wie weit der Druck des/der Partners/Partnerin angenehm ist, wo er unangenehm wird, bzw. auch ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn Widerstand geleistet wird (der/die Partner/-in den Gegendruck erhöht) oder wo/wann sich bei einem selber Widerstand breitmacht. Je nach Zielsetzung können sich beide dabei offen ins Gesicht/in die Augen schauen, den Blick in die Ferne schweifen lassen oder auch Richtung Boden senken.

Eine andere Möglichkeit das Körperempfinden noch zu intensivieren ist, die Übung mit geschlossenen Augen auszuführen. Mindestdauer fünf Minuten. Anschließend beschreiben die Partner/-innen ihre Wahrnehmungen und Empfindungen, erst dann können Interpretationen, Vermutungen etc. angeschlossen werden. Die Übung eignet sich auch zur Besprechung im Plenum.

Tipp

Die Übung kann zur Schulung von Eigenwahrnehmung, Fremdwahrnehmung und Empathie, aber auch zum Trainieren von Führen und Geführtwerden verwendet werden.



⁹ www.64-schattenboxer.de/?page_id=246

Bewusste Bewegung

Kaum jemand von uns ist sich bewusst, wie viel wir uns den ganzen Tag über bewegen, auch wenn wir eine sitzende Arbeit und mit Sport wenig am Hut haben. Zählen Sie einmal Ihre Schritte, die Sie während eines Tages zurücklegen (dazu gibt es auch sehr kostengünstige Hilfsmittel wie Schrittzähler in diversen Sportgeschäften). Wie sehr wir dabei auf unsere Beine, die uns zuverlässig durchs Leben tragen, angewiesen sind, merken wir meist erst dann, wenn wir verletzt sind oder Probleme mit dem Bewegungsapparat haben. Also lenken wir die Aufmerksamkeit auf unsere Beine und setzen wir »bewusste Schritte«!



Im ersten Schritt machen wir uns einen Tag lang bewusst, wie viele Schritte wir tatsächlich zurücklegen.

Im nächsten Schritt legen wir dann die Aufmerksamkeit auf das Fühlen beim Gehen.

Wir nehmen den Boden unter den Füßen wahr.

- Wie verändert sich mit dem Untergrund der Schritt? Mit einer Steigung?
- Wo in den Beinen gibt es dabei Spannung/Entspannung? Schmerzen? Druck? Wärme/Kälte?
- Wie fühlt es sich an, wenn ich den gewohnten Schritttakt verändere? Was verändert sich dabei in meinem Körper (Atmung, Temperatur ...)?
- Wie fühlt sich die bewusste Veränderung in den Beinen an?
- Was passiert, wenn ich meine Gehtechnik (anderer Auftritt, mehr auf den Fersen; mehr auf den Fußballen ...) verändere?

Warum nicht einmal führen lassen?

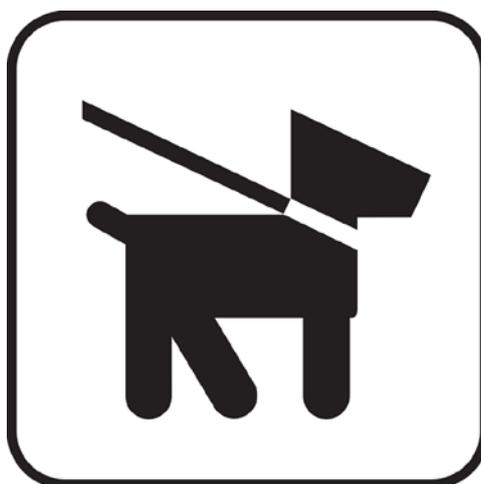
Auch bei einem Spaziergang in vertrauter Umgebung lassen sich zahlreiche neue Sinneseindrücke gewinnen und man kann die bewusste Wahrnehmung stärken.

Wenn Sie das nächste Mal einen Spaziergang machen, lassen Sie sich von Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin führen. Sie schließen die Augen und werden geführt. Dabei kann der/die Partner/-in, der/die führt, auch immer wieder Gegenstände, denen man auf dem Weg begegnet, ertasten lassen. So wird auch der Tastsinn geschult und durch das »Nichtsehen« die innere Aufmerksamkeit trainiert.

Anschließend die Rolle tauschen und über die Erlebnisse beim Selberführen und Geführtwerden reden.

Die Übung eignet sich auch gut für Trainings aller Art. Egal ob in der Arbeit mit Kindern oder bei Führungskräftebildungen – die Erfahrungen, wie es sich anfühlt, einmal aktiv zu führen und sich dann wieder ganz dem anderen anzuvertrauen, öffnet viele Gesprächsfelder und auch Führungsthemen, die man mit anderen Übungen weiter bearbeiten kann. Auch Führen bzw. Führenlassen kann erlernt werden.

Anleitung



WORD/CLIPART

Altbekanntes immer wieder neu entdecken

Wenn wir Neues sehen, neue Orte entdecken – beispielsweise im Urlaub – nehmen wir die Dinge in der Regel anders wahr als im Alltag. Neue Düfte, neue Farben, neue Formen, völlig Fremdes erwecken unsere Aufmerksamkeit. Unsere Sinne kommen wieder mal auf ihre Kosten. Ein gebürtiger Deutscher, der seinen Lebensmittelpunkt vor einigen Jahren nach Indonesien verlegt hat, meinte in einem Interview einmal, dass man Bali auf Schritt und Tritt riechen könne, Deutschland aber so steril sei, dass man dort nichts mehr rieche. Im ersten Moment kann man ihm da Recht geben. – Wenn man in unseren Breitengraden etwas genauer hinschaut, dann kann man aber auch hier allerhand entdecken, das unsere Sinne noch anspricht. Diese Form der Aufmerksamkeit kann man trainieren. Vor allem Kindern und Jugendlichen fällt dies noch leicht, weil sie hier wesentlich sensibler sind und sich diese Fähigkeiten noch nicht vollkommen abtrainiert haben.

Ziel ist es, aufzumachen und im ganz normalen Alltag durch genaues Hinschauen und Wahrnehmen von – oft altbekannten – Gerüchen, Aromen, Geräuschen, Farben, Formen usw. wieder Neues zu entdecken. Bei dieser Übung geht es darum, Bekanntes und Gewohntes mit neuen Augen zu betrachten, den Facettenreichtum des persönlichen Umfelds neu zu entdecken und sich daran zu erfreuen.

Wählen Sie eine alltägliche Situation, die für Sie zur Routine zählt. Das kann das übliche Zubettgeh-Procedere genauso sein wie das Waschritual am Morgen, die Fahrt in die Arbeit oder Schule, das tägliche Kochen, Spielen mit Freunden/Freundinnen ... Sammeln Sie möglichst viele Eindrücke und achten Sie bewusst auf die Dinge, die automatisch getan und/oder im Alltag normalerweise nicht wahrgenommen werden. Die Kleinigkeiten des täglichen Lebens. Es fallen Ihnen sicherlich Dinge auf, die Sie bislang unbeachtet ließen.

- Wie ist der Stiel der Zahnbürste beschaffen?
- Die Oberfläche des Waschbeckens?
- Welche Form hat der Griff der Duscharmatur?
- Wie riechen der Salat, die Kräuter, die Wurst? Welche Assoziationen tauchen dabei auf?

Achten Sie auf die Farben, die Sie umgeben, die Düfte, die in der Luft liegen, wie der Wind sich auf der Haut anfühlt ... Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Reflexion und Erfahrungen mit den anderen teilen – die anderen an den eigenen Lernprozessen teilhaben lassen und einander dabei gegenseitig Impulse geben.

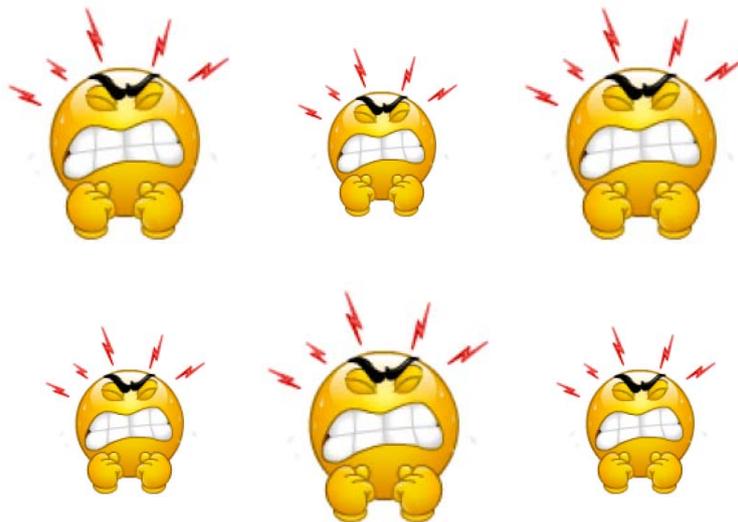
Abstand gewinnen

Der Dalai Lama¹⁰ hat für seine sehr menschlichen Regungen wie Ärger ein ganz einfaches Mittel, diese unter Kontrolle zu bringen. Und zwar lässt er im Moment des Ärgers innerlich ein Bild entstehen bzw. einen Kurzfilm ablaufen, in dem er den verbildlichten Ärger – bei ihm ist es ein den Berg runterrollender Kaktus, dem er geschickt ausweicht – an sich vorbeiziehen lässt.

Präventiv können in einem Brainstorming alleine oder gemeinsam in der Gruppe Bilder/ Kurzscenes entwickelt werden, die immer dann, wenn der Ärger auftritt, eingesetzt werden können. Und zwar soll man dann, wenn man merkt, dass eine Situation, ein Mensch etc. Ärger auslösen, innehalten, tief durchatmen und sich das Bild herbeiholen. Diese paar wichtigen Sekunden verhindern, dass der Ärger von uns Besitz ergreift und uns zu unmotivierten Handlungen hinreißt. Anschließend, wenn der Ärger etwas verflogen ist, kann man reflektieren, wie sich die Ärgerreaktion in der Regel aufbaut, um dann die Entstehung der Reaktion rechtzeitig wahrzunehmen und besser kontrollieren bzw. im Idealfall verhindern zu können. Hilfreich sind dabei folgende Fragen:

Anleitung

- Was mache ich in dem Moment, wenn der Ärger kommt?
- Was sind meine Gedanken und Gefühle dabei?
- Was wäre eigentlich meine Wunschreaktion in dieser Situation?
- Wie komme ich zu dieser Wunschreaktion? Hilft mir die Bildübung dabei?



¹⁰ Eine gute Einführung in das Denken und die spirituellen Grundlagen finden sich in: Dalai Lama (2015), Appell des Dalai Lama an die Welt, Ethik ist wichtiger als Religion, Benevento, Salzburg

Den eigenen Körper im Fokus

Mit dieser Übung können Sie Ihre Körperwahrnehmung verbessern. Und zwar durch das Nachspüren von Berührungsstellen. Je besser die eigene Körperwahrnehmung ist, umso leichter fällt es, die Punkte am Körper zu finden, an denen man von einem/einer Übungspartner/-in berührt worden ist.

Anleitung

Für die Durchführung dieser Übung braucht man eine/n Übungspartner/-in. Diese/r steht der/dem Übenden gegenüber. Der/die Übende hat die Augen geschlossen (am besten mit einem Tuch/einer Augenbinde). Der/die Übungspartner/-in soll dann in beliebiger Abfolge die übende Person an unterschiedlichen Körperstellen mit dem Finger sanft berühren. Der/die Übende sucht nach jeder Berührung mit dem eigenen Finger die berührte Stelle. Wird der Berührungspunkt beim ersten Versuch gefunden, ist die Wahrnehmung gut. Je größer die Abweichung, umso schlechter ist die eigene Körperwahrnehmung. Nach einigen Berührungen können die beiden die Rolle tauschen. Eine Variante dazu ist auch, gleichzeitig zwei Körperstellen zu berühren.



Tipp

Wenn Sie das Ziel häufig verfehlen, dann ist das vermutlich ein Zeichen für eine verbesserungswürdige Körperwahrnehmung.

Zuhören

Was die kleine Momo aus Michael Endes großartigem Roman wirklich so gut konnte wie kein anderer, war das Zuhören. Und wer meint, dass das nichts Besonderes sei, der irrt. Wer seine Umwelt und sich selber gut beobachtet, der merkt sehr schnell, dass wir hier oft sehr »schlampig« sind und manchmal gar nicht wirklich mitbekommen, was uns andere erzählen, weil wir mit den Gedanken ganz woanders sind. Dass gutes Zuhören die Kommunikation enorm bereichern und auch wunderbare Beziehungen entstehen lassen kann, merkt man aber ganz schnell, wenn man sich bewusst damit beschäftigt.

Anleitung

Man bewegt sich zu zweit durch den Raum. – Eine/r erzählt, der/die andere hört bedingungslos zu. Also keine Zwischenfragen, keine Kommentare, keine Anmerkungen vom/von der Zuhörer/-in. Günstig sind Themen, die uns derzeit emotional bewegen. Banale Themen wie das Wetter sind eher zu meiden, außer es hat Relevanz in Form einer Überschwemmung durch Dauerregen etc. Wenn die Erzählung beendet ist, soll der/die Zuhörer/-in die Geschichte mit eigenen Worten wiederholen. Wieder darauf achten, dass keine Bewertungen, Kommentare etc. dabei sind. Anschließend werden die Rollen getauscht. Wichtig ist, dass beide Partner/-innen während der gesamten Übung in Bewegung bleiben, da sich in Bewegung und ohne direkten Augenkontakt eine andere Gesprächs- und Zuhörqualität ergibt. Diese soll dann auch in der Reflexion beschrieben werden.



Reflexion

Fragen für die Reflexion:

- Wie habe ich mich als Erzählende/r bzw. als Zuhörer/-in gefühlt?
- Welche Gefühle tauchen auf, wenn man nur zuhören und nicht dazwischenfragen und kommentieren darf?
- Wie war das für mich, als ich das, was ich selber erzählt habe, von anderen erzählt bekam?
- Was können wir aus dieser Übung in den Alltag mitnehmen?

