

Integral für Kids

18 Erlebnismöglichkeiten für Kinder

Michael Habecker

Das Ich-land	Das Wir-land	Das Es-land	Gott und die Welt
— mein Körper			— Gott
— meine Gefühle			— Erfahrung/ Verstehen
— - Ärger/Wut			
— - Angst			
— - Trauer			— Wissen/ Wahrheit
— - Freude			
— Meine Gedanken/ Vorstellungen			— Anders, aber nicht egal
— Wollen/Wünschen			— Veränderung/ Entwicklung
— meine Haltungen			
— mein Unbewusstes			

Mein Erlebnisheft

(für große und kleine Menschen)

Mein Name: _____

Wer darf in diesem Heft lesen? (bitte kreuze an)

Nur ich!

Ausser mir noch: _____

Alle Menschen

Inhalt

Einleitung

Das Ich-land, das Wir-land und das Es-land

Das Ich-land (ich, mir, mein)

Ich bin ein Mensch, ein empfindendes und erkennendes Wesen!

Mein Körper

Meine Gefühle (Angst, Ärger/Wut, Traurigkeit, Freude)

Meine Gedanken und Vorstellungen

Wollen und Wünschen

Ich bin und habe eine Persönlichkeit: Haltungen

Ich habe ein Unbewusstes

Das Wir-land (wir, uns, unser) Miteinander

Das Es-land Dinge und Systeme

Gibt es Gott?

Erfahrung / Verstehen

Wissen/Wahrheit

Anders, aber nicht egal

Veränderung/Entwicklung

Nachwort zum Erlebnisheft

Einleitung

In diesem Heft bist du eingeladen, *so oft du möchtest* Entdeckungen und Erlebnisse mit dir selbst, mit deinen Mitmenschen und Mit-Wesen (Tiere, Pflanzen) und mit deiner Umgebung und der Welt und Gott aufschreiben und/oder aufzumalen.

Dazu gibt es Fragen und Übungen. Am Ende (ab S. 82 unter "Notizen") gibt es zusätzlichen Platz um etwas aufzuschreiben/aufzumalen, oder du nimmst einen extra Zettel. Die Fragen sind in Du-Form geschrieben ("was erlebst du gerade ...?"), du kannst sie aber auch für dich in Ich-Form stellen ("was erlebe ich gerade ...?")

Du kannst das lesen/schreiben/malen ganz für dich machen, du kannst es aber auch mit anderen Menschen zusammen machen, indem ihr euch beispielsweise gegenseitig die Fragen stellt. Du kannst das Heft in der Reihenfolge der Seiten durchgehen, du kannst aber auch hin und herspringen – und wie gesagt, die Fragen und Übungen kannst du immer wieder machen, und dich von deinen Reaktionen selbst überraschen lassen. Das Leben ist ein lebendiger Fluss, der sich ständig ändert, und du schwimmst mittendrin.

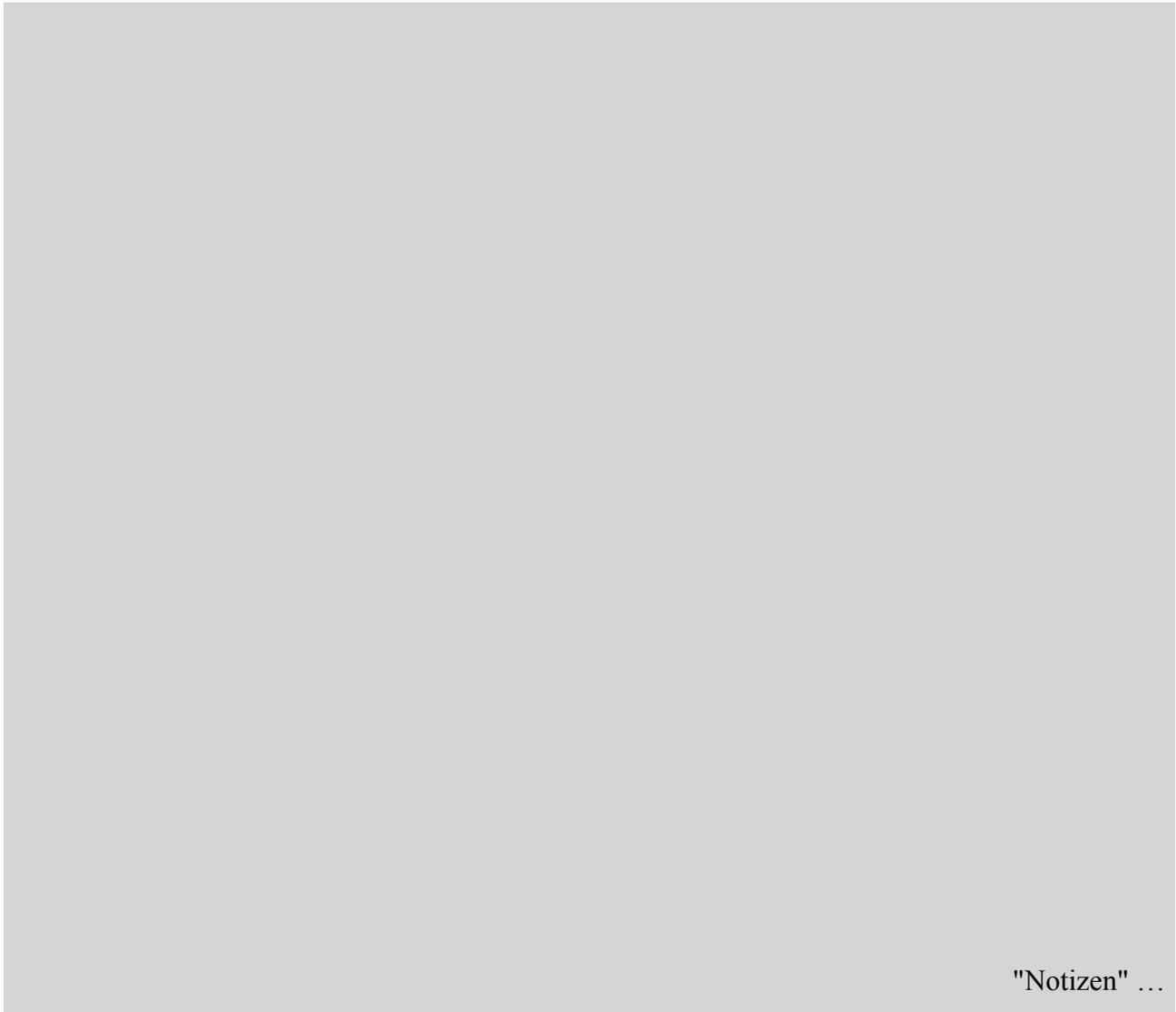
Hier kommt die 1. Frage: Möchtest du überhaupt so ein Erlebnisheft schreiben/malen, und wenn "ja", was könnte dir das geben?

(wenn der Platz nicht reicht, schreibe/male unter "Notizen" weiter)

Das Ich-land, das Wir-land und das Es-land

Aufgabe 1 Schreibe eine Geschichte (oder male ein Bild), in der nur das "es" vorkommt, aber kein "ich/mir/mein" und kein "wir/uns/unser".

Zum Beispiel: "Es ist 12:05 und es regnet draussen. Heute ist ein trüber Tag und es ist ruhig draussen. Es gibt gleich Mittagessen ..."