Die Wahrnehmung verändern

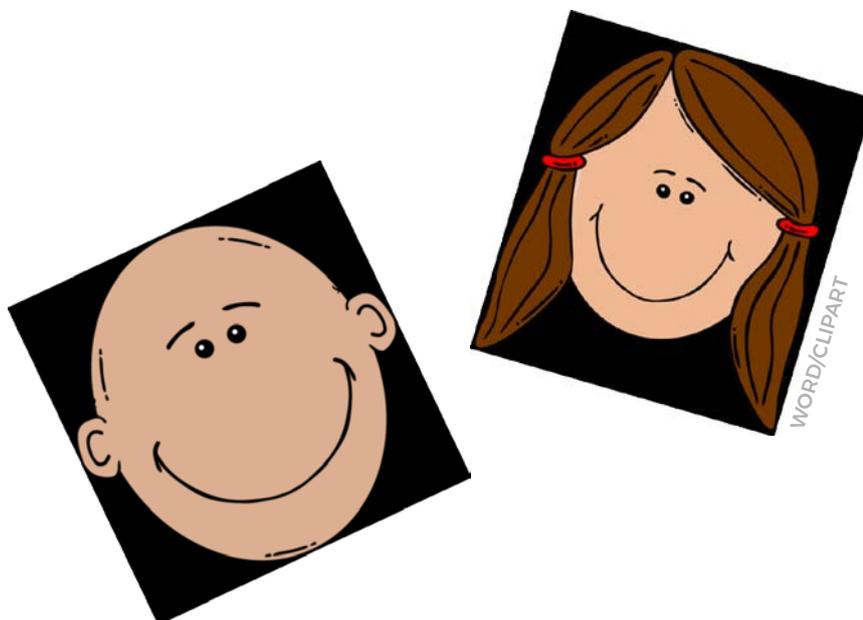
Wie viele Dinge des täglichen Lebens machen wir automatisch und nehmen dabei die Einzelschritte nicht mehr wahr? Allein durch bewusstes, genaues Hinschauen kann man seinen Wahrnehmungshorizont erweitern. Sie werden staunen, wie bereichernd es ist, plötzlich wieder Dinge bewusst zu sehen, die man schon lange, oft jahrelang, nicht mehr bewusst wahrgenommen hat. Trainieren kann man das mit folgender einfacher Übung, die sich für alle Altersgruppen eignet.

Jeweils zwei Personen stehen sich in einem für sie gut geeigneten Abstand gegenüber und schauen einander an. Man bleibt ungefähr eine bis zwei Minuten (je nach Zielgruppe und Alter kürzer oder länger) stehen und sieht dem/der anderen ins Gesicht. Anschließend drehen die beiden gegenüberstehenden Personen sich um und stehen Rücken an Rücken (individuell, wie es die Situation und der/die Partner/-in im Rücken zulassen – variabler Abstand ebenso möglich wie anlehnen).

Die beiden stehen ein bis zwei Minuten Rücken an Rücken. Dann drehen sie sich wieder um und schauen sich im selben Abstand wie in der Anfangsübung an. Wieder rund eine bis zwei Minuten. Anschließend besprechen die beiden, was sich an der Wahrnehmung, dem Empfinden usw. verändert hat.

Anleitung

- Gibt es qualitative Unterschiede zwischen dem ersten Sich-ins-Gesicht-Schauen und dem zweiten? Wie hat sich die Rückenübung angefühlt?
- Wie hat sich die Wahrnehmung nach dem ersten Umdrehen und nach dem zweiten Umdrehen verändert?



Achtsam im Ressourcenverbrauch

Wir sind uns sehr selten der Tatsache bewusst, dass alles, was wir im Alltag um uns haben und benutzen, einen Ursprung hat, von der Natur produziert wurde, von Menschenhand kultiviert wurde oder auch von Maschinen erzeugt wurde. Wir haben selten eine Ahnung, wie viel Mühe und auch Zeit in vielen Produkten steckt. Um sich der Ressourcen, mit denen wir oft sehr achtlos umgehen, mehr bewusst zu werden, kann man sich täglich auf ein Produkt konzentrieren und hinterfragen (oder auch dazu recherchieren – was mit Hilfe des Internets ja heute fast immer und überall möglich ist), wie dieses entstanden ist, wo es herkommt. Die Übung kann man alleine durchführen, indem man jeden Tag das Bewusstsein für ein anderes Produkt schärft, oder auch in Seminaren bzw. im Unterricht, indem man eine Gruppe, das Kollektiv, für intensivere Wahrnehmung und Bewusstmachung von Entstehungsprozessen sensibilisiert.

Reiskorn

Jede/r bekommt ein Korn und betrachtet dieses.

- Wie schaut das Korn aus?
- Welche Farbe hat es?
- Wie fühlt es sich an?
- Wie ist die Beschaffenheit der Oberfläche?
- Wie riecht es?
- Was spüre ich, wenn ich das Korn auf die Zunge lege oder zu meinen Ohren halte? – Kann ich etwas wahrnehmen?
- Schaut jedes Korn gleich aus? Usw.

In der Gruppe wird besprochen, was jeder wahrnimmt.

Anschließend kann die Gruppe sich mit dem Thema Reis/Reisanbau/Reisbewässerung/Herkunftsländer etc. beschäftigen oder auch im Anschluss gemeinsam ein Reisgericht kochen und gemeinsam verspeisen.



Jeden Tag nimmt man einen anderen Gegenstand, dem man Aufmerksamkeit schenkt. Diese Übung kann überall durchgeführt werden (im Geschäft, zu Hause, bei der Arbeit, im Sport, in der Schule ...). In der Gruppe kann für jede neue Stunde eines der Gruppenmitglieder einen Gegenstand auswählen oder auch mitbringen. Es geht im ersten Schritt darum, den Gegenstand zu ertasten, zu spüren, wie sich die Oberfläche anfühlt usw., und im zweiten Schritt darum, sich mit der Herkunft und der Frage zu beschäftigen, wie der Gegenstand hergestellt wurde, wie viel Zeit, Mühe, Arbeit in der Produktion steckt etc. Ziel ist nicht nur die Schärfung der Wahrnehmung, sondern auch das Bewusstsein für Ressourcen etc. zu erhöhen.

Tipp

Anleitung

Reflexion

Rechts und links im Dialog

In der Regel nehmen Menschen in der mitteleuropäischen Welt den Körper erst dann wahr, wenn etwas aus dem Lot ist und er schmerzt. Achtsamkeitsübungen schärfen auch den Blick auf das Wohlbefinden und ganz banale Körperwahrnehmungen.

Stellen Sie sich aufrecht hin und konzentrieren Sie sich auf die rechte Körperhälfte. Was spüren Sie dort, wenn Sie im Geiste den Körper von unten nach oben und umgekehrt schrittweise durchgehen?

Bei den Zehen beginnen, über die Ferse, Kniegelenke, Hüftgelenke, das Hara-Zentrum, den Solarplexus, Hals, Schultern zum Kopf wandern (Auge, Ohr, rechter Nasenflügel, rechte Gehirnhälfte ...) und wahrnehmen. Und wieder zurück zu den Zehen in umgekehrter Reihenfolge.

Dann einen kurzen Blick auf den gesamten Körper werfen: Wie fühlt sich dieser jetzt an?

- Rechts und links gleich?
- Gibt es Unterschiede? Wenn ja, welche?
- Druck/Schmerz/Wohlbefinden/Kälte/Wärme etc?

Dann Konzentration auf die linke Körperhälfte. Wieder die einzelnen Körperteile durchgehen (Zehen, Ferse, Kniegelenke, Hüftgelenke, Hara-Zentrum, Solarplexus, Hals, Schultern, Kopf - Auge, Ohr, rechter Nasenflügel, rechte Gehirnhälfte ...).

Anschließend den Blick auf den gesamten Körper lenken.

- Hat sich in der Wahrnehmung des Ganzen etwas verändert?
- Wie verhalten sich rechte und linke Körperhälfte zueinander?

Anschließend fünfmal tief durchatmen und ausschütteln.

Anleitung

Reflexion

Die Erfahrungen mit den anderen teilen, wenn man die Übung in der Gruppe macht. Die Übung kann im täglichen Leben beliebig oft wiederholt werden.

Den Alltag beschreiben

Wir erledigen tagein und tagaus unzählige Arbeiten und Arbeitsschritte »nebenbei« und ganz automatisch. Um sich dessen mehr bewusst zu sein und auch bewusst steuern (streichen, priorisieren ...) zu können, müssen wir uns dieser Tätigkeiten erst einmal gewahr werden. Üben können wir dies, indem wir uns Tätigkeiten bewusst machen und sie zu beschreiben versuchen. Sie werden staunen, wie viele Arbeitsschritte für ganz alltägliche Dinge notwendig sind. Zum Beispiel: Haare hochstecken, Zähne putzen, Morgentoilette machen, Frühstück zubereiten etc.

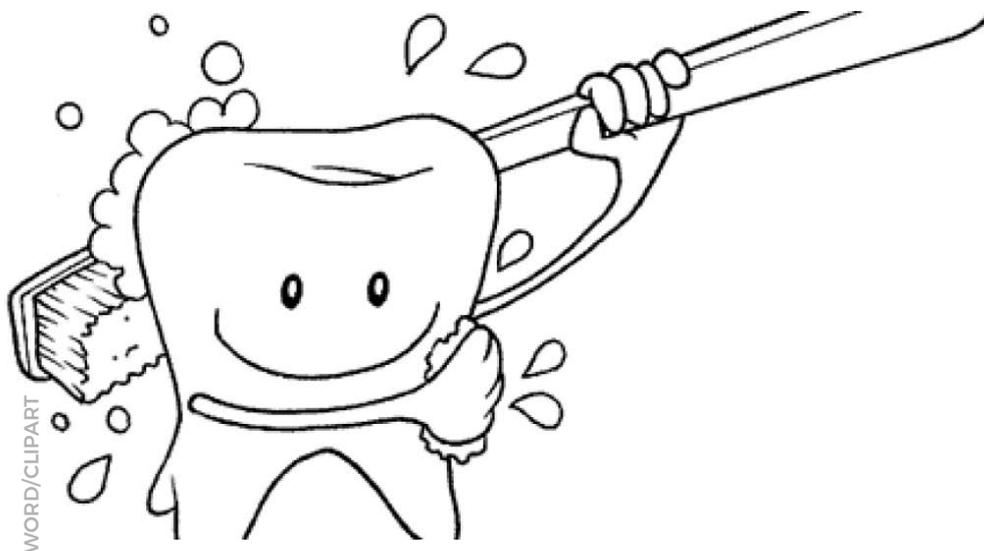
Anleitung

Veranschaulichen Sie sich nur einmal, wie viele Bewegungen und Arbeitsschritte notwendig sind, wenn Sie ein einfaches Frühstück mit Kaffee und Butterbrot zubereiten wollen. Und da sind die vielen Blicke aufs Mobiltelefon, auf den Computer, Vorbereitungen für die Schule, das Zusammenrichten der Kinder, das meist parallel geschieht, gar nicht mitgezählt und mitbeobachtet.

Die Durchführung kann variieren: Man kann die Tätigkeiten auf Papier beschreiben, ein Bild dazu zeichnen oder die Tätigkeit gedanklich durchgehen (als stünde jemand daneben, der diese Tätigkeit beschreibt bzw. man beobachtet sich selber).

Reflexion

Wenn die Übung in einer Gruppe erfolgt – anschließendes Reflektieren und von den Erfahrungen der anderen lernen.



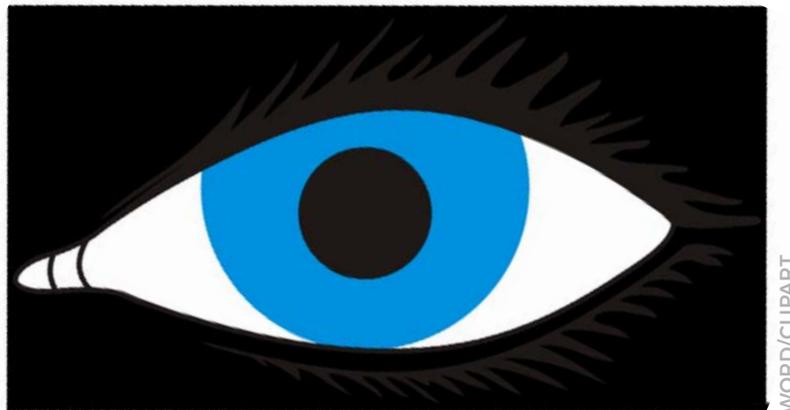
Mal genauer hinschauen ...

Wir leben oft sehr achtlos in den Tag hinein. Überlegen Sie einmal, welche Dinge Sie heute möglicherweise nicht wirklich wahrgenommen haben. Zum Beispiel die Menschen an der Supermarktkasse, die vor oder hinter Ihnen gestanden sind. Die Kollegin im Büro, die Ihnen etwas erzählt hat, an das Sie sich nicht mehr erinnern können. Den Gesichtsausdruck der Mitschülerin, die von einem tragischen Vorfall am Vortag erzählt hat. Was hatte Ihre Mutter heute an? Was hat der Chef heute Morgen zur Begrüßung gesagt? Welche Farbe hatte heute das T-Shirt des Sitznachbarn in der Klasse?

Wenn die Übung in der Gruppe gemacht wird, sammelt man Situationen, in denen man an diesem Tag, in der nächsten Stunde oder bis zum nächsten gemeinsamen Meeting Acht geben will. Jeder nimmt sich drei Dinge vor, auf die er in der festgelegten Zeit achtet.

Wer die Übung alleine macht, kann über einen längeren Zeitraum in bestimmten Situationen als Ritual die Achtsamkeit auf bestimmte Dinge, Rituale, Verhalten von Menschen, deren Körpersprache usw. lenken und den Blick dafür schulen (immer an der Kasse, jeweils beim Ankommen in der Firma etc.). Bei regelmäßigem Üben erhöht sich automatisch die Achtsamkeit und man wird generell Dingen gegenüber aufmerksamer, die einem ansonsten im Alltag regelmäßig entgehen.

Anleitung



Geschmackserlebnis

Wenn wir ehrlich sind, passiert es sehr oft, dass wir unseren Hunger nebenbei stillen und uns viel zu wenig Zeit zum bewussten Essen nehmen. Nicht nur dass hektisches Hinunterschlingen ungesund ist und auf die Dauer zu Verdauungsproblemen führen kann, wir verschenken dabei auch einen wichtigen Moment der Achtsamkeit auf die Produkte, die oft in mühsamer Arbeit erzeugt wurden, weite »Anreisewege« hinter sich haben und nicht nur den Hunger stillen, sondern auch Momente des Genusses bringen können.

Die Übung kann alleine oder als Partner- bzw. Gruppenübung durchgeführt werden.

In der Einzelübung geht es darum, ein Gericht, das man zubereitet hat (ein Brötchen, einen Apfel) vor dem ersten Bissen umgehend zu betrachten und die einzelnen Bestandteile, Farben, Formen, die Beschaffenheit und auch den Geruch intensiv wahrzunehmen.

Dann den ersten Bissen in den Mund nehmen und die Geschmackspapillen aktivieren.