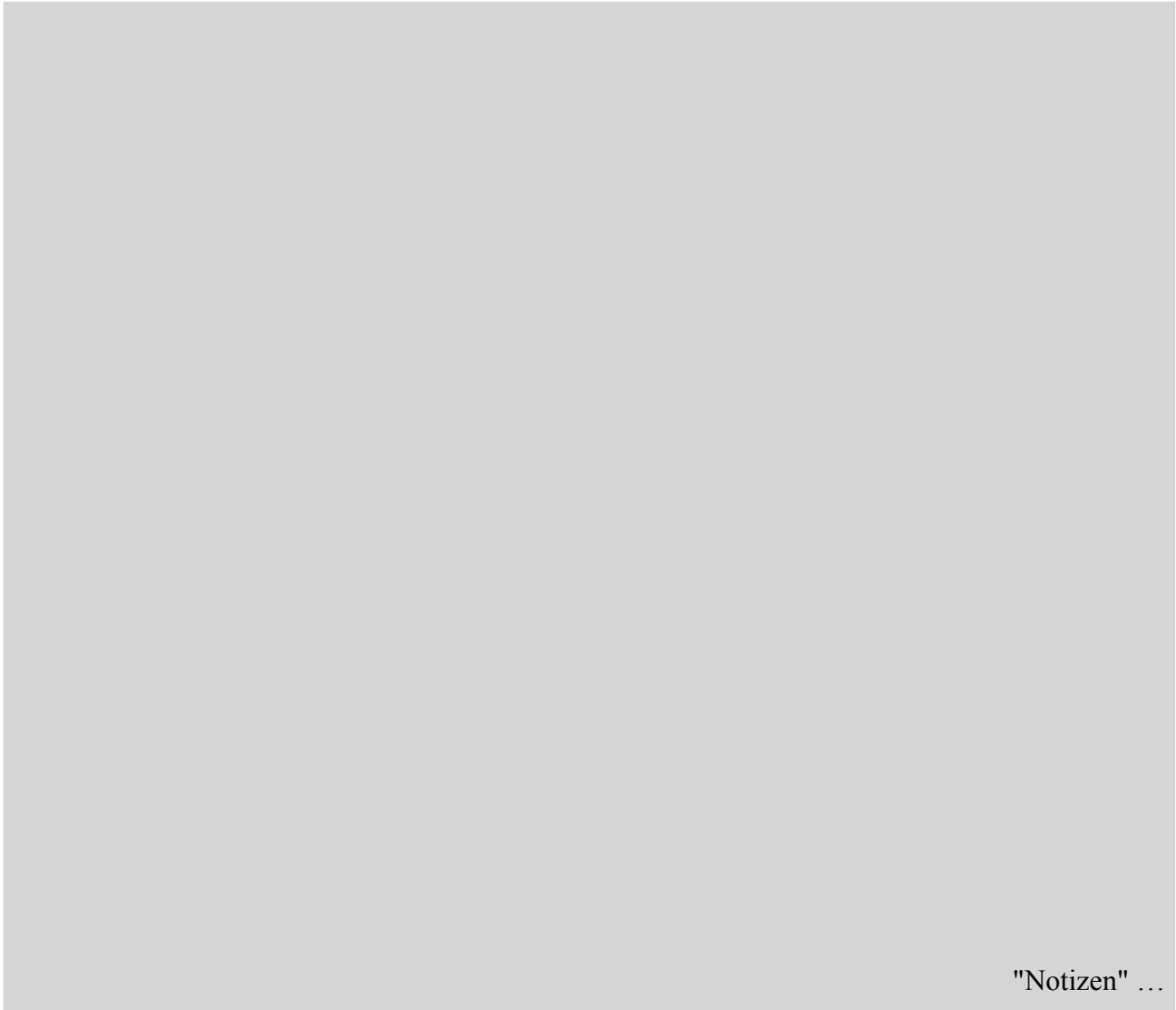


"Notizen" ...

Wie ging es dir mit dem Schreiben dieser Geschichte – leicht – normal – schwierig, und wie hast du dich dabei gefühlt?

Aufgabe 2 Schreibe eine Geschichte (oder male ein Bild), in der nur das "wir/uns/unser" vorkommt, aber kein "ich/mir/mein" und kein "es".

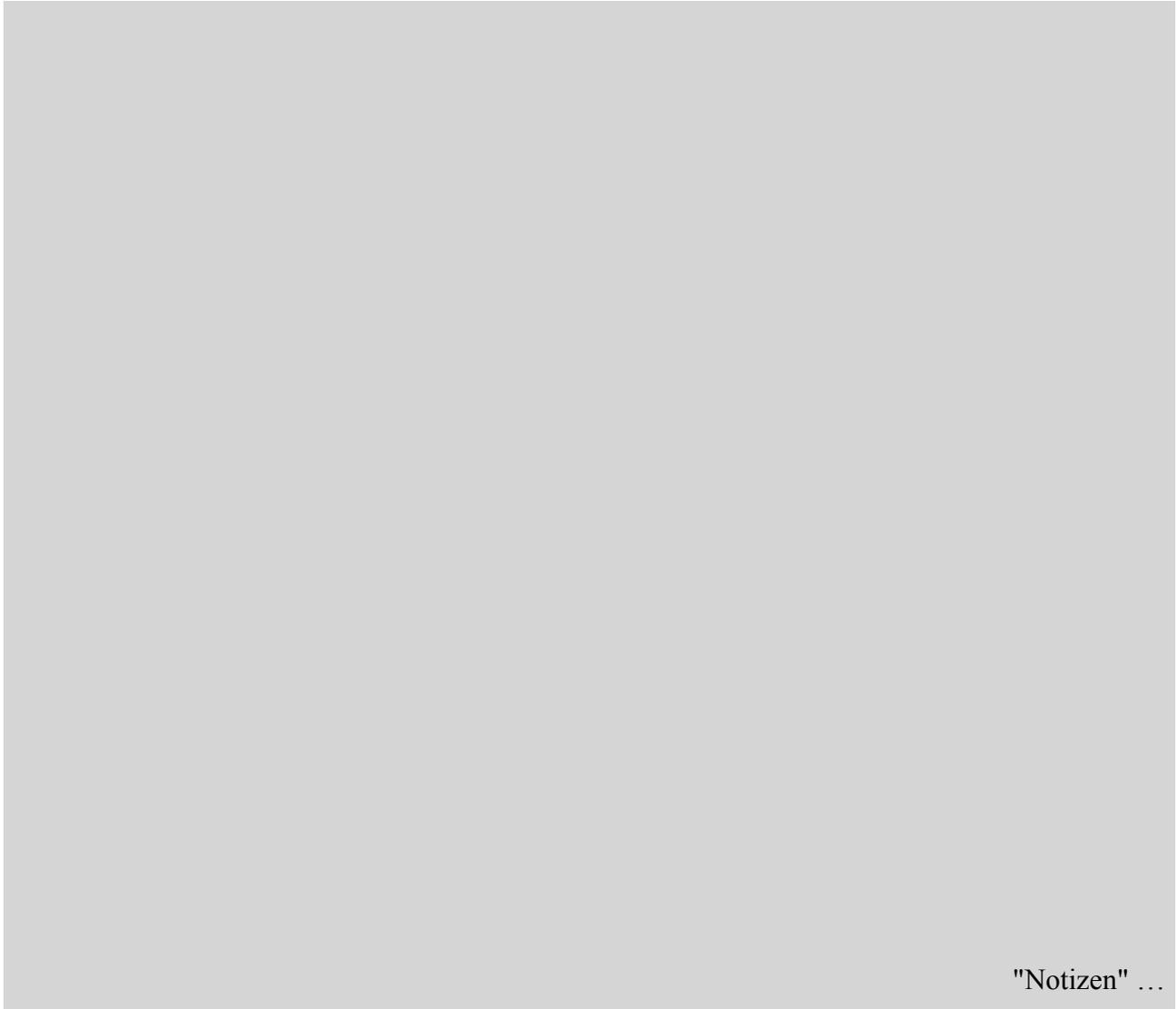
Zum Beispiel: "Wir haben heute zusammen gefrühstückt, und es ging uns dabei gut. Dann wollte unser Hund nach draussen, und wir haben überlegt wer mit ihm geht. Unsere Tür zum Garten ist kaputt, doch das macht uns nichts aus ..."



"Notizen" ...

Wie ging es dir mit dem Schreiben dieser Geschichte – leicht – normal – schwierig, und wie hast du dich dabei gefühlt?

Aufgabe 3 Schreibe eine Geschichte (oder male ein Bild), in der nur das "ich/mir/mein" vorkommt, aber kein "wir/uns/unser" und kein "es". Zum Beispiel: "Ich habe heute schlechte Laune, warum weiss ich auch nicht. Mein Fuß tut ein bisschen weh, den habe ich mir gestern verletzt. Warum muss mir so etwas immer passieren? ...



"Notizen" ...

Wie ging es dir mit dem Schreiben dieser Geschichte – leicht – normal – schwierig, und wie hast du dich dabei gefühlt?

Jetzt lies dir die folgende Geschichte durch (oder lasse sie dir vorlesen).

Eine Geschichte: Die Sprache, die verbindet

Es war einmal, in einem weit entfernten Land voller bunter Wiesen, glitzernder Seen und geheimnisvoller Wälder, drei Kinder, die unterschiedlicher nicht sein konnten.

Kapitel 1: Es

Ganz im Norden lebte ein Kind namens Luma. Luma war klug, vorsichtig – und sprach nur in der Es-Sprache.

„Es geht hinaus“, sagte Luma jeden Morgen, wenn sie den Wald betrat.

„Es fürchtet sich“, murmelte sie, wenn es zu dunkel wurde.

„Es freut sich“, flüsterte sie, wenn ein Vogel zwitscherte.

Aber tief in ihrem Herzen war Luma oft traurig. Sie konnte nie sagen, was sie wirklich fühlte.

Denn wenn alles nur „es“ war – wer war dann sie?

Kapitel 2: Wir

Im Süden lebte ein Junge namens Miro. Er sprach nur in Wir- und Uns-Sprache.

„Wir wollen spielen“, sagte Miro zu seinen Spielkameraden.

„Uns gefällt der Regen“, lachte er und sprang in Pfützen.

„Unser Herz ist schwer“, flüsterte er abends.

Aber Miro war oft einsam. Er konnte nicht unterscheiden: Was fühlte er selbst – und was gehörte zu anderen Wesen?

Kapitel 3: Ich

Im Westen lebte ein Mädchen namens Sola. Sie sprach nur in der Ich-Sprache.

„Ich bin die Beste!“, rief sie beim Laufen.

„Mir gefällt das nicht!“, motzte sie beim Essen.

„Das ist meins!“, schrie sie, wenn jemand ihr Spielzeug ansah.

Aber wenn sie allein war, rollten Tränen über ihre Wangen.

„Ich hab alles – und doch... fehlt mir was“, flüsterte sie in die Dunkelheit.

Kapitel 4: Das Treffen

Eines Tages führte ein leiser Wind alle drei auf dieselbe Lichtung im Herzen des Waldes.

Luma sah Miro und Sola und sagte: „Es staunt.“

Miro lächelte: „Wir sind nicht mehr allein!“

Sola runzelte die Stirn: „Ich weiß nicht, ob ich das mag...“

Sie setzten sich. Es wurde still.

Dann sprach Luma:

„Es fühlt... etwas Neues.“

Miro antwortete:

„Wir spüren das auch.“

Sola flüsterte:

„Mir gefällt das.“

Sie begannen zu spielen, zu lachen, zu streiten – und sich zu vertragen. Jeden Tag lernten sie neue Wörter, neue Arten zu sagen, was sie meinten.

Kapitel 5: Die neue Sprache

Nach vielen Tagen sagte Luma plötzlich:

„Ich mag es, wenn wir zusammen lachen.“

Miro nickte: „Uns gefällt es, wenn du ehrlich bist.“

Sola grinste: „Ich hab euch gern – und es fühlt sich gut an!“

Und es ging noch weiter:

Luma sagte: Es freut mich, dass wir uns verstehen.

Mirco fragte: Ich staune – ist es nicht ein Wunder das mit uns geschieht?

Sola freute sich: Es ist ein grosses Glück für mich dass wir uns getroffen haben.

Sie lachten. Sie tanzten. Die Sprache hatte sich verändert – sie war ganz, weil jeder Teil darin Platz hatte: Ich, Wir, Es.

Kapitel 6: Die Rückkehr

Die drei kehrten in ihre Dörfer zurück. Doch etwas war anders. Sie sprachen nun für sich, mit den anderen und über andere oder etwas.

Und wo immer sie gingen, leuchtete es um sie herum. Denn wer mit Herz spricht – mit Ich, mit Wir und mit Es – der bringt Licht in die Welt.

Ende der Geschichte

Das Ich-land (ich, mir, mein)

Mein Körper (ich bin auch ein körperlicher Mensch)

Übung "den Körper erfahren": schliesse deine Augen und spüre in dich hinein, was in deinem Körper gerade geschieht (z. B. wie dein Herz schlägt, dein Atem geschieht, etwas drückt, ein wohliges Erleben im Bauch).

Was erlebst du gerade in deinem Körper?

Notizen...

Übung "den Körper beschreiben/malen": beschreibe/male dich, so wie du dich von aussen siehst, z. B. in einem Spiegel (Größe, Haarfarbe, Augenfarbe, die Haut, die Form ...)

So sehe ich meinen Körper:

Notizen...

Frage: Was weißt du / hast du gelernt über deinen/den Körper?

Notizen...

Frage: Wie geht es dir mit meinem Körper?

Hier kannst du für dich schreiben/malen, wie es für dich ist, diesen deinen Körper zu haben: ist es angenehm, unangenehm, beides? Ist es ein gutes Gefühl oder eher nicht ...? Wie schaust du auf deinen Körper? Schreibe/male einfach alles auf was dir einfällt, und was du aufschreiben/malen möchtest.

Notizen...

Eine Geschichte: Der Körperkompass

Nila war zehn, fast elf, und in letzter Zeit fühlte sich irgendetwas... komisch an. Nicht falsch. Nur anders. Als würde in ihr ein neuer Kompass aktiviert werden, einer, den sie noch nicht ganz verstand.

Mal mochte sie rennen, springen, klettern – da fühlte sie sich leicht und schnell, wie ein Pfeil im Flug.

Dann wieder wollte sie sich einfach nur einrollen, in Ruhe sein, und spürte ihren Herzschlag in den Fingern, als würde ihr Körper ihr etwas erzählen wollen.

Manchmal hatte sie das Gefühl, ihr Körper gehörte ihr nicht ganz – als würde sie ihn erst noch kennenlernen müssen.

Eines Tages war Nila allein zu Hause. Ihre Eltern waren kurz einkaufen, ihr kleiner Bruder war bei Freunden. Sie legte sich auf den Teppich in ihrem Zimmer und schloss die Augen.

„Was passiert eigentlich in mir, wenn ich mal nichts mache?“, fragte sie sich.

Sie begann, von den Zehen bis zum Kopf zu spüren.

- Ihre Füße waren warm.
- Ihre Knie ein bisschen unruhig – sie zuckten leicht.
- Ihr Bauch hob und senkte sich mit jedem Atemzug.
- Ihre Schultern fühlten sich schwer an – aber nicht unangenehm.
- Ihr Herz klopfte ruhig, aber stark. Wie eine Trommel, die sagt: *Ich bin da*.

Da hörte sie eine Stimme in ihrem Kopf. Keine gruselige. Eine innere Stimme – freundlich und ruhig:

„Ich bin dein Körper. Ich begleite dich seit dem ersten Tag.“

Nila staunte. „Echt? Ich meine... klar. Aber ich denke nicht oft an dich.“

„Ich weiß“, sagte der Körper. „Aber ich rede trotzdem mit dir – durch Kribbeln, Wärme, Kälte, Zittern, Bauchgefühl. Ich schicke dir Botschaften. Du musst nur zuhören.“

„Und was willst du mir sagen?“, fragte Nila.

„Dass du dich nicht vergleichen musst. Nicht mit denen aus dem Sportunterricht. Nicht mit Bildern im Internet. Ich bin dein Körper. Ich wachse mit dir. Ich verändere mich. Und ich bin ein guter Ort, wenn du mich gut behandelst.“

Nila lag noch eine Weile still da. Dann stellte sie sich vor, wie in ihr ein Kompass war – mitten in der Brust. Kein Kompass, der Himmelsrichtungen zeigte. Sondern einer, der sagte:

Was tut mir gut?

Wovor habe ich Angst?

Wo spüre ich Freude?

Was brauche ich gerade?

Sie nannte ihn ihren Körperkompass.

Und von diesem Tag an versuchte sie, öfter mal hinzuhören:

Wenn sie aufgeregt war.

Wenn sie Ruhe brauchte.

Wenn sie sich stark fühlte.

Oder ganz verletzlich.

Denn jetzt wusste sie:

Ihr Körper ist nicht nur eine Hülle.

Er ist ein Zuhause.

Ein Freund.

Und ein leiser, weiser Begleiter.

Ende der Geschichte

Was magst du an deinem Körper, und wie fühlt er sich jetzt gerade an?

Notizen...

Das Ich-land: Meine Gefühle (ich bin auch ein fühlender Mensch)

Übung "fühlen": schliesse deine Augen und spüre in dich hinein, was du gerade fühlst (z. B. Ruhe, Unruhe, Angst, Ärger/Wut, Freude, Traurigkeit).

(Wenn du gerade nichts fühlst, ist das auch OK, dann fühle dieses "Nichts")

Was fühlst du jetzt gerade?

Notizen...

Frage: Was weißt du / hast du gelernt über (deine) Gefühle?

Notizen...

Ärger/Wut

Rufe dir einen oder mehrer Momente in die Erinnerungen, wo du dich geärgert hast und/oder wütend warst (vielleicht bist du das auch gerade jetzt)

Frage: Wie ist es für dich, Ärger/Wut zu erleben?

Notizen...

Was tust du wenn du Wut erlebst?

Notizen...

Woran merkst du (auch körperlich und gedanklich) wenn Wut hochkommt?

Notizen...