- Wie schmeckt das Gericht?
- Welche Geschmacksnoten kann ich wahrnehmen?
- Welche Aromen entfalten sich? Sind es bekannte? Neue? Erwartete? Unerwartete?
- Was ist neu? Was löst das Wiedererkennen von Geschmacksnoten aus?
- Welche Erinnerungen sind damit verbunden?
- Wir fragen uns, wo die Bestandteile des Essens herkommen ...
- ... wer diese erzeugt hat ...
- ... welche Arbeitsschritte für die Produkte, die dieses Gericht ausmachen, notwendig waren.
- Welche Menschen waren wohl damit beschäftigt?
- Wie fühlt sich der Bissen im Mund beim Kauen an? Beim langsamen Hinunterschlucken? Wenn er den Magen erreicht?

Anleitung

In der Partner-/Gruppenübung einem/einer Partner/-in die Augen verbinden und am besten ein Gericht/Produkt, das er/sie noch nicht kennt, langsam füttern. Die obigen Fragen dazu langsam stellen. Dann Partnerwechsel oder, wenn als Gesellschaftsspiel durchgeführt, die/den Nächste/n der Gruppe mit verbundenen Augen füttern.



Die Übung regelmäßig im Alltag wiederholen.

Fallen lassen - Marionette

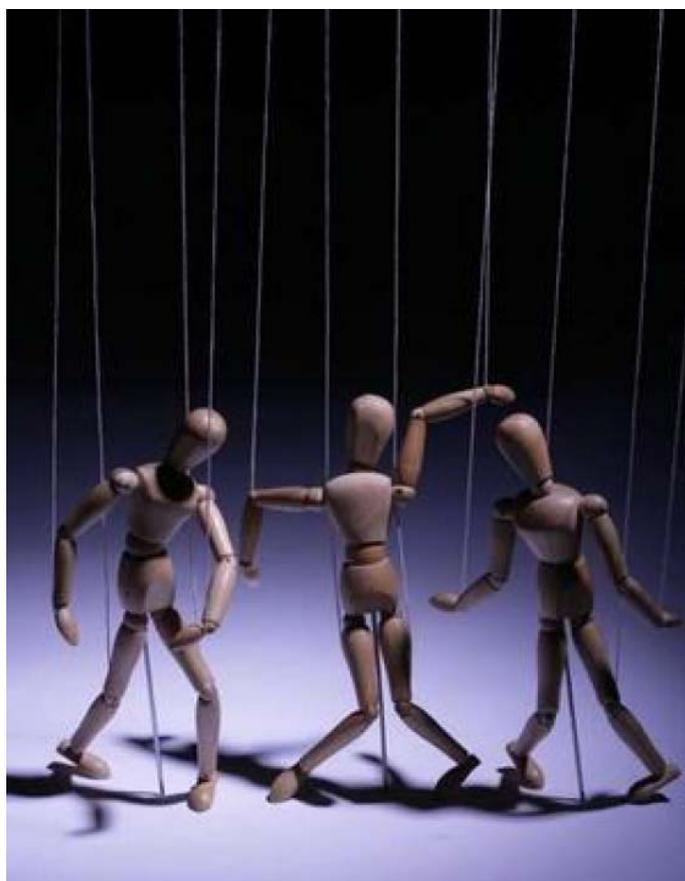
Wir merken oft gar nicht, wie angespannt und verspannt wir den ganzen Tag herumlaufen. Manchmal haben wir auch das Bedürfnis, uns einfach fallenzulassen, was wir sehr oft gleich wieder verdrängen. Warum nicht einfach einmal ausprobieren und so rasch und effizient in einen Zustand der Entspannung wechseln?

Am besten die Übung auf einem weichen Teppich oder im Freien im Gras durchführen. Zuerst aufwärmen, indem wir uns breitbeinig hinstellen – die Fußgelenke, Kniegelenke, Hüftgelenke sind dabei im Lot – und die Arme ausschütteln, die Handgelenke drehen, die Schultern kreisen, die Hüften kreisend lockern und den Kopf kreisen lassen. Dann locker hinstellen, die Kniegelenke sind zuerst noch durchgestreckt und der Körper inklusive Kopf aufrecht.

Dann stellen wir uns vor, wir sind eine Marionette, die an Fäden hängt und langsam hingelegt wird. Schultern leicht nach vorne fallen lassen, das Kinn in Richtung Brustbein senken. Dann lassen die unsichtbaren Fäden immer lockerer und wir gehen langsam in die Knie und sinken in uns zusammen. Kopf hängen lassen, die Knie immer mehr beugen, langsam das Gewicht auf eine Seite verlagern und langsam seitlich hinlegen, bis wir eingerollt am Boden liegen. Entspannen und langsam und tief ein- und ausatmen.

Dann langsam wieder aufrichten, als ob die Fäden wieder angespannt werden und uns in die Höhe ziehen. Wenn wir wieder aufrecht stehen, tief ein- und ausatmen und auf die andere Seite abrollen. Die Übung auf jeder Seite mindestens dreimal wiederholen.

Anleitung



WORD/CLIPART

Konzentration und Sinneswahrnehmung

Unser Beckenbereich spielt für unsere Körperkoordination, Körperstruktur und den Muskelaufbau eine zentrale Rolle. Gibt es in diesem Bereich Verspannungen, was häufig durch langes Sitzen, für das unser Körper eigentlich nicht gemacht ist, hervorgerufen wird, schränkt uns das in unserer Flexibilität und Beweglichkeit enorm ein – ganz abgesehen von den oft sehr unangenehmen und das gesamte Wohlbefinden beeinträchtigenden Schmerzen (Ischiasnerv, Lendenwirbelsäule ...). Wenn die Energie nicht fließen kann und es in einzelnen Körperbereichen zu Stau oder Mangel kommt, sind wir im wahrsten Sinne des Wortes »aus dem Gleichgewicht« und in der Regel schlecht geerdet.

Eine Übung zum Stabilisieren des Beckenbereiches und der Muskeln in diesem Bereich, aber auch zur Stärkung des Gedächtnisses, der Kreativität und der Konzentration bei Planungsarbeiten etc., da dabei auch entsprechende Hirnregionen angesprochen werden, ist folgende:

Aufrecht hinstellen. Tief durchatmen und in den Körper hineinfühlen.

- Wie fühlt er sich an?

Die Füße stehen rund einen halben bis dreiviertel Meter auseinander. Die Hände in die Hüften stemmen. Dann den Kopf und den rechten Fuß nach rechts drehen. Der linke Fuß zeigt mit der Fußspitze gerade nach vorne. Becken und Rumpf schauen ebenfalls nach vorne. Der Kopf, das rechte Knie und der rechte Fuß sind nach rechts außen gerichtet. Dann langsam das rechte Knie beugen, langsam ausatmen und das Knie so weit nach rechts schieben, bis es ungefähr mit der Mitte des Fußes im Lot ist. Dann langsam einatmen und aufrichten, bis das Bein gestreckt ist. Mindestens fünfmal wiederholen und dann zurück zur Mitte. Ein- und ausatmen und die Übung links wiederholen. Ebenfalls fünfmal. Die Füße gut mit dem Untergrund verbinden, also erden, und beim Atmen die Bewegung innen und außen nachspüren.

- Wie fühlen sich die Muskeln dabei an, wo ist Spannung und/oder Entspannung?
- Wie fühlen sich die Muskelstränge in der Bewegung an? Wie verändern sie sich?
- Wie fühlt sich der Körper vor der Übung an, wie nachher?

Das eignet sich auch gut als Zwischenübung beim konzentrierten Autofahren, bei Computerarbeit und der Arbeit an Präzisionsmaschinen. Bei regelmäßiger Übung erhöht sich auch die Balancefähigkeit und Koordination, sie führt zu einer besseren Balance (zwischen oben und unten, innen und außen) und schärft auch den Blick auf Grenzen. Außerdem wirkt die tiefe und bewusste Atmung entspannend und erhöht auch die Aufmerksamkeit.

Anleitung

Tipp

Für ein Wunder innehalten

**WENN WIR WIRKLICH LEBENDIG SIND,
IST ALLES, WAS WIR TUN ODER SPÜREN,
EIN WUNDER. ACHTSAMKEIT ZU ÜBEN BEDEUTET,
ZUM LEBEN IM GEGENWÄRTIGEN AUGENBLICK ZURÜCKZUKEHREN.**

Thich Nhat Hanh

Anleitung

Täglich ein paar Minuten innehalten. An nichts denken – weder an vergangenes Geschehen noch an das, was in der Zukunft ansteht. Einfach im Hier und Jetzt verharren und versuchen, die Gedanken darauf zu fokussieren. Wenn die Gedanken in die Vergangenheit oder Zukunft abschweifen, soll man sie sanft zurückholen. Die Übung eignet sich als Einzelübung, aber auch für Gruppen, und kann ein Beginn- oder Abschlussritual sein, das regelmäßig wiederholt wird.

Tipp

Den täglichen »Innehalten-Termin« in den Kalender eintragen. Es eignet sich auch, jeweils eine bestimmte Uhrzeit zu wählen und zur Erinnerung die Weckfunktion des Mobiltelefons zu nutzen. Wenn die Übung als Ritual angewandt wird, dazu ein passendes Symbol suchen und dieses immer, wenn die Übung durchgeführt wird, einsetzen.



Hier und jetzt

Durchatmen

Der Atem ist für unseren Körper wie ein Motor. Wer schnell und kurz atmet, wirkt gehetzt, wer lang und tief atmet, wirkt entspannt und professionell. Die Tiefenatmung kann täglich geübt werden.

Anleitung

Aufrecht hinstellen oder mit aufrechtem Oberkörper auf einen Stuhl setzen. Beim Sitzen die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen. Nicht anlehnen. Augen schließen und an einen angenehmen Geruch, an den Lieblingsduft denken. Diesen Lieblingsduft tief einatmen und spüren, wie er durch die Nase, den Rachen, die Luftröhre in unsere Lungenflügel fließt, sich das Zwerchfell dabei nach unten bewegt und die Lungenflügel mitzieht und ganz groß macht, sodass möglichst viel von unserem Lieblingsduft Platz hat. Dann langsam den umgekehrten Weg wieder ausatmen. Fünfmal mit der Nase, anschließend fünfmal mit dem Mund – dazu einen Ton mitschicken, der uns anspricht.

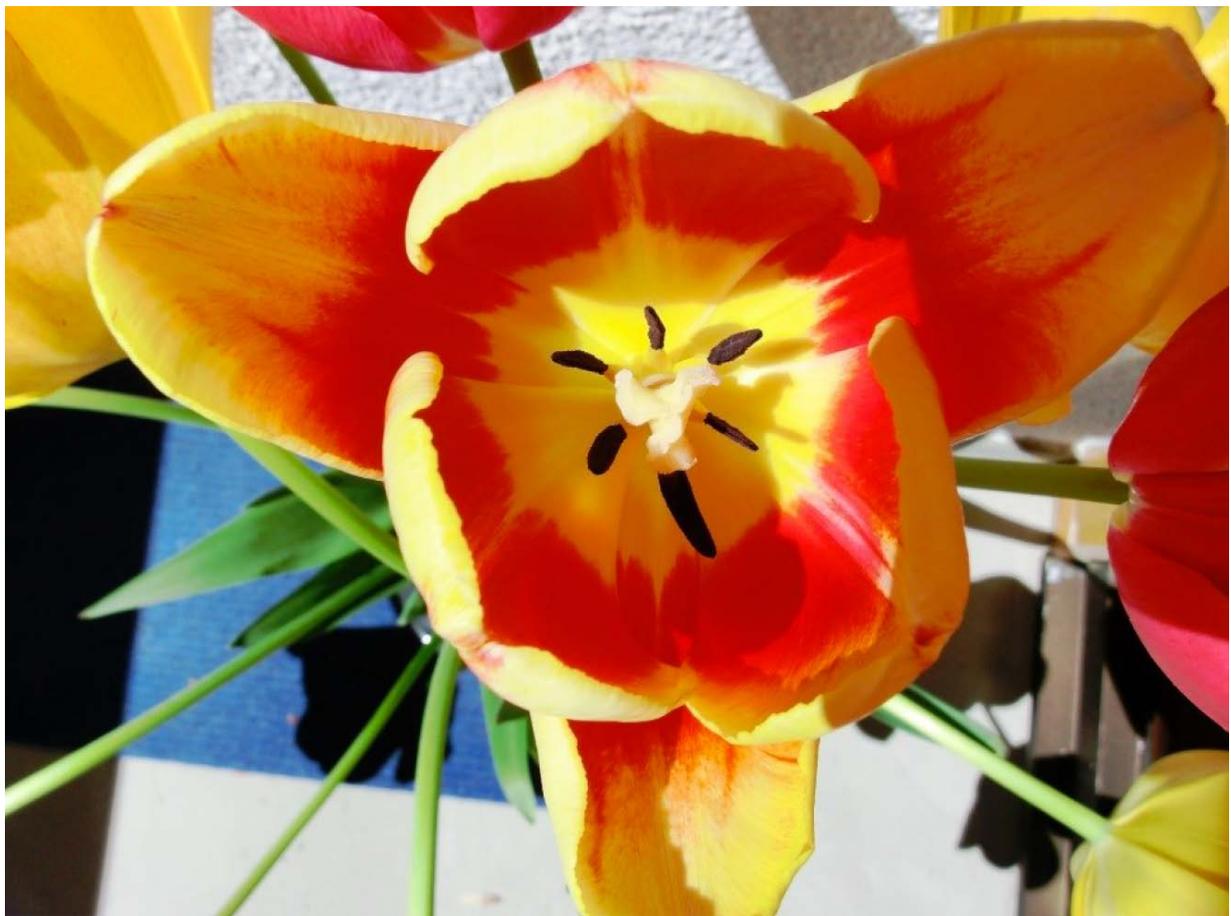


FOTO: © IPI

Perspektivenwechsel

Vieles in unserem Leben hängt davon ab, wie wir etwas sehen. Das berühmte »halbvolle oder halbleere Glas« kann unser Denken und unsere Emotionen und Stimmungen beeinflussen, wenn wir es anschauen, und sagt auch gleichzeitig etwas über unsere Person aus. Kontextbezogen kann das halbleere Glas positiv oder negativ sein, das halbvolle ebenso. Grundsätzlich werden Menschen, die das halbleere Glas sehen, eher als Pessimisten eingestuft und jene, die das halbvolle Glas sehen, eher als Optimisten. Das kann aber in einem anderen Kontext durchaus genau andersrum sein.

Die Übung kann als Partnerübung oder als Einzelübung durchgeführt werden. Wenn man sie als Partnerübung macht, erinnert man einander am besten abwechselnd daran, dass jetzt die Perspektivenwechselübung angesagt ist (Rollenteilung: einmal ich/einmal du/dann wieder ich ...). Die Übung kann natürlich auch spontan und jeweils anlassbezogen gemacht werden. Grundsätzlich eignen sich dafür die unterschiedlichsten Situationen im Alltag.

Man kann zum Beispiel beim Fahren mit dem Autobus in die Rolle eines Kindes schlüpfen und die Fahrt aus der Sicht des Kindes beobachten und erleben. Oder den Einkauf aus Sicht einer gestressten Mutter von vier Kindern, die am Weg von der Teilzeitarbeit nach Hause genau fünf Minuten Zeit hat, für eine sechsköpfige Familie einzukaufen. Man kann einmal die Besprechung im Büro aus Sicht des Chefs miterleben (umgekehrt als Chef aus Sicht der Mitarbeiterin), die Schulstunde aus Sicht des/der Schülers/Schülerin und umgekehrt – aus Sicht des/der Lehrer/-in. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Als Zusatzübung kann man in verschiedensten Situationen einfach auch immer wieder mal den Standort wechseln und das, was man gerade wahrnimmt, aus einer anderen Perspektive im Raum erleben. Auch hier wird man staunen, wie sich Situationen verändern, wenn man andere Positionen und Blickwinkel einnimmt. Spannend sind dabei oft auch »ungewöhnliche« Perspektiven, die man im Normalfall in der jeweiligen Situation nicht einnehmen würde (Vogelperspektive, Froschperspektive ...).

Anleitung



WORD/CLIPART

Ein vermeintliches Missgeschick sein lassen

Ein Beispiel: Das Glas mit Saft kippt um. Erste Reaktion (A): Aufspringen, alles in Sicherheit bringen und Lappen holen, damit der vergossene Saft aufgesaugt werden kann, bevor er den Teppich erreicht. Oder eine andere Reaktion (B): Bleiben Sie, wo Sie sind, beobachten Sie, wie sich die Saftpfütze langsam ausbreitet, größer wird, den Teppich erreicht, dort ein neues, vielleicht auch schönes, intensiv rotes Muster erzeugt. Einfach sein lassen und beobachten, was sich bewegt, verändert.

Zugegeben: Ein Extrembeispiel, bei dem sich die wenigsten Menschen wie B verhalten können. Und hier ist sicherlich auch Schadensbegrenzung angebracht.

Doch bei kleinen Dingen des Alltags kann Reaktion B gut geübt werden.

- Beim Fahren in der Straßenbahn oder im Zug, auch im Auto,
- an der Supermarktkasse,
- in einem Café sitzend,
- am Spielplatz,
- am Arbeitsplatz,
- in der Schule.

Einfach nur beobachten, zulassen, ohne einzugreifen und zu reagieren. Keine Antworten und Lösungen finden müssen, sondern einfach nur beobachten, zulassen und in sich hineinspüren, auf der Suche nach Gelassenheit und Vertrauen, dass alles, so wie es ist, gut ist und Sinn macht.

- | | | |
|---------------------------|---|---------------------------------------|
| – Äußere Achtsamkeit | → | Nicht reagieren, nur beobachten |
| – Innere Achtsamkeit | → | In sich hineinspüren |
| – Der Weisheit Raum geben | → | Aus dem inneren Wissen heraus handeln |

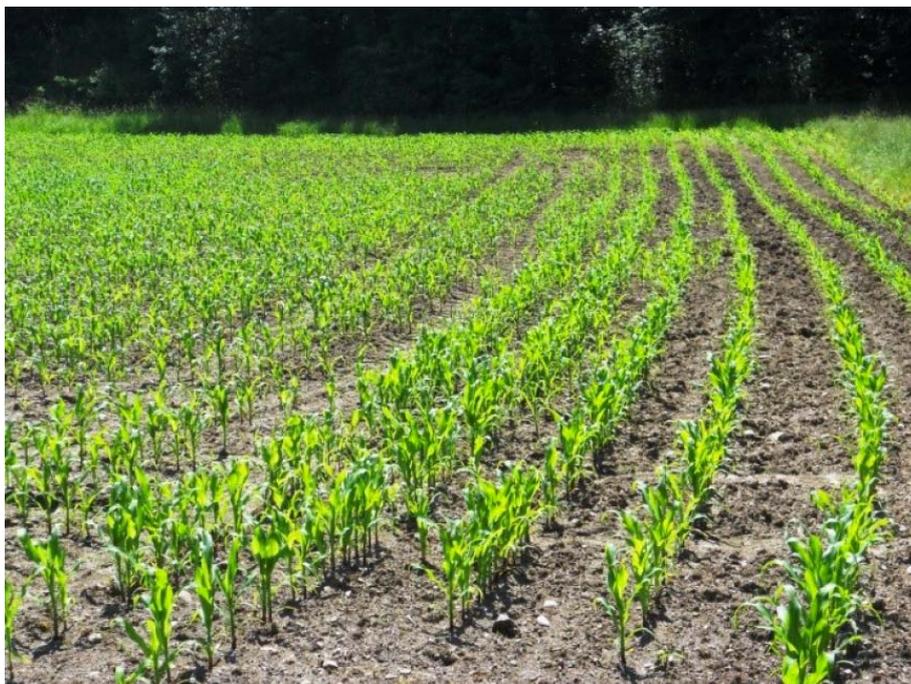


FOTO: © IPI

Eine dritte Denkvariante: weder – noch

Das Denken in sich gegenseitig ausschließenden Kategorien »Entweder – Oder« ist ein Grundprinzip der Logik und geht unter anderem auf Aristoteles zurück. »Etwas kann nicht in derselben Hinsicht, zum selben Zeitpunkt und am selben Ort sein und zugleich nicht sein.« So lautet eine These, die Aristoteles in seiner »Metaphysik«, in dem Buch, das er der Wissenschaft vom Seienden widmete, formuliert hat. Unser traditionelles Denken ist ein Denken in »Entweder-oder«-Kategorien. Entweder ich habe Recht oder du hast Recht. Entweder ich schaffe das oder ich bin ein Versager. Kommt uns alles sehr bekannt vor, oder? Der/die Andersdenkende wird sehr schnell zum/zur Feind/-in, den/die man bekämpfen, besiegen oder zumindest in seine/ihre Grenzen weisen oder auch ausgrenzen will und muss. Wie hilfreich ist es da, einmal über die Grenzen des »Entweder-oder« hinauszudenken und es mit dem »Weder-noch« zu probieren.

Ein Beispiel zum Thema »Kopftuch«

1. Müssen sich Kopftuch und persönliche Freiheit, wie vor allem in westlichen Kulturkreisen oft dargestellt, tatsächlich ausschließen?
2. Wäre es nicht hilfreich für gegenseitiges Verständnis, über diese Entweder-oder-Perspektive hinauszudenken und eine dritte Denkvariante, nämlich die des Weder-noch ins Spiel zu bringen?

So muss das Tragen eines Kopftuches nicht zwingend implizieren, dass dies gegen den eigenen, freien Willen der Betroffenen geschieht, noch muss das Nichttragen von Kopftüchern nicht automatisch ein Zeichen des freien persönlichen Willens sein. Können nicht Frauen, die Kopftuch tragen, dies aus freiem Willen (so wie in einigen Berichten geschildert) tun? Und sind Frauen, die das Kopftuch nicht tragen, automatisch frei in ihrem Willen? Vielleicht sind es einfach zwei verschiedene Wirklichkeiten, die im Dialog und im respektvollen und vor allem neugierigen Miteinander erkundet werden können und neue Sichtweisen möglich machen.

Suchen Sie in einem Brainstorming weitere Beispiele für »Entweder-oder«-Positionen und versuchen Sie in Partner- oder Teamarbeit, die Sichtweisen in Weder-noch-Sichtweisen umzuwandeln.



FOTO: © IPI

Neue Wege gehen - Muster verändern

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Das kennt doch jede/r von uns. Wir gehen immer den gleichen Weg zur Arbeit, obwohl es unzählige Varianten gibt und wir manchmal anders schneller am Ziel wären oder der Weg dorthin ein abwechslungsreicherer und interessanterer wäre. Wir kaufen sehr oft aus Gewohnheit immer dieselben Dinge, ohne auf die Idee zu kommen, einmal etwas anderes auszuprobieren. Wir fahren immer wieder an dieselben Orte, reagieren mit denselben Handlungsmustern auf vermeintliche Provokationen und wiederholen auch immer wieder Streitmuster. Die Liste ist beliebig fortsetzbar.

- Wie wäre es aber, aus der Routine, die ja auch Gutes hat, uns Sicherheit gibt und uns sehr oft auch den Alltag erleichtert, auszubrechen?
- ... einmal bewusst einen anderen Weg zur Arbeit zu gehen und darauf zu achten, was man dabei bewusst wahrnehmen kann und wie sich die Qualität der Handlung verändert?
- ... nicht auszurasen, wenn ein/e unangenehme/r Kollege/Kollegin wieder einmal Streit sucht, sondern ihm/ihr mit einer freundlichen Frage zu begegnen?

Anleitung

Versuchen Sie es und schauen Sie einfach hin, was passiert. Das Ergebnis muss nicht immer angenehm sein, mit der Zeit und mit regelmäßigem Üben werden Sie aber Spaß daran finden, abseits eingetretener Pfade zu gehen und damit bei anderen Irritation und neue Reaktionen zu erzeugen und gleichzeitig den eigenen Blickwinkel um neue Erfahrungen zu erweitern.

Tipp

In der Gruppe können vorab Themen gesammelt werden. Jede/r sucht sich ein Thema aus und berichtet dann bei einer der nächsten Sitzungen, im Seminar oder im Unterricht über die Erfahrungen.



WORD/CLIPART

Bewusst steigen

Wie oft gehen wir täglich einen bestimmten Weg oder auch Stufen. Warum nicht auch hier den Geist bewusst lenken und beispielsweise die Qualität des Stufensteigens steigern? Die Übung kann als kurze Pausenbewegung in der Gruppe oder alleine durchgeführt werden. Durchbrechen Sie die Routine und nehmen Sie das Stufensteigen bewusst wahr.

Die Stufen langsamer als gewohnt und bewusst hinauf- und hinuntersteigen. Wir nehmen dabei wahr, wie sich die Muskeln in den Waden anspannen und wieder leicht entspannen. Wir nehmen wahr ...

- ... wie vielleicht nach mehreren Stufen der Druck auf die Kniegelenke stärker wird?
- ... wie Schmerz auftaucht?
- Was machen die Arme dabei?
- Wie erschwert/erleichtert sich das Stufensteigen, wenn ich die Armbewegung verändere?
- Was macht mein Atem?

Anleitung

Wir passen unsere Bewegung dem Atem an. Wenn es anstrengender wird, nicht schneller atmen, sondern langsamer gehen! Spielerisch kann man den Steigrhythmus verändern, aber auch den Atemrhythmus – zum Beispiel zwei Stufen auf einmal nehmen und das mit dem Ein- und Ausatmen kombinieren. Der Fantasie sind auch hier keine Grenzen gesetzt. In der Gruppe braucht es immer eine Person, die die Stufenübung anleitet. Anschließend in der Gruppe kurz reflektieren.

Tipp

Man kann die Intensität der Übung regelmäßig steigern und damit die Aufmerksamkeit auf diese täglich oft ausgeübte Tätigkeit und den eigenen Körper erhöhen. Damit erhöht sich langsam und automatisch der Aufmerksamkeitsstatus bei anderen Alltagstätigkeiten. Alternativ zum Stufensteigen kann natürlich auch jede andere Tätigkeit als tägliche Übung herangezogen werden. In der Gruppe kann sich auch jeder einmal als »Anleiter« zur Verfügung stellen und mit der Gruppe gemeinsam die Aufmerksamkeit auf eine Alltagstätigkeit lenken. Das fördert das Miteinander und macht Spaß.



WORD/CLIPART

Abschalten – Stille genießen

Das in der Literatur viel zitierte »Internet der Dinge« sorgt mittlerweile dafür, dass wir immer und überall erreichbar und online sind. Die Folge ist eine permanente Reizüberflutung. Hirnforscher bescheinigen uns mittlerweile, dass ein Großteil der Informationen und Reize, die im Sekundentakt auf uns einströmen, vom menschlichen Gehirn nicht mehr verarbeitet werden können.

Einmal die Woche oder, wenn möglich, täglich (vor allem in der Trainingsphase je öfter, umso besser) alles, was einen an digitalen Geräten umgibt, für eine halbe Stunde ausschalten oder zumindest lautlos stellen. Sie werden merken, dass das zu Beginn Irritation erzeugt und auch gewöhnungsbedürftig ist, dass sich aber nach mehreren Tagen ein Wohltueffekt einstellt. Diese Übung eignet sich vor allem für Kinder, da man damit auch den bewussten Umgang mit den modernen Medien schulen und vor allem zeigen kann, dass die Welt nicht untergeht, wenn man mal nicht online und nicht erreichbar ist.

Anleitung

Die Übung kann auch in Gruppen durchgeführt werden – beispielsweise am Arbeitsplatz in Pausen gemeinschaftlich alles ausschalten, oder in der Schule in einzelnen Unterrichtsstunden, Tagessequenzen, an denen die gesamte Schule gemeinsam »abschaltet«, in Projekttagen stundenweise usw. Wie wäre es im familiären Umfeld mit einem »Abschaltsonntag« oder gar einem Tag der »Stille« in einer Firma oder einer Gemeinde?



FOTO: © IPI

Wer ist hier schuld?

Manchmal laufen Gespräche und Situationen nicht so ab, wie wir das geplant haben und uns wünschen. Sehr oft wissen wir den Grund dafür nicht und wundern uns, da wir uns nur das Beste vorgenommen haben und eigentlich eine ganz andere Absicht hatten, die Begegnung aber mit Unmut, Streit oder einem Gefühl der Niederlage geendet hat. Die Eigendynamik in der Interaktion hat wieder einmal trotz bester Vorsätze zu einem anderen und ungewollten Ergebnis geführt. Im besten Fall haben wir noch unser Gesicht wahren können, es ist aber allerhand Unangenehmes zurückgeblieben. Beim nächsten Treffen kann man diese unangenehmen Gefühle, die sicherlich zunehmen, je näher das Treffen kommt, suspendieren.

Anleitung

Versuchen Sie bei einer neuerlichen Begegnung mit diesem Menschen völlig bei sich zu bleiben. Schuldzuweisungen haben keinen Platz. Diese kann man suspendieren und dem Menschen völlig unbefangen begegnen, auch wenn zu Beginn die Spannung spürbar ist und vielleicht von der anderen Seite wieder Angriffe kommen. Ruhig bleiben und den unangenehmen Gefühlen keinen Platz geben! Hier geht es nicht darum, diese zu verdrängen, sondern sie bewusst zu suspendieren und ihnen nicht zu erlauben, sich in die Begegnung einzumischen.