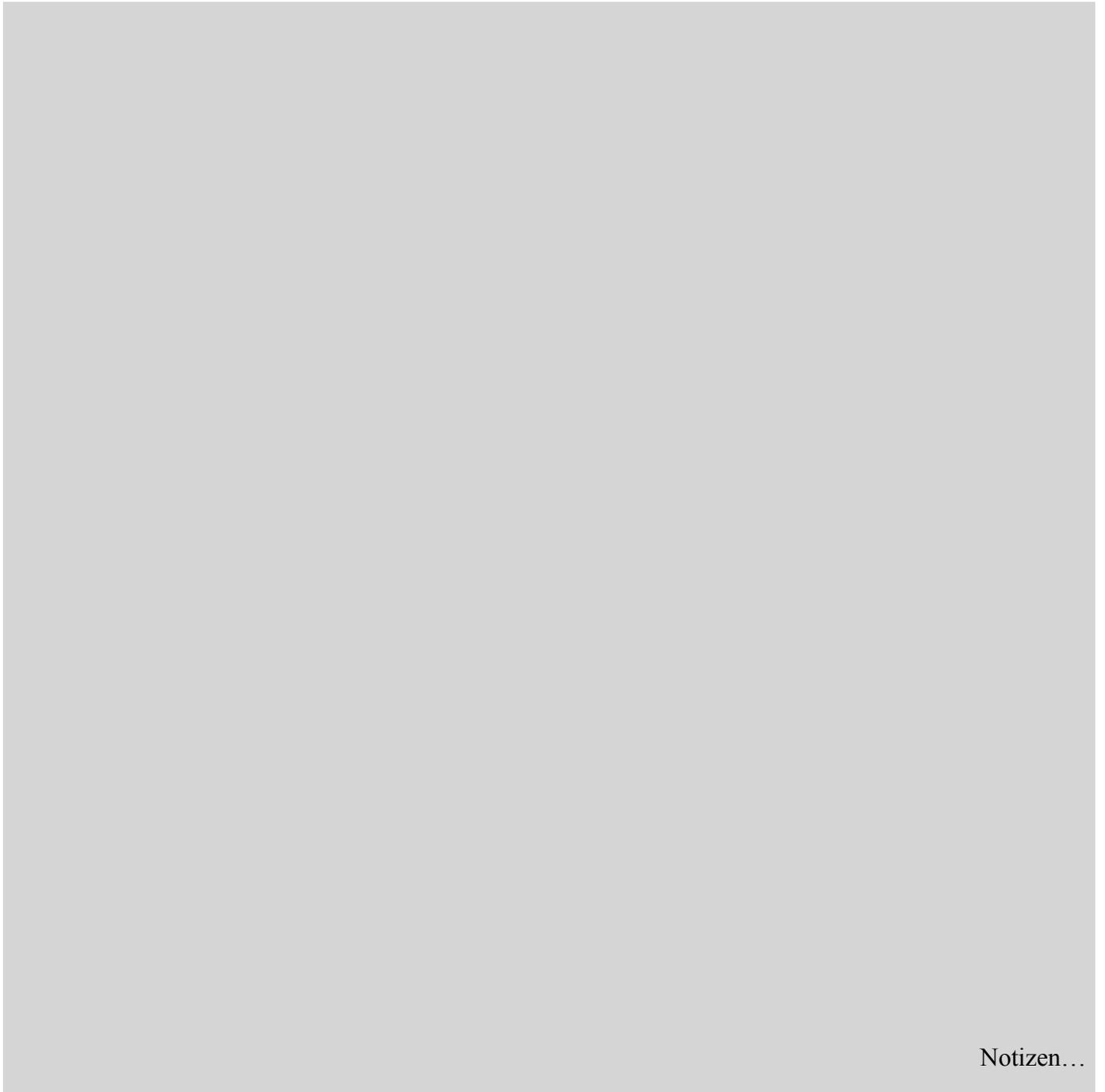
Hast du dir schon mal mit Gedanken/Vorstellungen selbst Ärger/Wut gemacht, und welche Gedanken/Vorstellungen waren und sind das?

Notizen...

Was fällt dir zu der Aussage ein:

"Wut ist ein ganz wichtiges Gefühl, weil es uns zeigt dass etwas bedroht ist, was wir schützen und wo wir uns verteidigen wollen, doch wir können uns durch unsere eigenen Gedanken und durch die Medien (Fernsehen, Internet, Bücher ...) selbst immer wieder wütend machen oder von anderen Menschen anstacheln und wütend machen lassen, und das ist oft nicht gut"

Antwort:



Notizen...

Eine Geschichte: Der rote Drache

Noah war elf Jahre alt und wusste, dass er manchmal „ausrastete“. So nannten es die anderen. Er selbst hatte dafür einen anderen Namen: Der rote Drache.

Wenn der rote Drache kam, war es wie Feuer im Bauch. Es begann mit einem heißen Brennen, meistens irgendwo in der Mitte. Dann wurde alles eng. In den Ohren rauschte es, die Hände wollten irgendetwas zerdrücken, und die Gedanken schrien:

„Das ist unfair!“

„Niemand hört mir zu!“

„Ich will, dass das aufhört!“

So war es auch heute passiert. Es ging ganz schnell. Jemand hatte seinen Platz in der Gruppe weggenommen. Der Lehrer hatte es nicht mal bemerkt. Und als Noah etwas sagen wollte, hatte ein Mitschüler nur gelacht. Da brüllte Noah los. Schubste. Warf sein Heft vom Tisch.

Wenig später saß er alleine auf dem Flur.

„Ich weiß, dass ich das nicht machen soll“, murmelte Noah. „Aber der Drache ist zu stark.“

Da hörte er eine leise Stimme neben sich. Es war Frau Lindner, die Schulsozialarbeiterin. Sie setzte sich neben ihn, ohne etwas zu sagen. Nach einer Weile meinte sie:

„Willst du mir von deinem Drachen erzählen?“

Noah sah sie überrascht an. „Woher weißt du...?“

„Ich hab auch einen. Meiner ist alt. Aber manchmal brüllt er noch.“

Noah zögerte. Dann nickte er langsam. „Meiner ist rot. Riesengroß. Und wenn er wütend wird, speit er Feuer – in meinen Bauch, in meine Hände, in meinen Kopf.“

Frau Lindner nickte. „Was will dein Drache, wenn er auftaucht?“

Noah dachte nach. „Gerechtigkeit. Gehört werden. Dass die anderen verstehen, dass etwas nicht okay ist.“

„Dann ist er gar nicht böse. Nur... laut. Und vielleicht ein bisschen ungeschickt.“

Sie lächelte. „Manche Drachen lernen zu sprechen, ohne zu brüllen. Aber das dauert. Sie brauchen jemanden, der ihnen zuhört. Auch wenn sie schnauben.“

Noah schaute auf seine Hände. „Was, wenn ich den Drachen nicht loswerde?“

„Du musst ihn gar nicht loswerden“, sagte Frau Lindner. „Du musst ihn kennenlernen. Wenn du weißt, wann er kommt, was er fühlt, was er braucht – dann könnt ihr zusammenarbeiten.“

Von da an begann Noah, seinen Drachen zu beobachten. Wenn er kam, versuchte er, ihn nicht wegzuschicken. Stattdessen stellte er sich Fragen:

- Was genau hat mich wütend gemacht?
- Was fühle ich im Körper?
- Was will mein Drache sagen?
- Wie kann ich das sagen – ohne zu spucken und zu brüllen?

Manchmal klappte es. Manchmal nicht. Aber mit der Zeit wurde der rote Drache **kleiner**. Nicht schwächer – nur ruhiger. Er lernte zu sprechen. Und Noah lernte zuzuhören.

Ende der Geschichte

Jetzt kannst du dich fragen:

- Wie sieht dein innerer Drache aus?
- Wann taucht er auf?
- Was hilft ihm, ruhig zu werden?
- Was könnte man ihm sagen, wenn er wütet?

Notizen...

Male deinen Drachen. Gib ihm einen Namen. Und schreib ihm einen Brief.

Meine Gefühle: Angst

Rufe dir einen oder mehrer Momente in die Erinnerungen, wo du Angst hattest (oder vielleicht gerade Angst erlebst)

Frage: Wie ist es für dich, Angst zu erleben?

Notizen...

Was tust du (z. B. zu wem gehst du) wenn du Angst erlebst?

Notizen...

Woran merkst du (auch körperlich und gedanklich) wenn Angst hochkommt?

Notizen...

Hast du dir schon mal mit Gedanken/Vorstellungen selbst Angst gemacht, und welche Gedanken/Vorstellungen waren und sind das?

Notizen...

Was fällt dir zu der Aussage ein:

"Angst ist ein ganz wichtiges Gefühl, weil es uns vor Gefahren warnt und uns schützen will, doch wir können uns durch unsere eigenen Gedanken und durch die Medien (Fernsehen, Internet, Bücher ...) selbst Angst machen oder von anderen Menschen Angst machen lassen, und das ist oft nicht gut"

Antwort:

Notizen...

Eine Geschichte: Der Schatten im Zimmer

Mira war zehn, fast elf, und sie hatte ein Geheimnis.

Eines, das tagsüber fast verschwand – aber **nachts**, wenn das Licht aus war, wurde es groß. Riesengroß.

Es wohnte in ihrem Zimmer, so glaubte sie jedenfalls.

Ein Schatten, der nicht von einer Lampe kam. Einer, der sich nicht weglachen ließ.

Einer, der nicht ging, selbst wenn sie ganz fest die Augen zugpresste.

Sie hatte versucht, mutig zu sein.

Mit Decke über dem Kopf.

Mit Licht anlassen.

Mit Einschlaf-Hörspielen.

Aber der Schatten blieb. Immer dann, wenn alles still war und sie allein mit ihren Gedanken.

Eines Abends, als sie gerade wieder im Bett lag und der Schatten unter dem Schreibtisch zu lauern schien, geschah etwas Merkwürdiges.

Sie hörte ein leises Räuspern.

Dann eine Stimme:

„Ich bin nicht böse. Ich bin Angst.“

Mira setzte sich ruckartig auf. Ihr Herz klopfte. „Was? Wer redet da?“

„Ich. Die Angst. Ich bin der Schatten in deinem Zimmer.“

Mira zitterte. „Aber... warum bist du hier?“

„Weil ich dich schützen will“, sagte die Angst. „Ich bin gekommen, weil du manchmal denkst, dass etwas Schlimmes passieren könnte. Ich will dich warnen.“

„Aber du machst mir nur Angst!“, rief Mira.

Der Schatten seufzte. „Das ist mein Problem. Ich bin nicht besonders gut im Reden. Ich male dir schlimme Bilder in den Kopf, weil ich nicht weiß, wie ich anders zeigen soll, dass ich da bin.“

Mira überlegte. „Und... wenn ich dir zuhöre? Richtiger zuhören – nicht nur fühlen?“

Der Schatten wurde ein kleines Stück heller.

„Dann könnte ich dir sagen, was wirklich los ist. Zum Beispiel: Dass du Angst hast, Mama allein zu lassen, wenn sie traurig ist. Oder dass du fürchtest, nicht gut genug zu sein in der Schule. Oder dass du manchmal nicht weißt, wie du 'nein' sagen kannst.“

Mira schluckte. Sie kannte diese Gedanken. Aber sie hatte sie nie laut gesagt. Nicht mal zu sich selbst.

„Und was soll ich mit dir machen, wenn du kommst?“, fragte sie leise.

„Sprich mit mir“, sagte der Schatten.

„Frage mich: *Was willst du mir sagen?*“

Atme tief ein. Spüre deinen Körper.

Und wenn du willst, hol dir Hilfe.

Ich bin stark – aber du bist stärker, wenn du mich nicht allein tragen musst.“

In dieser Nacht blieb der Schatten noch – aber Mira sah ihn anders.

Er war kein Monster mehr. Kein böser Geist.

Sondern ein Teil von ihr, der lernen wollte, gehört zu werden.

Und von da an, jedes Mal, wenn die Angst kam, sagte Mira:

„Hallo, Schatten. Ich sehe dich.“

Was willst du mir sagen – und was brauche ich jetzt?“

Manchmal war es ein Gespräch mit Mama.

Manchmal ein warmer Kakao.

Manchmal nur das Wissen: *Ich bin nicht allein. Und Angst darf da sein.*

Ende der Geschichte

Bitte schreibe oder male:

- Wenn du Angst hast: Wo fühlst du sie im Körper?
- Wie sieht deine Angst aus, wenn sie eine Gestalt hätte?
- Was will sie dir vielleicht sagen?
- Was hilft dir, wenn du Angst hast?
- Wen könntest du um Hilfe bitten?

Notizen...

Traurigkeit

Rufe dir einen oder mehrer Momente in die Erinnerungen, wo du traurig warst (oder vielleicht gerade jetzt traurig bist)

Notizen...

Frage: Wie ist es für dich, traurig zu sein?

Notizen...

Was tust du (z. B. zu wem gehst du) wenn du traurig bist? Woran merkst du (auch körperlich und gedanklich) wenn du traurig wirst?

Notizen...

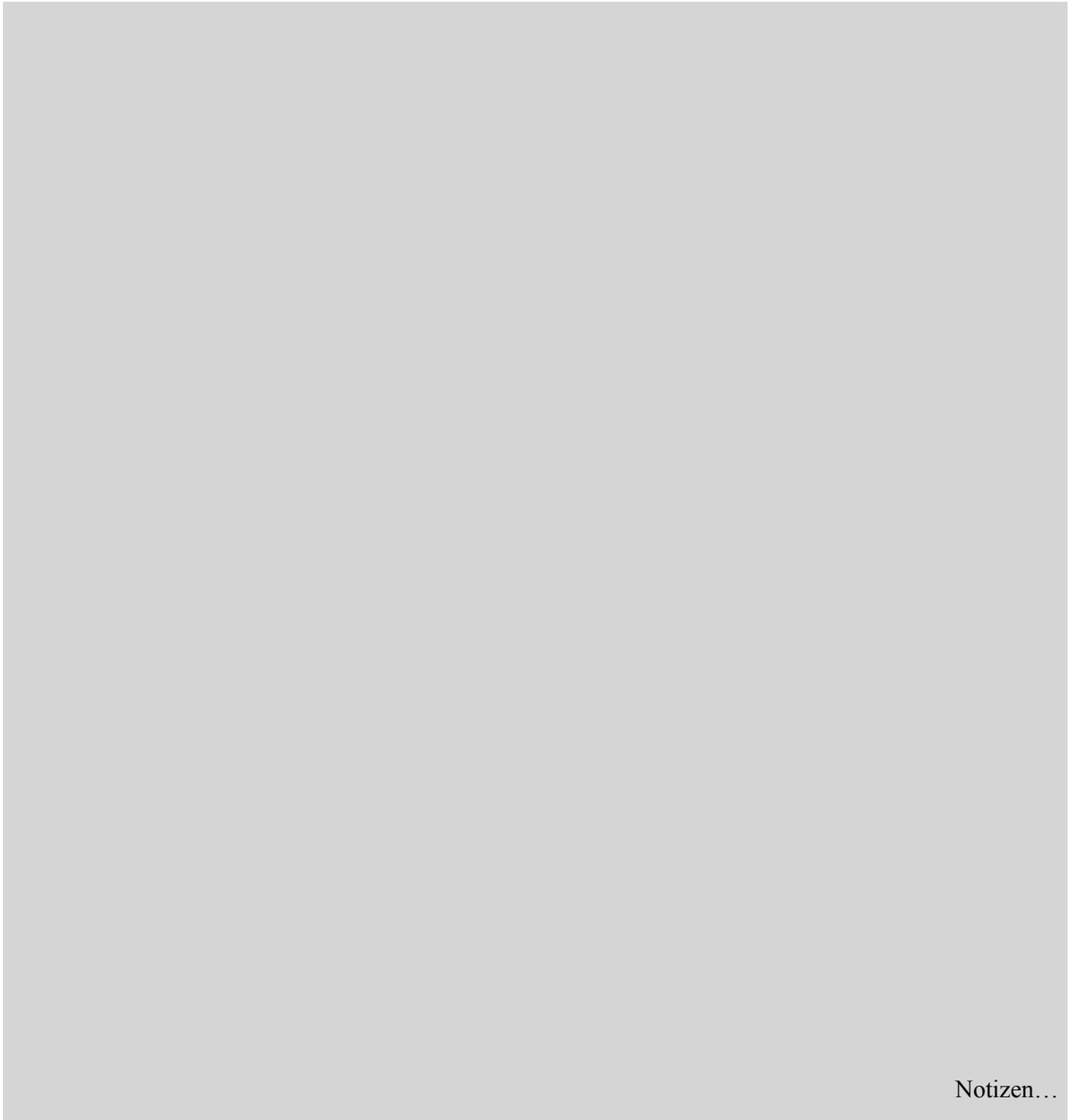
Hast du dir schon mal mit Gedanken/Vorstellungen selbst Traurigkeit herbeigeholt, und welche Gedanken/Vorstellungen waren und sind das?

Notizen...

Was fällt dir zu der Aussage ein:

"Traurigkeit ist ein ganz wichtiges Gefühl, weil es uns zeigt dass wir etwas, was uns wichtig ist, verloren haben. Traurigkeit hilt uns, Abschied zu nehmen. Doch wir können uns durch unsere eigenen Gedanken und durch die Medien (Fernsehen, Internet, Bücher ...) selbst immer wieder traurig machen, oder andere Menschen erzählen uns traurige Dinge, und das ist oft nicht gut."

Antwort:



Notizen...

Eine Geschichte: Die Wolke auf meiner Brust

Leni war zehn Jahre alt, als ihre Oma starb.

Die mit den weichen Händen. Die Geschichten erzählte, ohne ein Buch zu brauchen. Die Apfelpfannkuchen machte, die dufteten wie Kindheit.

Nach der Beerdigung gingen alle wieder zur Schule, zur Arbeit, zum Alltag. Nur für Leni war nichts mehr wie vorher.

Da war eine Wolke auf ihrer Brust. Sie war grau und schwer. Nicht so, dass man sie sehen konnte. Aber sie drückte.