Tipp

Bei Gruppenarbeiten im Plenum über die jeweilige Gesprächssituation erzählen und die Gefühle und Reaktionen der anderen berichten.



WORD/CLIPART

Farben machen Stimmung

Schon bei den alten Hochkulturen, aber auch in der Antike wurde in der Medizin und Heilkunde immer wieder mit Farben experimentiert. Kranke wurden beispielsweise mit farbigen Pasten bestrichen oder in farbige Tücher eingewickelt. Auch der gute alte Goethe beschäftigte sich in seinen Schriften mit Farben und deren Wirkung. Er versuchte, das Phänomen Farbe in seiner Gesamtheit zu erfassen und zu beschreiben, also nicht einseitig physikalisch oder lediglich von einem ästhetischen oder praktisch bezogenen Standpunkt aus beurteilt, und hatte demnach einen anderen Ansatz gewählt als Newton, den er ja auch mit seinen Erkenntnissen kritisierte. Heute ist unbestritten, dass Farben eine Wirkung auf unsere Psyche haben. Oft wählen wir intuitiv eine zur aktuellen Stimmung passende Farbe, manchmal werden wir auf diesen durchwegs unbewussten Prozess von anderen aufmerksam gemacht: »Passt deine Stimmung heute zum schwarzen Pulli?«

Anleitung

Wir suchen uns eine bestimmte Farbe aus und versuchen, über einen gewissen Zeitraum (täglich ein paar Minuten, eine halbe Stunde, einen halben Tag, einen ganzen Tag – auch über eine Woche hinweg) besonders alle Farbtöne, die mit der gewählten Farbe in Verbindung stehen, bewusst wahrzunehmen. Wir werden immer wieder staunen, in welchen Nuancen, Schattierungen und vor allem auch wie häufig die gewählte Farbe anzutreffen ist.

Probieren Sie einmal aus, bewusst Kleidung in einer anderen Farbe als der, zu der Sie am Morgen automatisch greifen, anzuziehen.

- Beeinflusst diese Ihre Stimmung?



Beispielhafte FARBÜBERSICHT¹¹

ROT

- stimulierend, aktivierend und aufregend
- wirkt belebend, weckt innere Kräfte (»Urkräfte«)
- steigert das Selbstwertgefühl
- wirkt appetitanregend
- macht vital und dynamisch
- regt an und erregt, verursacht aber auch Unruhe

ORANGE

- aufbauend und leistungssteigernd
- anregend und anspornend
- fördert Freude, Leichtigkeit, Loslassen, Genuss
- weckt die Arbeitsfreude
- strahlt Wärme aus
- macht Appetit und fördert die Geselligkeit
- macht es Morgenmuffeln leichter, früh aufzustehen

GELB

- aufmunternd und nervenstärkend
- fördert Intelligenz und inneren Abstand, Nichtverhaftung
- fördert die Konzentration, Lerneifer, regt den Geist an
- unterstützt alle geistigen Tätigkeiten
- stärkt die Nerven und regt den Intellekt an
- bringt Sonne ins Gemüt und verscheucht trübe Stimmung
- macht Lust auf Sex

GRÜN

- hilft, Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen
- regenerierend und harmonisierend
- fördert Ruhe, wirkt erfrischend
- erholsam und vitalisierend
- verbessert das Urteilsvermögen
- beruhigt die Nerven
- stärkt die Sinne und die Konzentration
- fördert Ausgeglichenheit
- beruhigt, dämpft Angst
- fördert die Konzentration
- bringt Harmonie ins Leben

¹¹ www.farbenundleben.de/farbwirkung/farbwirkung_psychisch.htm

BLAU

- harmonisiert und beruhigt; entspannend, lösend
- entspannt nach einem hektischen Tag
- lässt einen gut einschlafen
- bringt in träumerische Stimmung
- Frieden mit uns selbst und innere Stille
- führt nach innen, bis hin zum eigenen Unbewussten
- fördert die Kommunikation und Sachlichkeit und Präzision der Gedanken

VIOLETT

- ausgleichend und regenerierend
- fördert inneres Gleichgewicht, Frieden, Würde, Mitgefühl
- verstärkt die Meditationswirkung
- führt zu höheren Bewusstseinszuständen
- weckt meditative Kräfte
- inspiriert und regt über das Unterbewusstsein den Geist an

ROSA

- fördert Ruhe
- wirkt erfrischend
- verbessert das Urteilsvermögen
- besänftigt
- macht empfänglich für die Stimmungen anderer Menschen
- baut Aggressionen ab

WEISS

- klärend und reinigend
- verschafft Klarheit

Wahrheit oder Täuschung: Was sehen Sie?¹²

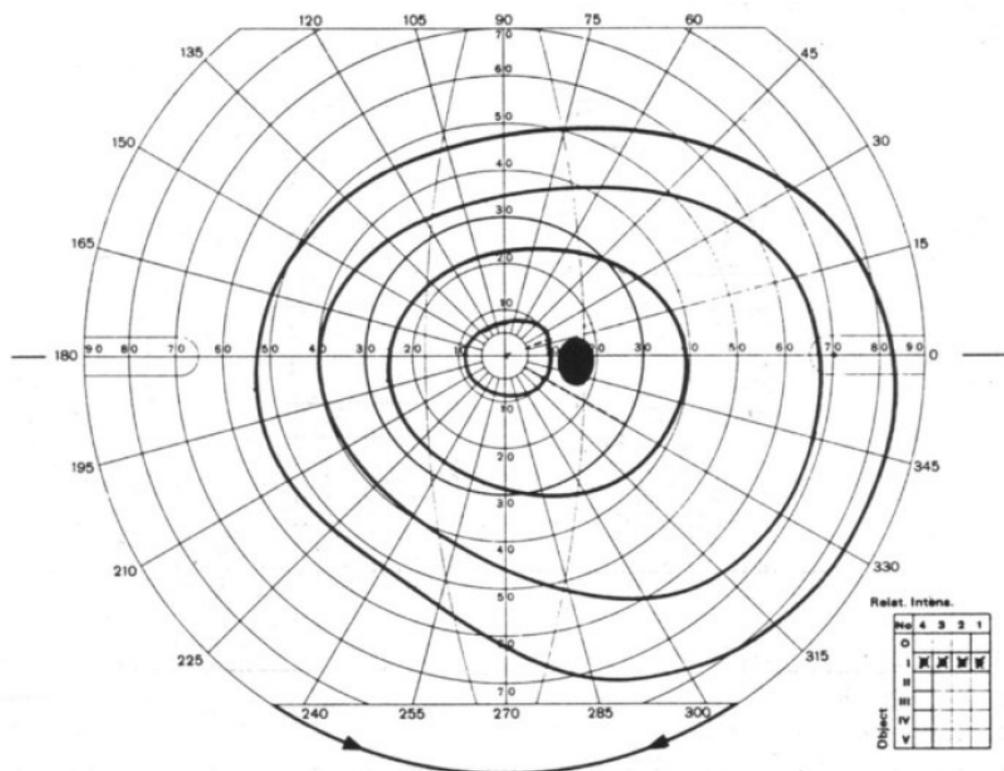
Der blinde Fleck bezeichnet in der Sozialpsychologie die Teile des Selbst oder Ich, die von einer Persönlichkeit nicht wahrgenommen werden. Im Band 1 der Reihe Soziales Lernen haben wir uns bereits mit dem blinden Fleck (Übungen mit dem Johari-Fenster) auseinandergesetzt. Das, was die Konstruktivisten mit der Erschaffung unserer eigenen Wirklichkeit meinen und die Biologen Maturana und Varela in ihren Experimenten tatsächlich auch als biologisches Phänomen nachgewiesen haben, nämlich den blinden Fleck, kann man tatsächlich experimentell auch mit der folgenden Übung ausprobieren.

Halten Sie das Blatt Papier (Vorlage auf der nächsten Seite) ca. 40 Zentimeter waagrecht vor die Augen. Fixieren Sie mit dem rechten Auge das Kreuz und schließen Sie das linke Auge. Bewegen Sie das Buch leicht vor- und rückwärts. Was geschieht?

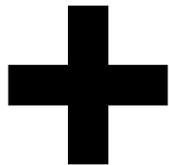
Antwort: Der Punkt verschwindet.

Irgendwann in der Vor- und Rückwärtsbewegung verschwindet der Punkt. Nämlich dann, wenn der Punkt an jene Stelle der Netzhaut projiziert wird, an der der Sehnerv austritt. An dieser Stelle sind wir blind, können das aber nicht wahrnehmen, weil permanent über diesen blinden Fleck konstruiert wird. Das heißt, wir sehen nicht, dass wir eigentlich nichts sehen. Was bedeutet das, übertragen auf unsere äußere wahrgenommene »Wirklichkeit«?

Anleitung



12 Benesch, Michael (2011), Psychologie des Dialogs, Wien, Facultas, Seite 30



Mentale Modelle erkennen

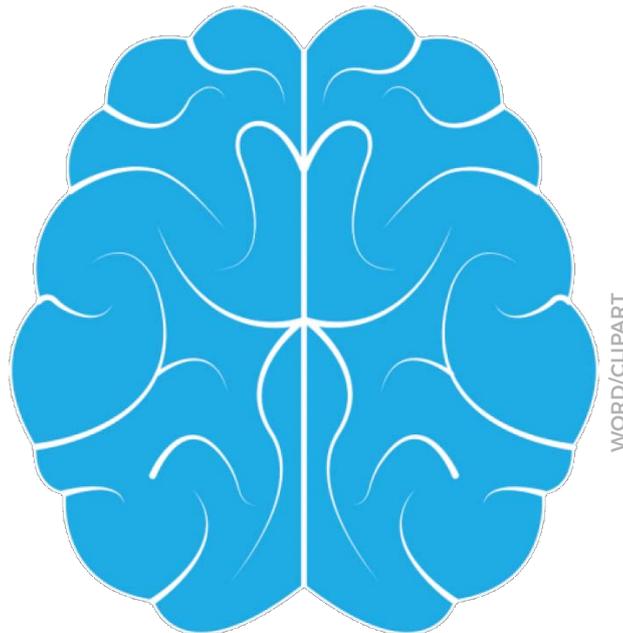
Unsere eigene Wahrnehmung basiert auf Erfahrungen und dem, was unsere Umwelt uns über die Jahre des Erwachsenwerdens hinaus gelehrt hat. In der Regel bilden wir uns unsere Meinung auf Basis dessen, was wir kennen und wo wir die Dinge, die gerade um uns herum geschehen, einordnen können. Das geschieht ganz automatisch und in schöner Regelmäßigkeit. Folgende Übung zeigt, wie wir auch automatisch fehlende Informationen ergänzen und so zu einem Bild der Wirklichkeit kommen, das uns bekannt ist. Egal, ob das der tatsächlichen Realität entspricht oder möglicherweise auch nicht.

Betrachten Sie das Bild¹³ auf der Folgeseite und beschreiben Sie spontan, was hier abgebildet ist.

Antwort: Ein Quadrat. Unser Gehirn ergänzt in der Regel die fehlenden Teile zu uns bekannten Figuren, wie in diesem Fall zu einem Quadrat. Das, was wir sehen, ist nicht Abbild der Realität, sondern das Ergebnis einer Erkenntnis, die sich in diesem Moment einstellt.

- Was bedeutet das für unsere Wahrnehmungen im Alltag?
- Was hat das mit den mentalen Modellen und unseren Vorerfahrungen zu tun?

Anleitung



¹³ Eigenes Bild, angelehnt an: Benesch, Michael (2011), Psychologie des Dialogs, Wien, Facultas, Seite 30ff



Die Aufmerksamkeit auf das lenken, was wir gerade tun

Wenn uns am Abend jemand fragt, was wir heute getan haben, fällt der Bericht oft recht kurz und nüchtern aus. Meist konzentriert man sich auf ein paar Dinge, die man erledigt hat oder die sich unerwartet ereignet haben. Aber wir tun tausend Dinge jeden Tag, die meisten davon ganz unbewusst und ohne sie auch tatsächlich wahrzunehmen. Achtsamkeit für die vermeintlich »unwichtigen« Tätigkeiten zu erhöhen ist ganz einfach: Bewusst hinschauen, wenn wir an der Kasse stehen, uns die Zähne putzen, ins Büro gehen, die Hausaufgabe machen etc. – und wir sind viel präsenter im Alltag verankert und uns bewusst, welche Fülle an Aufgaben wir den ganzen Tag eigentlich erledigen.

Lenkung der Aufmerksamkeit auf eine von unzähligen Möglichkeiten – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

20 Sekunden Zeit für die Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung

- Was mache ich gerade? Sitzen? Wie sitze ich da?

Danach können noch andere Körperteile gespürt werden:

- Wie fühlen sich meine Schultern an?
- Wie fühlen sich meine Hände an?
- Wie fühlen sich meine Füße an?
- Wie fühlt sich der Kontakt zwischen mir und dem Stuhl an?

Anschließend ein kurzes Feedback:

- Wie war die Übung?
- Was ist mir aufgefallen?
- Worüber war ich verwundert?



Ankern

**OB DU GLAUBST, DU SCHAFFST ES, ODER OB DU GLAUBST,
DU SCHAFFST ES NICHT –
DU WIRST AUF ALLE FÄLLE RECHT HABEN!**

Henry Ford (amerik. Automobilproduzent, 1863–1947)

Wir tun es ständig, ganz egal ob wir ganz unbewusst einen bestimmten Slogan, eine Melodie oder Ähnliches mit einem Werbespot in Verbindung bringen, ein bestimmtes Signal automatisch einen ganz speziellen Gefühlszustand auslöst oder auch eine Handlung, wenn wir beispielsweise beim Grünschalten der Ampel losfahren. Vor allem Leistungssportler/-innen machen es vor Wettbewerben ganz bewusst: Anker setzen. Je intensiver das Bild oder der Zustand dabei ist, umso wirkungsvoller sind unsere Anker.



Erster Schritt beim Ankersetzen ist das Herbeiholen der negativen Situation, für die man entweder Anker als unterbewusste Stütze oder Gegenstrategie setzen möchte, oder guter Momente, die man verstärken möchte. Wer zum Beispiel in Besprechungen mit einem/einer Vorgesetzten regelmäßig nervös wird und sich für diese Situation rüsten möchte, muss sich die Situation und das Gefühl dazu herholen.

Dazu soll man sich entspannen und die Situation der Besprechung herbeiholen.

Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge den Raum entstehen.

- Wie ist die Stimmung im Raum?
- Welche Töne und Stimmen sind dominant?
- Sind Gerüche da, Farben?

Dann stellen Sie sich vor, Sie sitzen Ihrem/Ihrer Vorgesetzten gegenüber und meistern heute die Situation souverän: kein Händeschwitzen, eine offene und lockere Haltung, guter Blickkontakt, kein Räuspern. Sie sprechen mit ruhiger und klarer Stimme mit Ihrem/Ihrer Chef/-in und erleben das Glücksgefühl, das in Ihnen dabei aufkommt. Sie spüren sich in dieses Gefühl hinein, Sie freuen sich über das schöne Gespräch und das Gefühl, akzeptiert und wertgeschätzt zu werden.

Wenn das Gefühl am intensivsten ist, dann setzen Sie einen Anker. Zum Beispiel die beiden Zeigefinger fest aufeinanderdrücken oder die Fingerkuppen der rechten Hand auf die Fingerkuppen der linken legen und aneinanderdrücken oder mit dem Zeigefinger der rechten Hand in die Handinnenfläche der linken Hand drücken etc. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. – Jedenfalls soll der Anker leicht ausführbar und für das Gegenüber nicht als solcher erkennbar sein. Da neurologische Untersuchungen gezeigt haben, dass Anker, die aus mehreren Sinneswahrnehmungen bestehen, am wirkungsvollsten sind, ist es sinnvoll, weitere Sinne (zum Tastsinn dazu) zu aktivieren: Zum Beispiel kann man einen Geruch dazu abzuspeichern, einen Ton, eine Farbe, ein Bild (vom letzten Strandurlaub unter Palmen ...) oder auch einen Satz. Wichtig ist, dass es ein Satz ist, den man unverfänglich in der Besprechung bzw. der Situation, in der man den Anker braucht, laut sagen kann, ohne dass die anderen Menschen irritiert sind. (Zum Beispiel: »Richtig, ich sehe in dieser Frage aber noch ...«)

Sobald ein Anker gesetzt wurde, wirkt er als posthypnotische Suggestion. Wenn Sie dann bei der nächsten Besprechung mit dem/der Vorgesetzten etwas sagen möchten, setzen Sie den Anker. Und der gewünschte Erfolg – Lockerheit, Souveränität, klare Stimme, keine Schweißausbrüche ... – wird sich einstellen. Wenn nicht gleich beim ersten Mal, dann die Übung immer wieder wiederholen und auch anwenden.

Tip

Anker zu setzen kann schon von klein auf geübt werden und eignet sich auch zur Selbststärkung für Kinder bei Prüfungsängsten etc.

Perspektive wechseln

Eine andere Brille oder einen anderen Hut aufzusetzen, die Welt dadurch mit anderen Augen zu sehen, hilft oft ungemein im zwischenmenschlichen Umgang.

Anleitung

Geübt können der Perspektivenwechsel und die damit verbundene Blickerweiterung immer und überall werden. Einfach einmal umdrehen und sehen, was sich hinter einem abspielt, sich auf einer Metaebene ansehen, was gerade in einem Gespräch, in das man mit einer anderen Person verwickelt ist, geschieht. (Hier eignet sich die Decke in einem Zimmer und die Vorstellung, man sitzt in der Ecke ganz oben an der Decke und schaut auf das Gespräch.)

Oder bewusst neue Wege abseits der gewohnten Pfade gehen (so wie im Beispiel mit dem neuen Weg in die Arbeit). Wer ein Instrument spielt, kann die bekannte Melodie einfach mal in einer anderen Tonart ausprobieren bzw. mit anderen Vorzeichen spielen. Gelegenheiten im Alltag gibt es tagtäglich genug. Und Sie werden sehen, dass es zum einen Spaß macht, andere Rollen und Blickwinkel einzunehmen, und auch hilfreich im Umgang mit anderen Menschen, Situationen und Meinungen ist.



FOTO: © IPI

Tipps

Von oben, aus der »Vogelperspektive« gesehen und gedacht, kann man sich einen größeren Überblick verschaffen. Von unten, aus der Froschperspektive, eröffnen sich andere Spielräume und ein neuer Horizont.

Die »andere Brille« ...

- schärft den Blick.
- schafft Abstand und Distanz. (Wer zu nahe am Wald steht, sieht die einzelnen Bäume, aber nicht den gesamten Wald!)
- bringt einen auf neue Ideen.
- eröffnet neue Denkweisen und Sichtweisen jenseits des »Entweder-oder«.
- eröffnet neue und oft ungewohnte Lösungsvarianten.
- entlastet eigene Einstellungen und schafft Verständnis für andere Verhaltensweisen.



WORD/CLIPART

Die Gedanken sind frei ... aber meist nicht im Hier und Jetzt

Wollen wir uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren, hilft es manchmal innezuhalten und das, was gerade um uns herum geschieht, in Worte zu fassen. Dabei werden wir merken, was in wenigen Momenten alles auf uns einströmt und uns bewusst und unbewusst beschäftigt und unsere Gedanken fesselt. Ganz oft sind es Dinge, die in der Vergangenheit liegen, oder solche, die in der Zukunft auf uns zukommen können. Ganz selten sind wir mit den Gedanken ausschließlich in der Gegenwart und nehmen das wahr, was um uns und in uns passiert.

Anleitung

Ein Platzerl im Raum, in der Wohnung oder auch in der freien Natur suchen, an dem man sich wohl fühlt. Wir brauchen lediglich Papier und einen Stift zum Schreiben. Dann für fünf bis zehn Minuten aufschreiben, was wir gerade denken, fühlen, wahrnehmen (an Gerüchen, Farben, Formen, Gegenständen, Emotionen ...), welche Bilder auftauchen, welche Gedanken sich immer wieder in den Vordergrund schieben. Wer gerne Sätze formuliert, kann dazu einen Text verfassen, im Grunde genommen reicht es aber, sich Stichworte zu notieren.

Nach Ablauf der Zeit, die man für sich selbst oder die Gruppe definiert hat, das, was man aufgeschrieben hat, zu ordnen versuchen – und zwar alle Dinge, die aufgetaucht sind und in der Vergangenheit liegen (grün markieren), alle Dinge die gegenwärtig sind (rot markieren), und alle Dinge, die unsere Gedanken beschäftigen, aber in der Zukunft liegen (blau markieren).

Reflexion

Wenn die Übung in einer Gruppe durchgeführt wird, können die Notizzettel getauscht werden und die jeweiligen Partner ordnen die aufgeschriebenen Gedanken. Anschließend wird über die Ergebnisse gesprochen.



FOTO: © IPI

Den Achtsamkeitsquotienten durch tägliches Hinschauen erhöhen

In unserer Wohnung kennen wir uns in der Regel aus wie sonst nirgends. Wir erledigen dort unzählige Dinge, bewegen uns tagein, tagaus wie selbstverständlich durch die Räume und kennen auch Engstellen, Fallen oder kleine Hürden. Meist braucht es dazu keine besondere Aufmerksamkeit mehr.

Anleitung

Wir können die Achtsamkeit und Aufmerksamkeit in gewohnter Umgebung bewusst trainieren, wenn wir mit geschlossenen oder verbundenen Augen durch die Wohnung gehen und dabei kleine Aufgaben zu erledigen versuchen. Bereiten Sie beispielsweise einmal ihr Frühstück mit verbundenen Augen zu oder machen Sie die Morgentoilette mit einer Augenbinde. Da werden die Selbstverständlichkeiten plötzlich zur Herausforderung und wir nehmen die alltäglichen Dinge, aber auch die Räume, die wir sonst bestens kennen, ganz anders wahr. In der Gruppe können dazu auch Partnerübungen durchgeführt werden – gemeinsames Kaffeekochen in der Firmenküche, Papier im Drucker nachlegen, die Tafel im Klassenzimmer löschen oder den Laptop aufbauen und ans Stromkabel anschließen etc. Der Fantasie für diese neue und spannende Sinneserfahrung sind dabei keine Grenzen gesetzt.



FOTO: © IPI

Ein Leitfaden für jeden Tag

Die wichtigsten Prinzipien buddhistischer Psychologie nach Jack Kornfield¹⁴, zusammengefasst aus seinem Buch »Das weise Herz«, als tägliche Begleiter durch den Alltag:

1. Erkenne den inneren edlen Kern und die Schönheit in jedem Menschen.
2. Unsere innerste Natur ist Mitgefühl. Es entsteht aus unserer Verbundenheit mit allen Dingen. (Holistische westliche Wissenschaften gehen vom selben Ansatz aus.)
3. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit von der Erfahrung auf den Raum des Bewusstseins lenken, in dem sie stattfindet, entsteht Weisheit.
4. Erkenne die geistigen Zustände, welche das Bewusstsein füllen. Wandle unheilsame in heilsame um.
5. Unsere Vorstellung vom Selbst entsteht durch Identifikation. Je weniger wir an Ideen von einem Selbst festhalten, desto freier und glücklicher werden wir sein.
6. Unser Leben hat sowohl eine universelle als auch eine persönliche Dimension. Beide müssen respektiert werden, wenn wir frei und glücklich sein wollen.
7. Wenn wir unserer Erfahrung achtsame Aufmerksamkeit entgegenbringen, wirkt dies befreiend. Achtsamkeit schenkt uns Überblick, Ausgeglichenheit und Freiheit.
8. Die Achtsamkeit des Körpers erlaubt uns, unser Leben ganz zu leben. Sie schenkt uns Heilung, Weisheit und Freiheit.
9. Weisheit erkennt, welche Gefühle präsent sind, ohne sich in ihnen zu verlieren.
10. Gedanken sind oft einseitig und falsch. Lernen Sie, sich Ihrer Gedanken bewusst zu sein, statt sich darin zu verlieren.
11. Es gibt das persönliche und das universelle Unbewusste. Das Unbewusste mit Gewahrsein zu durchdringen, bringt Einsicht und Freiheit.
12. Die unheilsamen Aspekte unserer Persönlichkeit können erkannt und umgewandelt werden, sodass unser natürliches Temperament heilsamen Ausdruck findet.
13. Es gibt heilsame und unheilsame Wünsche. Lernen Sie den Unterschied kennen und finden Sie inmitten Ihrer Wünsche Frieden.
14. Wenn wir an Ärger oder Hass haften, werden wir leiden. Eine von Hass freie, kraftvolle, weise und mitfühlende Reaktion ist durchaus möglich.
15. Unwissenheit begreift die Welt nicht und vergisst, wer wir wirklich sind. Sie liegt allen unheilsamen Geisteszuständen zugrunde. Befreien Sie sich von der Unweisheit und sehen Sie mit Weisheit.
16. Schmerz ist unvermeidlich. Leiden nicht. Leiden entsteht aus Anhaftung. Lerne loszulassen und befreie dich vom Leid.
17. Achte auf deine Motivation. Motivation und Absicht sind die Samen, aus denen unsere Zukunft entsteht.
18. Was wir immer wieder visualisieren, verändert unseren Körper und unser Bewusstsein. Stellen Sie sich Freiheit und Mitgefühl vor!
19. Was wir immer und immer wieder denken, formt unsere Welt. Es ist ein Gebot des Mitgefühls, dass wir unheilsame Gedanken durch heilsame ersetzen.
20. Die Macht der Konzentration kann durch innere Übung geschult werden. Konzentration öffnet das Bewusstsein für die tiefreichenden Dimensionen von Heilung und Einsicht.

¹⁴ Kornfield, Jack (2008), Das weise Herz, Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie, 3. Auflage, Verlagsgruppe Random House, München

21. Tugend und Integrität sind unabdingbare Voraussetzungen für wahres Glück. Daher sollten wir auf unsere Integrität besonders achten.
22. Vergebung ist sowohl nötig als auch möglich. Es ist nie zu spät, Vergebung zu finden und von vorne zu beginnen.
23. Es gibt keine Trennung zwischen Innen und Außen, selbst und anderen. Wenn wir uns unserer selbst annehmen, nehmen wir uns der Welt an. Wenn wir uns um die Welt kümmern, kümmern wir uns um uns selbst.
24. Der mittlere Weg verläuft zwischen den Gegensätzen. Bleib in der Mitte und du wirst dich wohl fühlen, wo immer du bist.
25. Verabschiede dich von deinen Meinungen. Befreie dich von festen Ansichten. Öffne dich für das Mysterium.
26. Aus einem friedvollen Herzen entsteht Liebe. Trifft Liebe auf Leid, wird daraus Mitgefühl. Trifft sie auf Glück, wird daraus Freude.



FOTO: © IPI

ANHANG

TIPPS für die Anwendung

Als Impulse für soziales Lernen sind Methoden des experimentell-partizipativen Lernens besonders geeignet, weil sie erfahrungs- und erlebnisorientiert sind und affektives und kognitives Lernen verbinden, also die zeitgleiche Speicherung in verschiedenen Hirnarealen möglich machen. Die Übungen in diesem Dokument ermöglichen in Kombination mit dem Lern- und Lehrbuch auf analytische Distanz zu gehen, Hypothesenbildung, Überprüfung der Realität auch in Bezug auf eigenes Erleben und die Entwicklung von Alternativen und neuen Denkmustern. Ziel ist es, das Wir-Gefühl wieder spürbar zu machen und Wir-Qualitäten zu entwickeln.

Wir-Qualitäten, die über den IQ eines Individuums hinausgehen und auf dem WeQ15 basieren, wie etwa Verantwortungsbewusstsein für eine Gemeinschaft, soziales Engagement und kooperative Gestaltungslust, Achtsamkeit, Beziehungsfähigkeit und Leidenschaft für eine Sache, schaffen in ihren lebenspraktischen Bezügen in Lernprozessen ungeheuren Mehrwert für die/ den Einzelne/n und die Gesellschaft. Die Hirnforschung geht unter dieser Prämisse heute davon aus, dass es im 21. Jahrhundert mehr darum geht, was man kann, als darum, was man weiß. Lebensnahes Lernen, das durch Erfahrungen getragen und verstärkt wird, ist wirksam. Und Wirksamkeit ist neben der Brauchbar- und Umsetzbarkeit einer der größten Motivationsfaktoren für gesellschaftliche Entwicklung. Hier ist der/die Trainer/-in, der/die Lehrer/-in nicht mehr Wissensvermittler/-in, sondern persönliche/r Lerncoach, der/die anleitet und begleitet, aber kein Lerntempo vorgibt. Schulen wie die von Margret Rasfeld geleitete Evangelische Schule Berlin Zentrum¹⁶, die eine Reformschule mit radikalem Wandel der Lernkultur ist, bauen auf diesem Prinzip und erzielen seit vielen Jahren erstaunliche Ergebnisse darin, menschliche Entfaltung möglich zu machen. Und da die Menschheit, so wie uns die Wissenschaft sagt, erst am Anfang dieser Entwicklungen steht, gilt es in den kommenden Jahren und Jahrzehnten, das Entfaltungspotential zu entdecken und den Boden für die Entfaltung aufzubereiten.