Manchmal kam sie in den seltsamsten Momenten.

Wenn jemand lachte.

Wenn es Pfannkuchen gab.

Wenn sie im Unterricht plötzlich nicht mehr wusste, was die Lehrerin gerade gesagt hatte.

Die Wolke sagte nichts.

Aber Leni wusste: Sie trauert.

Die anderen meinten:

„Es wird schon besser.“

„Omas sind alt, das ist normal.“

„Denk an die schönen Erinnerungen!“

Aber Leni wollte gar nichts schön finden. Nicht jetzt.

Sie wollte nur, dass jemand neben ihr sitzt, während die Wolke da ist.

Eines Tages setzte sich Mika in der Pause neben sie.

Er war sonst eher laut, schnell, ständig in Bewegung. Heute war er ruhig.

„Du redest nicht mehr so viel wie früher“, sagte er.

Leni zuckte mit den Schultern. „Ich hab einfach... Wolke.“

Mika runzelte die Stirn. „Was für 'ne Wolke?“

„Eine, die hier sitzt“, Leni zeigte auf ihre Brust. „Seit Oma nicht mehr da ist.“

Mika nickte langsam. „Ich hatte so was, als unser Hund gestorben ist. Bei mir war's wie ein Stein im Bauch.“

Ich dachte, ich muss ihn wegmachen. Aber dann hat Mama gesagt, dass der Stein sich erst bewegt, wenn ich ihm zuhöre.“

Leni überlegte. „Meinst du, Wolken hören zu?“

„Vielleicht“, sagte Mika. „Vielleicht erzählen sie auch. Vom Regen. Und vom, naja, Vermissen.“

An diesem Tag malte Leni in ihr Heft eine große graue Wolke. Und dann schrieb sie darunter, was die Wolke ihr sagen wollte.

Sie schrieb:

Ich vermisse Oma.

Ich hätte gern noch „Tschüss“ gesagt.

Ich will nicht vergessen. Aber ich will auch wieder lachen dürfen.

Die Wolke blieb. Nicht jeden Tag.

Aber sie wurde leichter, wenn Leni schrieb. Oder wenn sie redete. Oder einfach still da lag, mit der Wolke auf der Brust und dem Wissen: Ich bin nicht allein.

Denn manche Wolken gehören zum Leben.

Sie ziehen nicht immer schnell vorbei.

Aber manchmal bringen sie Regen, der gut tut.

Und irgendwann, ganz langsam, zeigt sich auch wieder Licht.

Ende der Geschichte

- Male oder beschreibe, wie sich deine Traurigkeit anfühlt
- Was würde deine Wolke dir sagen, wenn sie sprechen könnte
- Was hilft dir, wenn du traurig bist?
- Wem könntest du von deiner Wolke erzählen?

Notizen...

Freude

Rufe dir einen oder mehrer Momente in die Erinnerungen, wo du Freude erlebt hast (oder vielleicht gerade jetzt Freude erlebst)

Frage: Wie ist es für dich, freudig-froh zu sein?

Notizen...

Was tust du (z. B. zu wem gehst du) wenn du Freude erlebst?

Notizen...

Woran merkst du (auch körperlich und gedanklich) wenn du Freude erlebst?

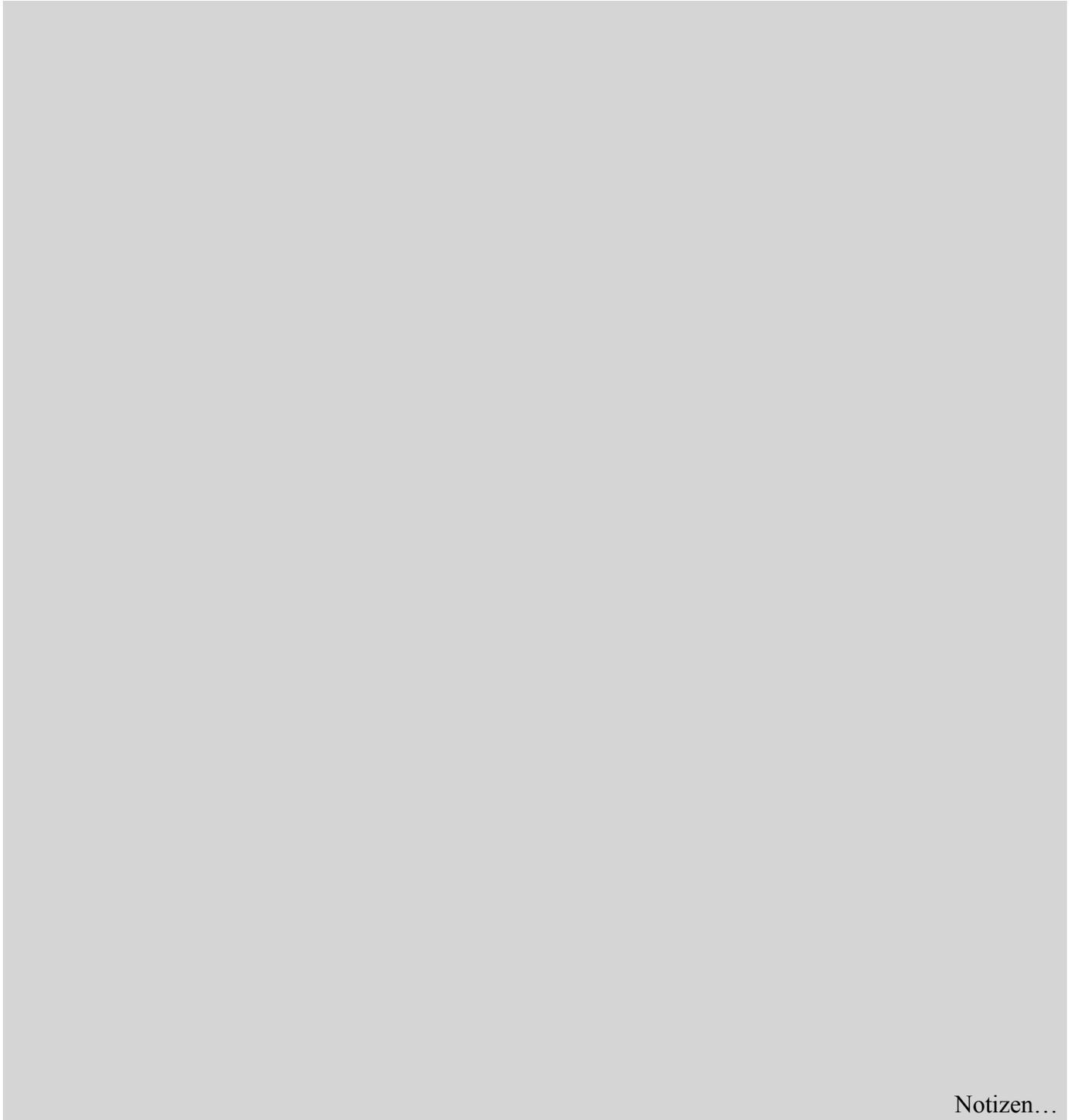
Notizen...

Hast du dir schon mal mit freudige Gedanken/Vorstellungen gemacht, und welche Gedanken/Vorstellungen waren und sind das?

Notizen...

Was fällt dir noch zum Gefühl der Freude ein?
Kennst du auch Schadenfreude?

Antwort:



Notizen...

Eine Geschichte: Wo die Freude wohnt

Matti war zehn und fragte sich manchmal, warum Erwachsene so viel über Probleme redeten, aber kaum jemand über Freude.

„Freude ist doch einfach da, oder nicht?“, hatte er mal gefragt.

Sein Opa hatte gelächelt.

„Manchmal schon. Aber manchmal versteckt sie sich. Dann muss man sie suchen.“

Suchen? Freude?

Matti fand das komisch. Freude war doch wie ein Lachen, das einfach rauskam – oder nicht?

An einem Samstagmorgen, als Matti allein im Garten war, beschloss er, es auszuprobieren.

„Ich suche die Freude. Mal sehen, wo sie wohnt.“

Er setzte sich still ins Gras. Atmete. Lauschte. Und dann ging er auf eine Reise – ohne sich vom Fleck zu bewegen.

Zuerst spürte er seine Füße im Tau.

Ein Kribbeln stieg von unten hoch.

Freude? Vielleicht.

Dann hörte er eine Amsel singen.

Der Ton war so klar, dass er ein bisschen lächeln musste – ein Lächeln ohne Grund.

Freude. Ganz bestimmt.

Er legte sich auf den Rücken, sah in den Himmel.

Ein Wölkchen zog vorbei, ganz langsam, wie ein Segelboot.

Frieden. Ruhe. Freude? Ja – aber eine ganz stille.

Plötzlich dachte Matti an etwas.

An den Moment gestern, als seine kleine Schwester ihn umarmt hatte, einfach so.