Die Übungen und Spiele sind derart ausgewählt, dass man sie auch über einen längeren Zeitraum – zum Beispiel in einem Schuljahr, in aufeinanderfolgenden Seminaren, im Rahmen eines Projektes, im Rahmen einer Leitbilddiskussion oder von Themenschwerpunkten in Betrieben etc. – aufbauend für soziale Lernprozesse einsetzen kann. Aber auch im persönlichen Umfeld für lebenslanges Lernen.

In Schulen können viele der Übungen fächerübergreifend oder als Schulschwerpunktprojekt klassenübergreifend umgesetzt werden. In Organisationen, Projekten oder Betrieben können die Übungen in der Erwachsenenbildungsarbeit und Seminaristik mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern, Mitarbeiterinnen- und Mitarbeiterweiterbildung, Lehrausbildung, aber auch in konkreten Projekten zur Weiterentwicklung der Kommunikation im Unternehmen oder zur Sensibilisierung für Diversität verwendet werden.

15 Der Begriff wurde geprägt vom deutschen Zukunftsforscher Peter Spiegel, www.genisis-institute.org/

16 www.ev-schule-zentrum.de/aktuell/

LITERATURTIPPS

- Andresen, Sabine, Koch, Claus, Marrow, Alfred J.** (2002), Kurt Lewin – Leben und Werk
- Arnold, Rolf** (2009), Seit wann haben Sie das? Grundlinien eines emotionalen Konstruktivismus, Heidelberg
- Ariely, Dan** (2008), Denken hilft zwar, nützt aber nichts, Warum wir immer wieder unvernünftige Entscheidungen treffen, München
- Baer, Udo, Frick-Baer, Gabriele** (2010), Wie Traumata in die nächste Generation wirken, Untersuchungen, Erfahrungen, therapeutische Hilfen, Neukirchen
- Baldwin, Christina, Linnea, Ann** (2014), Die Kraft des Kreises, Weinheim & Basel
- Ballreich, Rudi** (2000), Problemlösen im Dialog, in: Zeitschrift für Fragen sozialer Gestaltung, Bern, Heft 4, Seite 3-62
- Bauer, Joachim** (2006), Warum ich fühle, was du fühlst, Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen, München
- Beck, Don E. & Cowan, Christopher C.** (2007), Spiral Dynamics
- Benesch, Michael** (2001), Psychologie des Dialogs, Berlin
- Bauer, Joachim** (2008), Lob der Schule, Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern, München
- Bauer, Joachim** (2015), Arbeit, Warum sie uns glücklich oder krank macht, 2. Auflage, München
- Bauer, Joachim** (2015), Das Gedächtnis des Körpers, Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, 5. Auflage, Frankfurt am Main
- Bonelli, Raphael** (2016), Männlicher Narzissmus – Das Drama der Liebe, die um sich selbst kreist
- Brahm, Ajahn** (2015), Der Elefant, der das Glück vergaß, Buddhistische Geschichten, um Freude in jedem Moment zu finden, München
- Breithaupt, Fritz** (2012), Kulturen der Empathie, 3. Auflage, Frankfurt am Main
- Bohm, David** (2008), Der Dialog, Das offene Gespräch am Ende der Diskussion, 5. Auflage, Stuttgart
- Buber, Martin** (1995), Ich und Du, Heidelberg, Reclam, Philipp jun. GmbH, ISBN 978-3150093429
- Buber, Martin** (2009), Das dialogische Prinzip, 11. Auflage, Gerlingen
- Cacioppo, J.T., Priester, J.R., Bernston, G.G.** (1993), Rudimentary determinants of attitudes II: Arm flexion and extension have differential effects on attitudes, Journal of Personality and Social Psychology, 65, Seite 5-17
- Capra, Fritjof** (2012), Das Tao der Physik, Die Konvergenz von westlicher Wissenschaft und östlicher Philosophie, Neuausgabe, München, Barth-Verlag
- Caspary, R. (Hrsg.)** (2012), Lernen und Gehirn, 7. Auflage, Hamburg
- Chia, Mantak** (2009), Tao Yoga des Heilens, Die Kraft des inneren Lächelns und die sechs heilenden Laute, 5. Auflage, München, Heyne-Verlag
- Ciampi, Luc** (1999), Die emotionalen Grundlagen des Denkens, Entwurf einer fraktalen Affektlogik, 2. Auflage, Göttingen
- Ciampi, Luc, Endert, Elke** (2011), Gefühle machen Geschichte, die Wirkung kollektiver Emotionen – von Hitler bis Obama, Göttingen
- Cohn, Ruth C.** (1993), Es geht ums Anteilnehmen, Freiburg
- Cohn, Ruth C.** (1975), Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion, Stuttgart
- Cohn, Ruth C.** (1990), Zu wissen, dass wir zählen, Bern

- Dalai-Lama, Cutler, Howard C.** (2012), Die Regeln des Glücks, Das Handbuch zum Leben, Freiburg
- Damasio, Antonio R.** (2015), Descartes Irrtum, Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn, 8. Auflage, Berlin
- Damasio, Antonio R.** (2014), Der Spinoza-Effekt, Wie Gefühle unser Leben bestimmen, 8. Auflage, Berlin
- Dennison, Paul E., Dennison, Gail E.** (2013), Brain Gym, das Handbuch, 2. Auflage, Freiburg
- Dupre, Louis** (2004), The Enlightenment and the Intellectual Foundations of Modern Culture, New Haven
- Dürr, Hans Peter** (2014), Geist, Kosmos und Physik, 8. Auflage, Amerang
- Dürr, Hans Peter** (2011), Das Leben lebendiger werden lassen, Wie uns neues Denken aus der Krise führt, München
- Dürr, Hans-Peter, Österreicher, Marianne** (2014), Wir erleben mehr, als wir begreifen, 7. Auflage, Freiburg im Breisgau, Herder
- Ekman, P.** (2010), Gefühle lesen, Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren, 2. Auflage, Heidelberg, Spektrum Akademischer Verlag
- Ekman, P.** (2009), Gefühl und Mitgefühl, Heidelberg, Spektrum Akademischer Verlag
- Elger, Christian E.** (2013), Neuroleadership, Erkenntnisse der Hirnforschung für die Führung von Mitarbeitern, 2. Auflage, München
- Engelkamp, Johannes** (1997), Das Erinnern eigener Handlungen, Göttingen
- Foucault, Michel** (1991), Die Ordnung des Diskurses, Forum Wissenschaft
- Frankl, Viktor** (2012), Trotzdem Ja zum Leben sagen, Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, 3. Auflage, München
- Frankl, Viktor** (1979-2006), Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk, München/Zürich
- Frenzel, Karolina, Müller, Michael, Sottong, Hermann** (2006), Storytelling – Die Kraft des Erzählens fürs Unternehmen nutzen, München
- Fried, L. & Roux, S.** (Hrsg.), (2006), Pädagogik der frühen Kindheit, Handbuch und Nachschlagewerk. Weinheim
- Fromm, Erich** (1977), Die Kunst des Liebens, Frankfurt am Main
- Gadamer, Hans-Georg** (1960). Wahrheit und Methode, Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik, 3. Auflage, gesammelte Werke, Band 1
- Gadamer, Hans-Georg** (1975), Wahrheit und Methode, Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik, unveränderter Nachdruck der 3. erweiterten Auflage, Gesammelte Werke, Band 1, Tübingen
- Gadamer, Hans-Georg** (1989), Kairos, Ein Diskurs über die Gunst des Augenblicks und das weise Maß, Radiointerview von Bernd H. Stappert, SWR 1989, Auditorium ‚Netzwerk‘, Originalvorträge, Jokers Hörsaal, auf der CD: Hans-Georg Gadamer: Von der Lust am Dialog (2008)
- Goffman, Erving** (1986), Interaktionsrituale, Über Verhalten in direkter Kommunikation, 1. Auflage, Frankfurt am Main
- Goleman, Daniel, Kaufman, Paul, Ray, Michael** (1997), Kreativität entdecken, München
- Goleman, Daniel** (1997), Emotionale Intelligenz, München
- Graves, Clare W.** (2002), Levels of Human Existence, ECLET Publishing, Santa Barbara
- Graves, Clare W.** (2005), The Never Ending Quest, ECLET Publishing, Santa Barbara
- Habermas, Jürgen** (1973), Erkenntnis und Interesse, Frankfurt
- Habermas, Jürgen** (1981), Theorie des kommunikativen Handelns, Band 1 und 2, Frankfurt

- Haller, Reinhard** (2013), Die Narzissmusfalle, Anleitung zur Menschen- und Selbsterkenntnis, Salzburg
- Hanson, Rick** (2013), Denken wie ein Buddha, Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit, München, Irisiana
- Harari, Yuval Noha** (2015), Eine kurze Geschichte der Menschheit, 21. Auflage, München
- Hartkemeyer, Martina/Johannes F./Tobias** (2015), Dialogische Intelligenz, Aus dem Käfig des Gedachten in den Kosmos des gemeinsamen Denkens, Frankfurt
- Hartkemeyer, Martina/Johannes F.** (2005), Die Kunst des Dialogs, Kreative Kommunikation entdecken, Erfahrungen, Anregungen, Übungen, Stuttgart
- Hartkemeyer, Martina/Johannes F., Freeman, Dhority** (2006), Miteinander Denken – das Geheimnis des Dialogs, 4. Auflage
- Hattie, John** (2013), Lernen sichtbar machen, überarbeitete deutschsprachige Ausgabe von »Visible Learning«, besorgt von Bewyl, Wolfgang und Zierer, Klaus, Hohengehren – Baltmannsweiler
- Hauke, Gernot, Dall Ócchio, Mirta** (2015), Emotionale Aktivierungstherapie (EAT): Embodiment-techniken im Emotionalen Feld, Schattauer
- Heckhausen, Heinz, Gollwitzer, Peter M.** (1987), Thought Contents and Cognitive Functioning in Motivational versus Volitional States of Mind. In: Motivation and Emotion. Band 11, Nr. 2, 1987, S. 101-120
- Heckhausen, Heinz, Heckhausen, Jutta** (2010), Motivation und Handeln
- Heckhausen, Heinz, Gollwitzer, Peter M.** (1987), Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften (German Edition)
- Heinzlmaier, Bernhard, Ikrath, Philipp** (2013), Generation Ego, Die Werte der Jugend im 21. Jahrhundert, Wien
- Heinzlmaier, Bernhard** (2015), Verleitung zur Unruhe. Zur Hölle mit den Optimisten, Salzburg
- Howe, Neil, Strauss, William** (2000), Millennials rising, The next great generation, New York
- Hunfeld, Hans** (2004), Fremdheit als Lernimpuls, Skeptische Hermeneutik, Normalität des Fremden, Fremdsprache Literatur, Meran
- Hüther, Gerald** (2015), Etwas mehr Hirn, bitte, Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten, Göttingen
- Hüther, Gerald** (2013), Was wir sind, und was wir sein könnten, Ein neurobiologischer Mutmacher, 3. Auflage, Frankfurt
- Hüther, Gerald** (2013), Kommunale Intelligenz, Potentialentfaltung in Städten und Gemeinden, Hamburg
- Hüther, Gerald** (2014), Die Macht der inneren Bilder, Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern, 8. Auflage, Göttingen
- Hutchison, Michael** (1999), Megabrain Power, 2. Auflage, Junfermann-Verlag
- Isaacs, William** (1999), Dialogue and the art of thinking together, a pioneering approach to communicating in business and life, New York
- Johnson, Don H., Rytz, Thea, Mauch** (2012), Klassiker der Körperwahrnehmung: Erfahrungen und Methoden des Embodiment, Hogrefe
- Joubert, Kosha Anja** (2010), Die Kraft der kollektiven Weisheit, Wie wir gemeinsam schaffen, was einer allein nicht kann, Bielefeld
- Kabas, Ch.** (2007), Schöne neue Arbeitswelt, Veränderungen und zukünftige Entwicklungen in der Arbeitswelt und damit verbundene gesellschaftliche Folgen, Psychologie in Österreich, 27, S. 252-259
- Kabat-Zinn, Jon** (2013), Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR, übersetzt von Horst Kappen, Knauer MensSana Taschenbuch

- Kabat-Zinn, Jon** (2015), Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben, übersetzt von Theo Kierdorf und Hildegard Höhr, Knaur MensSana Taschenbuch
- Kabat-Zinn, Jon** (2004), Die heilende Kraft der Achtsamkeit, Arbor, Freiamt 2004
- Kabat-Zinn, Jon**, Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit, Freiamt 1999
- Kanatschnig, Monika** (2012), Einfach – Achtsam – Wirksam, Fokussiertes Führen in einer beschleunigten Arbeitswelt, Wien – Graz – Klagenfurt
- Kibed, Matthias Varga von, Sparrer, Insa** (2009), Ganz im Gegenteil, Tetralemmaarbeit und andere Grundformen systemischer Strukturaufstellungen – für Querdenker und solche, die es werden wollen, Heidelberg
- Kneer, Georg, Nassehi, Armin** (2000), Niklas Luhmanns Theorie der sozialen Systeme, 4. Auflage, München
- Koch, Sabine** (2011), Embodiment: Der Einfluss von Eigenbewegung auf Affekt, Einstellung und Kognition: Empirische Grundlagen und klinische Anwendungen, Logos, Berlin
- Kohl, Christian Thomas** (2009), Buddhismus und Quantenphysik, Schlussfolgerungen über die Wirklichkeit, erweiterte Taschenbuchausgabe, Oberstdorf, Windpferd Verlagsgesellschaft
- Kohr, Leopold** (2002), Das Ende der Großen, Salzburg
- Konrad, Edith** (2014), Fremdbegegnungen in Theorie und Praxis, 16 Praxisgeschichten und die Theorie zur Normalität des Fremden, Wien
- Konrad, Edith** (2015) Südostasien, Einer verlorenen Zeit, der Muße, Achtsamkeit und Leichtigkeit auf der Spur, Brunn am Gebirge
- Kornfield, Jack** (2008), Das weise Herz, 3. Auflage, München, Goldmann
- Kramer, Gregory** (2009), Einsichts-Dialog, Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog, Freiamt im Schwarzwald
- Krizantis, Johann N.** (2015), Einführung in die Methoden des systemischen Organisations-Coachings, 2. Auflage, Heidelberg
- Krumm, Rainer** (2014), 9 Levels of Value Systems, Ein Entwicklungsmodell für die Persönlichkeitsentfaltung und die Evolution von Organisationen und Kulturen, 2. Auflage, Mittenaar-Bicken
- Kuhl, Julius** (2001), Motivation und Persönlichkeit, Interaktionen psychischer Systeme, Göttingen
- Kuhl, Julius** (1987), Motivation und Handlungskontrolle, Ohne guten Willen geht es nicht, in: Heckenhausen, Heinz, Gollwitzer, Peter M., Weinert, Franz E. (Hrsg.) (1987), Jenseits des Rubikon, Berlin, Seite 101-120
- Kuhl, Julius, Martens, Jens-Uwe** (2013), Die Kunst der Selbstmotivierung: Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen
- Kuhl, Julius, Heckhausen, Heinz** (1996), Motivation, Volition und Handlung, Göttingen
- Kumbier, Dagmar** (2015), Das Innere Team in der Psychotherapie, Methoden- und Praxisbuch, Stuttgart
- Laloux, Frederic** (2015), Reinventing Organizations, Ein Leitfaden zur Gestaltung sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit
- Langmaack, Barbara** (2001), Einführung in die Themenzentrierte Interaktion, Das Leiten von Lern- und Arbeitsgruppen erklärt und praktisch angewandt, 5. Auflage, Basel
- Leuzinger-Bohleber, Marianne** (2001), ... und dann – mit einem Male – war die Erinnerung da ... (Proust), aus dem interdisziplinären Dialog zwischen Psychoanalyse und Cognitive Science zum Gedächtnis, Psychotherapie Forum 9, Seite 71-85
- Leuzinger-Bohleber, Marianne, Emde, Robert N., Pfeifer, Rolf** (2013), Embodiment – ein innovatives Konzept für Entwicklungsforschung und Psychoanalyse, in: Schriften des Sigmund-Freud-Instituts. Reihe 2: Psychoanalyse im interdisziplinären Dialog, Vandenhoeck & Ruprecht
- Lewin, Kurt** (2012), Feldtheorie in den Sozialwissenschaften, 2. Auflage, München