Er hatte sich geärgert, weil sie sein Spielzeug versteckt hatte. Aber dann war sie

gekommen, mit diesem Blick, der sagte: *Es tut mir leid*. Und er hatte sie

zurückgedrückt – ganz fest.

Da war Freude gewesen. Ganz warm. Wie Kakao von innen.

Und dann fiel ihm noch etwas auf:
Freude war nicht nur Spaß haben. Nicht nur Lachen oder gewinnen.
Sie konnte auch kommen, wenn man etwas gelernt hatte, das schwer war.
Oder wenn man jemandem geholfen hatte.
Oder wenn man einfach da war, ohne zu müssen.

Als Matti wieder ins Haus ging, fühlte er sich anders.
Nicht überdreht. Nicht wild.
Aber **leicht**. Und wach.
Als hätte jemand ein kleines Licht in ihm angeknipst.

Am Abend fragte ihn sein Opa:
„Na, hast du sie gefunden? Die Freude?“

Matti nickte.
„Sie wohnt überall“, sagte er.
„In Grashalmen. In Liedern. In Umarmungen. In meinem Bauch.
Und manchmal... einfach in der Stille.“

Ende der Geschichte

Wann hast du zuletzt Freude gespürt – und wie hat sie sich angefühlt?
Wenn deine Freude ein Tier wäre – was wäre sie? Und wo würde sie wohnen?
Male deine Freude – oder beschreibe sie mit Farben, Geräuschen oder Bewegungen.

Notizen...

Meine Gedanken und Vorstellungen (ich bin auch ein denkender Mensch)

Übung "denken": schliesse deine Augen und mache dir bewusst: was denkst du gerade oder was stellst du dir innerlich bildhaft vor?

Was denkst du jetzt gerade?

Notizen...

Frage: Was weisst du / hast du gelernt über (deine) Gedanken?

Notizen...

Kannst du einen Unterschied erkennen, ob dir Gedanken einfallen oder ob du dir selbst Gedanken machst?

Notizen...

Jedenfalls kannst du dir Gedanken machen, und zwar indem du dir etwas innerlich vorstellst. Du kannst dir jetzt vorstellen, dass du auf dem Mond spazieren gehst. Ist das nicht unglaublich? Du kannst dir wirklich *alles* vorstellen, egal ob es das wirklich gibt oder nicht. Es existiert jedoch in deiner Fantasie.

Welche Vorstellungen machst du dir gerne, und was möchtest du dir auf keinen Fall vorstellen?

Notizen...

Eine Geschichte: Jannis und das Gedankenland

Jannis war ein Junge mit einer ganz besonderen Fähigkeit: Er konnte sich Dinge vorstellen, als wären sie echt. Wenn er die Augen schloss, sah er Drachen fliegen, Raumschiffe starten oder Meeresriesen durch den Ozean schwimmen.

Seine Lehrerin sagte einmal: „Jannis, du hast eine Fantasie wie ein Filmstudio!“

Und das stimmte.

Wenn ihm langweilig war, reiste er in Gedanken in seine eigenen Welten – das Gedankenland. Dort konnte er fliegen, kämpfen, retten, lachen – alles war möglich.

In der Schule aber wurde es manchmal kompliziert. Wenn andere Kinder laut waren, er ihn jemand hänselte oder er sich überfordert fühlte, flüchtete Jannis in sein Gedankenland.

Zack! – schon war er in seiner Höhle bei den Eiswölfen.

Oder *Wusch!* – er raste mit seinem Laserboard durch die Galaxie.

Es fühlte sich sicher an. Niemand konnte ihn dort verletzen.

Doch eines Tages merkte Jannis etwas Merkwürdiges.

Er war nach Hause gekommen, war müde und legte sich hin. Er wollte sofort wieder ins Gedankenland flüchten. Aber plötzlich grummelte sein Bauch, sein Hals war eng, und ihm war irgendwie kalt.

Seine Mutter kam ins Zimmer. „Geht’s dir gut, Jannis?“

„Ja“, murmelte er. „Ich bin nur müde.“

Aber innerlich fühlte er sich leer und ein bisschen traurig – ohne zu wissen, warum.

Seine Mutter setzte sich neben ihn. „Weißt du, ich glaube, du bist so viel im Kopf unterwegs, dass du manchmal vergisst, wie es dir wirklich geht.“

„Was meinst du?“ fragte Jannis.

„Na ja“, sagte sie sanft. „Dein Denken ist wie ein mächtiger Computer. Du kannst dir alles vorstellen – das ist wunderschön. Aber manchmal lenkt dich dein Kopf von deinem Körper und deinen echten Gefühlen ab.“

Jannis dachte nach. „Wie merke ich denn, wie es mir geht?“

Seine Mutter lächelte. „Schließ die Augen – aber diesmal nicht für Drachen und Raumschiffe. Spür mal in deinen Bauch. In deine Hände. In dein Herz.“

Jannis probierte es. Erst war es ungewohnt – wie ein unbekanntes Land. Aber nach einer Weile merkte er: Sein Herz klopfte schneller, sein Bauch war angespannt, und in seiner Brust war etwas... wie eine Welle.

„Ich glaube, ich bin traurig“, flüsterte er.

„Warum?“ fragte seine Mutter.

„Weil ich mich manchmal allein fühle – auch wenn ich in meinen Fantasiewelten bin.“

Seine Mutter nahm ihn in den Arm. „Dann hast du gerade etwas sehr Wichtiges entdeckt: Dein Denken kann dich retten – aber es kann dich auch verstecken. Und wenn du dich zu sehr versteckst, findest du dich selbst nicht mehr.“

In den nächsten Tagen übte Jannis, beides zu verbinden: Seine Fantasie – und seine echte innere Welt.

Er stellte sich einen inneren Kompass vor, der ihm zeigte, wann es Zeit war zu träumen – und wann es wichtig war, zu spüren.

Er lernte, dass Gefühle manchmal unangenehm sind – aber auch wichtig. Und dass sein Körper ihm oft Dinge sagt, die der Kopf vergessen hatte.

Und wenn er jetzt durch die Galaxie raste oder mit Drachen sprach, fragte er sich manchmal zwischendurch:

Wie geht's mir gerade wirklich?

Und dann hörte er hin.

Ende der Geschichte

Wollen und Wünschen

Hast du dir schon mal etwas gewünscht? Ganz sicher hast du das, und dich gefreut, wenn dein Wunsch in Erfüllung ging. Das Wünschen können ist etwas sehr schönes. Allerdings gehen nicht alle Wünsche in Erfüllung, und deshalb kommen jetzt zwei Fragen, mit der Gelegenheit zu schreiben/malen:

1. Welche Wünsche hast du gerade?
2. Nimm einen dieser Wünsche und frage dich: wie fühle ich mich und was tue ich, wenn dieser Wunsch nicht in Erfüllung geht?

Notizen...

Eine Geschichte: Neles Wunschbrille

Nele war zehn Jahre alt und hatte viele Wünsche. Große Wünsche. Kleine Wünsche. Lustige, geheimnisvolle, verrückte.

Sie wünschte sich ein eigenes Pferd.

Sie wünschte sich, dass die Schule ausfällt.

Sie wünschte sich, dass sie fliegen kann.

Und sie wünschte sich, dass ihre kleine Schwester endlich aufhört, nervig zu sein.

Manchmal lag sie abends im Bett, sah in den Himmel und flüsterte: „Wenn ich nur einen einzigen Wunsch frei hätte...“

Eines Morgens, auf dem Heimweg von der Bücherei, fand Nele etwas Merkwürdiges. Es lag in einer alten, moosbedeckten Baumhöhle: eine silberne Brille – rund, glänzend, mit einem Zettel daneben.

„Wunschbrille – 3 Wünsche sichtbar. Aber Vorsicht: Nicht alles, was glänzt, bringt Licht.“

Nele setzte sie vorsichtig auf. Und plötzlich sah sie kleine, schimmernde Wunschfunken über den Menschen um sie herum:

Ein Junge wünschte sich, berühmt zu sein.

Eine Frau wünschte sich, wieder jung zu sein.

Ein alter Mann wünschte sich, jemand möge sich an ihn erinnern.

Und dann, als sie in den Spiegel sah – sah sie ihre eigenen Wünsche:

- Ein Pferd
- Immer Ferien
- Dass Mama sie nie mehr ausschimpft

Nele dachte nicht lange nach. „Ich wünsche mir... immer Ferien!“ rief sie leise. Nichts geschah.

Aber am nächsten Tag waren die Schulen geschlossen. „Seltsamer Stromausfall“, sagten die Erwachsenen. Auch am nächsten Tag. Und in der Woche danach. Zuerst war es herrlich. Lange schlafen. Spielen. Fernsehen. Keine Hausaufgaben!