- Lindenschmidt, Lars (2006), Bildung im Dialog – der Dialogbegriff bei Bohm und Buber, Studienarbeit, Hamburg
- Liessmann, Konrad Paul (2014), Geisterstunde, Die Praxis der Unbildung, Eine Streitschrift, Wien
- Liessmann, Konrad Paul, Wider die Rastlosigkeit, Essay: Warum die Fähigkeit zum Müßiggang unabdingbare Voraussetzung für einen gelungenen Aufbruch ist, in: Wirtschaftswoche Nr. 52, 22.12.2014
- Lück, Helmut E. (2001), Kurt Lewin. Eine Einführung in sein Werk
- Luhmann, Niklas (2008), Soziologische Aufklärung 6. Die Soziologie und der Mensch, 3. Auflage
- Luhmann, Niklas (2009), Die Realität der Massenmedien, 3. Auflage
- Luhmann, Niklas (1984), Soziale Systeme, Grundriss einer allgemeinen Theorie, Frankfurt am Main
- Luhmann, Niklas (2004), Ökologische Kommunikation. Kann die moderne Gesellschaft sich auf ökologische Gefährdungen einstellen? 4. Auflage
- Malik, Fredmud (2014), Führen, leisten, leben, Wirksames Management für eine neue Welt, Frankfurt/New York
- Maslow, Abraham (1996), Motivation und Persönlichkeit, Hamburg
- Maslow, Abraham (1997), Psychologie des Seins, Frankfurt
- Maturana, Humberto (1994), Was ist Erkennen, München
- Maturana, Humberto R. & Varela, Francisco J. (1990), Der Baum der Erkenntnis, Die biologischen Wurzeln des menschlichen Erkennens
- Meindl, Rudolf (2014), Selbstverantwortung: Alfred Adlers Individualpsychologie in Beziehung, Beruf und Gesellschaft
- Miller, Peter (2010), Die Intelligenz des Schwarms, Was wir von Tieren für unser Leben in einer komplexen Welt lernen können, Frankfurt
- Muth, Cornelia (2001), Der andere ist der Weg
- Nefiodow, Leo A. (2006), Der sechste Kondratieff, Wege zur Produktivität und Vollbeschäftigung im Zeitalter der Information, St. Augustin
- Nhat Hanh, Thich, Richard, Ursula (2011), Versöhnung mit dem inneren Kind: Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit, O. W. Barth
- Oerter, Rolf, Montada, Leo (2002), Entwicklungspsychologie, 5., vollständig überarbeitete Auflage, Weinheim, ISBN 3-621-27479-0
- Omer, Haim, Schlippe, Arist (2010), Autorität durch Beziehung, Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung, 5. Auflage, Göttingen
- Papst Franziskus (2015), Laudato Si, Freiburg
- Popper, Karl R. (2009), Alles Leben ist Problemlösen. Über Erkenntnis, Geschichte und Politik, 12. Auflage, München
- Posner, Michael, Rothbart, Mary K. (2007), Educating the Human Brain, Washington, American Psychological Association
- Precht, Richard David (2013), Anna, die Schule und der liebe Gott, Der Verrat des Bildungssystems an unseren Kindern, München
- Precht, Richard David (2007), Wer bin ich, und wenn ja, wie viele? 46. Auflage, München
- Rasfeld, Margret, Breidenbach, Stephan (2014), Schulen im Aufbruch, Eine Anstiftung, München
- Rasfeld, Margret (2014), Die Freiheit nutzen, Aufbruch in eine neue Lernkultur, Sonderheft Praxis Schule 5-10, 1/2014
- Rheinberg, Falko (2004), Motivation, 5. Auflage, Stuttgart

- Riedener-Nussbaum, Astrid, Storch, Maja, Ich pack's, Selbstmanagement für Jugendliche, 3. Auflage, Bern
- Rifkin, Jeremy (2012), Die empathische Zivilisation, Frankfurt
- Rifkin, Jeremy (1996), Das Ende der Arbeit und ihre Zukunft, Frankfurt am Main
- Rönnau-Böse, M., Fröhlich-Gildhoff, K. (2010), Resilienzförderung im Kita-Alltag. Was Kinder stark und widerstandsfähig macht, Freiburg im Breisgau
- Rosenberg, Marshall B. (2012), Gewaltfreie Kommunikation, Eine Sprache des Lebens, 10. Auflage, Paderborn
- Rosenberg, Marshall B. (2013), Gewaltfreie Kommunikation, 11. überarbeitete und erweiterte Neuauflage, Paderborn
- Rosenberg, Marshall B., Seils, Gabriele (2005), Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation, Ein Gespräch mit Gabriele Seils. 5. Auflage, Freiburg/Basel/Wien
- Rosenberg, Marshall B. (2006), Die Sprache des Friedens sprechen, 1. Auflage, Paderborn
- Scharmer, Otto C. (2009), The Theorie U, Von der Zukunft her führen, Presencing als soziale Technik, Heidelberg
- Schäfer, G. E. (2011), Was ist frühkindliche Bildung? Kindlicher Anfängergeist in einer Kultur des Lernens, Weinheim
- Schmid, Norman (2014), Nicht immer denken, Die Kraft von Achtsamkeit, Stille und Konzentration, Wien, Maudrich-Verlag
- Schulz von Thun, Friedemann (2014), Miteinander reden 1-4: Störungen und Klärungen, Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung, Das »Innere Team«
- Schulz von Thun, Friedemann, Pörksen, Bernhard (2014), Kommunikation als Lebenskunst: Philosophie und Praxis des Miteinanderredens
- Schumacher, R. (2006/2014), Wie viel Gehirnforschung verträgt die Pädagogik? Über die Grenzen der Neurodidaktik. In: Spitzer, Manfred (2006/2014), Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg Spektrum Akademischer Verlag
- Schwartz, Richard C. (2016), Systemische Therapie mit der inneren Familie, 5. Auflage, Stuttgart
- Schwartz, Richard C. (2008), IFS – Das System der inneren Familie, Ein Weg zu mehr Selbstführung
- Sedmak, Clemens (2015), Das Gute leben, Von der Freundschaft mit sich selbst, 3. Auflage, Innsbruck
- Senge, Peter M (2008), Die fünfte Disziplin, Kunst und Praxis der lernenden Organisation, Stuttgart
- Seliger, Ruth (2014), Das Dschungelbuch der Führung, Ein Navigationssystem für Führungskräfte, 5. Auflage, Heidelberg
- Skidelsky, Robert, Skidelsky, Edward (2013), Wie viel ist genug? Vom Wachstumswahn zu einer Ökonomie des guten Lebens, München
- Spiegel, Peter (2015), WeQ more than IQ, München
- Spitzer, Manfred (2014), Digitale Demenz, Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen, München
- Stadler, Christian, Kern, S. (2010), Psychodrama – Eine Einführung, Wiesbaden
- Stadler, Christian, Spitzer-Prochazka, Sabine, Kern, Eva, Kress, Bärbel (2016), Act creative! Effektive Tools für Beratung, Coaching, Psychotherapie und Supervision
- Steiner, Claude (1997), EK – Emotionale Kompetenz, In Zusammenarbeit mit Paul Perry, München
- Stepper, S. (1992), Der Einfluss der Körperhaltung auf die Emotion »Stolz«, Experimentelle Untersuchungen zur Körper-Feedback-Hypothese, unveröffentlichte Dissertation, Universität Mannheim

- Storch, Maja, Krause, Frank** (2014), Selbstmanagement – ressourcenorientiert, Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Züricher Ressourcen-Modell, 5. erweiterte und vollständig überarbeitete Auflage
- Storch, Maja, Riedener-Nussbaum, Astrid** (2014), Ich pack's! Selbstmanagement für Jugendliche, Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Züricher Ressourcen-Modell, 3. vollständig überarbeitete Auflage, Bern
- Storch, Maja, Tschacher, Wolfgang** (2014), Embodied Communication, Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf, München
- Storch, Maja, Cantieni, Benita, Hüther, Gerald, Tschacher, Wolfgang** (2010), Embodiment, Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen, 2. Auflage, Bern
- Sunzi** (2013), Die Kunst des Krieges, Aus dem Chinesischen übertragen und mit einem Nachwort versehen von Volker Klöpsch, 5. Auflage, Berlin
- Thomas, R.R.** (2001), Management of Diversity, Wie passen Giraffe und Elefant in ein Haus? Wiesbaden
- Thomas, Alexander, Kinast, Eva-Ulrike, Schroll-Machl, Sylvia (Hrsg.)** (2003), Handbuch interkultureller Kommunikation und Kooperation, Grundlagen und Praxisfelder, Band 1, Göttingen
- Thomas, Alexander, Kammhuber, Stefan, Schroll-Machl, Sylvia (Hrsg.)** (2003), Handbuch interkultureller Kommunikation und Kooperation. Länder, Kulturen und interkulturelle Berufstätigkeit, Band 2, Göttingen
- Topolinski, Sascha, Sparenberg, Peggy** (2012), Turning the hands of time – Clockwise movements increase preference for novelty, *Social Psychology and Personality Science*, 3 (3), Seite 308–314
- Trautmann-Voigt, Sabine, Voigt, Bernd** (2012), Grammatik der Körpersprache: Ein integratives Lehr- und Arbeitsbuch zum Embodiment – Mit Geleitworten von Wolfgang Wöllner und Ulrich Sachsse, Schattauer
- Verst, Heinz** (2010), Der Dialog, Eine soziale Kunst der Freiheit, Ein neuer Weg kommunikativen Lernens für die pädagogische, psychosoziale und therapeutische Praxis
- Walker, Jamie** (2011), Gewaltfreier Umgang mit Konflikten in der Grundschule, 6. überarbeitete Auflage, Berlin
- Watzlawick, Paul, Beavin, Janet H., Jackson, Don D.** (2007), Menschliche Kommunikation, Formen, Störungen, Paradoxien, 11. Auflage
- Waldrop, Mitchell M.** (1993), Inseln im Chaos: Die Erforschung komplexer Systeme
- Walther, Rudolf** (1990), Arbeit – Ein begriffsgeschichtlicher Überblick von Aristoteles bis Ricardo, In: *Leviathan SH 11*, S. 3–25
- Weber, Rene** (2012), Alles Leben ist eins, Die Begegnung von Quantenphysik und Mystik, Amerang
- Wehr, Gerhard** (2009), Carl Gustav Jung, Leben, Werk, Wirkung
- Weichselbaumer, Doris** (2016), Discrimination against Female Migrants
- Wearing Headscarves**, Johannes Kepler Universität, Discussion Paper No. 10217
- Wilber, Ken, Petersen, Karin** (2007), Integrale Spiritualität
- Wilber, Ken** (2011), Eine kurze Geschichte des Kosmos, 9. Auflage, Frankfurt a. Main, Fischer Taschenbuch
- Zimmermann, Heinz** (1992), Sprechen, Zuhören, Verstehen in Erkenntnis- und Entscheidungsprozessen, Stuttgart
- Zohar, Danah, Marshall, Ian** (2010), IQ? EQ? SQ? Spirituelle Intelligenz, Das unentdeckte Potential, Bielefeld

DIE AUTORIN



Edith Konrad

Autorin, Pädagogin – Germanistik und Geschichte –, Journalistin und seit 2011 Geschäftsführerin von ipi – Institut für professionelle Interaktion: Organisations- und Unternehmensberatung mit den Schwerpunkten Kommunikation, Interkulturelle Kompetenz und Diversity-Management. Im Zentrum der Arbeit steht die Frage, wie wir in unserer globalisierten, digitalisierten und zunehmend hektischer werdenden Welt als einfühlsame soziale Wesen möglichst gut bestehen können und was die Kommunikation dazu beitragen kann.

Weitere Buchveröffentlichungen

Yana, Paul und die Giraffensprache, Gewaltfreie Kommunikation für Kinder ab dem Kindergartenalter (2019), Munderfing, INNSALZ

Soziales Lernen 1, Inklusion und die Vielfalt im Blick (2016), Brunn am Gebirge, ikon

Soziales Lernen 2, Interkulturelles Zusammenleben (2016), Brunn am Gebirge, ikon

Soziales Lernen 3, Werte, Haltungen und mentale Modelle (2016), Brunn am Gebirge, ikon

Soziales Lernen 4, Von der ICH- zur WIR-Gesellschaft (2016), Brunn am Gebirge, ikon

Soziales Lernen 5, Menschen im Dialog (2017), Brunn am Gebirge, ikon

Soziales Lernen 6, Achtsamkeit und die Intelligenz des Körpers (2017), Brunn am Gebirge, ikon

Soziales Lernen 7, Das Kopftuch-ABC (2017), Brunn am Gebirge, ikon

Soziales Lernen, Spiele- und Übungssammlung (2017), Brunn am Gebirge, ikon

Soziales Lernen, Selbstmanagement und Interaktion – Eine Gebrauchsanweisung (2017), Brunn am Gebirge, ikon

Südostasien, Einer verlorenen Zeit, der Muße, Achtsamkeit und Leichtigkeit auf der Spur (2015), Brunn am Gebirge, ikon auch als E-Book erhältlich

Fremdbegegnungen in Theorie und Praxis, 16 Praxisgeschichten und die Theorie zur Normalität des Fremden (2014), Wien