Doch nach drei Wochen merkte Nele: Ihre Freunde waren gelangweilt. Ihre Eltern gestresst. Sie selbst... vermisste sogar ein bisschen Mathe.

„Ich glaube, ich hab’s übertrieben“, murmelte sie. „Immer Ferien ist auch nicht das Wahre.“

Nele überlegte. Sie wollte es besser machen. Also wünschte sie sich etwas Gutes:

„Ich wünsche mir, dass alle immer glücklich sind!“

Und wieder: Kaum merklich – ein Schimmer, ein Summen.

Am nächsten Tag: Alle Menschen lächelten. Immer. Selbst wenn jemand hinfiel – Lächeln. Wenn jemand weinte – Lächeln.

Es war... unheimlich. Niemand hörte mehr richtig zu. Niemand half.

Glück ohne Gefühl war wie Schokolade ohne Geschmack.

Nele verstand: „Glück kann man nicht einfach herzaubern. Es gehört zu Traurigkeit, Angst, Mut und allem anderen dazu.“

Jetzt wurde Nele vorsichtig. Sie ging durch den Wald, setzte sich unter denselben Baum, aus dem sie die Brille geholt hatte, und flüsterte:

„Ich wünsche mir... zu wissen, was ich wirklich brauche.“

Doch diesmal flackerte die Brille nur kurz – dann fiel sie zu Boden und zersplitterte.

Ein Windhauch strich über Neles Gesicht. Und plötzlich war da keine Antwort – sondern eine Frage in ihrem Kopf:

„Was wäre, wenn du lernst, nicht alles zu wissen? Wenn du suchst, statt zu bekommen? Wenn du dich selbst fragst – immer wieder?“

Nele ging nach Hause – ohne Wünsche, aber mit etwas Neuem im Herzen: Vertrauen.

Nicht darauf, dass alle ihre Wünsche erfüllt werden. Sondern dass sie lernen würde, was gut für sie war – Schritt für Schritt.

Und wenn sie heute jemand fragt: „Was würdest du dir wünschen, wenn du drei Wünsche frei hättest?“

Dann lächelt sie.

Und antwortet manchmal: „Dass ich am Ende nicht schlechter dastehe als vorher.“

Oder einfach:

„Ich wünsche mir... dass ich nicht jeden Wunsch brauche, um glücklich zu sein.“

Ich bin und habe eine Persönlichkeit : Haltungen

Vielleicht hast du schon bemerkt, wie sich die Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken verändern, manchmal sogar sehr schnell. Wenn du die Fragen jetzt nochmal beantwortest, können die Erlebnisse und Ergebnisse schon wieder anders sein. Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken tauchen auf, verweilen ein wenig, manchmal auch länger, und verschwinden dann wieder.

Gibt es noch etwas anderes?

Vielleicht hast du schon Menschen erlebt die schüchtern sind, oder draufgängerisch, oder hilfsbereit, oder rücksichtslos, oder nett, oder unfreundlich, und zwar nicht nur vorübergehend sondern als etwas, was ihr Wesen ausmacht, ihren – wie man sagt – Charakter.

Schliesse die Augen und stelle dir einen Menschen vor, den du sehr gut und länger kennst. Nimm dir etwas Zeit dafür, und dann öffne die Augen wieder und beschreibe/male diesen Menschen in seinem Wesen. (Du kannst diese Übung mit so vielen Menschen machen, wie du möchtest)

Notizen...

Jetzt mache diese Übung für dich selbst, und frage dich: "Wer/wie bich ich von meinem Wesen her?"

Antwort:

Notizen...

Nun frage einen Menschen deines Vertrauens (Papa, Mama ...) wie sich dich von deinem Wesen her beschreiben/malen, und vergleiche dies mit dem, was du selbst für dich herausgefunden hast. Was kommt dabei heraus?

Antwort:

Notizen...

Eine Geschichte: Malinas Mauern

Malina war ein Mädchen, das gerne wusste, woran sie war.

„So ist das“, sagte sie oft.

„So macht man das.“

Oder: „So bin ich eben.“

Sie mochte klare Regeln. Sie hatte eine Haltung zu fast allem:

- Wer Fehler macht, muss sich schämen.
- Wer nicht stark ist, wird übersehen.
- Gefühle zeigt man nicht vor anderen.
- Alles muss gerecht sein. Immer.

Diese Haltungen fühlten sich sicher an – wie Mauern um eine Burg. Niemand konnte sie verletzen. Nichts konnte sie durcheinanderbringen.

Malinas Welt war klar – aber eng.

Dann kam Malina in eine neue Klasse. Dort war Leander.

Leander war anders.

Er lachte laut. Er weinte, wenn er traurig war. Er hatte schlechte Noten – und trotzdem mochte ihn fast jeder.

Malina verstand das nicht.

„Der nimmt nichts ernst“, sagte sie.

„Warum kriegt der Aufmerksamkeit, obwohl er Fehler macht?“

Sie beobachtete ihn – wie er Mitschülern half, obwohl er selbst kaum zurechtkam.

Wie er über sich selbst lachte.

Wie er offen zu seinen Schwächen stand.

Eines Tages in der Pause sah Malina, wie ein anderer Schüler Leander auslachte.

„Du bist ja dumm wie Brot!“ rief er.

Leander zuckte mit den Schultern. „Vielleicht. Aber immerhin bin ich ein leckeres Vollkornbrot.“

Alle lachten. Auch Malina.

Aber in ihr war plötzlich etwas ganz Stilles. Eine kleine Stimme, die sagte:
Vielleicht... ist nicht alles, was du bisher gedacht hast, die ganze Wahrheit.

Später nahm Malina all ihren Mut zusammen.

„Wie machst du das? Dass dir das nichts ausmacht, wenn dich jemand blöd nennt?“

Leander zuckte wieder mit den Schultern. „Ich hab mal geglaubt, ich müsste perfekt sein. Aber das hat mich nur traurig gemacht. Jetzt glaub ich: Jeder macht Fehler. Und ich bin trotzdem wertvoll.“

Malina schwieg. Das passte nicht zu ihren Mauern.

Aber es passte zu etwas in ihrem Bauch – zu einem kleinen, warmen Gefühl.

An diesem Abend saß Malina lange wach.

Sie dachte nach über ihre Haltungen. Manche davon waren gut.

– Dass man ehrlich sein sollte.

– Dass man Rücksicht nimmt.

– Dass man an sich glaubt.

Aber andere fühlten sich plötzlich eng an.

– Dass man nie weinen darf.

– Dass man immer alles unter Kontrolle haben muss.

– Dass man nichts falsch machen darf.

Malina merkte: Manche Haltungen geben Halt – andere bauen Mauern. Und wenn die Mauern zu hoch sind, kommt kein Licht mehr rein.

Am nächsten Tag entschloss sie sich, eine Sache anders zu machen.

Als sie in Mathe etwas nicht verstand, meldete sie sich und sagte:

„Ich kapiere das noch nicht. Können Sie das nochmal erklären?“

Ein paar Mitschüler schauten überrascht. Aber der Lehrer nickte.

Und Leander grinste und flüsterte: „Cool.“

Malina spürte: Ihre Mauer hatte einen kleinen Riss bekommen.

Und durch diesen Riss kam frische Luft.

Haltungen sind wie Schuhe.

Manche passen – manche drücken.

Manche geben Halt – andere engen ein.

Und es ist keine Schwäche, einen alten Schuh auszuziehen.

Sondern Mut.

Malina lernte:

Man darf denken, was man denkt. Aber man darf auch umlernen.

Und manchmal zeigt das Leben dir, dass du freier bist, als du geglaubt hast.

Ende der Geschichte

Ich habe ein Unbewusstes

Kennst du das? Du hast etwas gewusst und wieder vergessen, z. B. wo sich ein Spielzeug befindet, und plötzlich fällt es dir, ohne dass du gesucht hast, wieder ein. Es war dir nicht mehr bewusst, es war unbewusst, und jetzt ist es dir wieder bewusst. Oder dir fällt eine Name nicht mehr ein, du denkst an etwas anderes, und plötzlich fällt dir der Name wieder ein. Das ist das Schöne am Unbewussten, es kann uns bewusst werden, vergessenes kann wieder auftauchen.

Man kann aber auch etwas innerlich verschieben, ohne dass man es gleich merkt. Stelle dir vor, du hast dich über jemanden geärgert, bist dir dessen aber nicht bewusst, du hast es vergessen. Jetzt steckt deine Mutter den Kopf zur Tür deines Zimmer rein und stellt eine harmlose Frage, wie "möchtest du einen Apfel?" Du gibst ihr sofort eine ärgerliche Antwort wie "lass' mich in Ruhe", ohne dir bewusst zu sein, dass der Ärger nicht deiner Mutter sondern jemandem anderen gilt. Aber vielleicht fällt es dir später wieder ein, und du entschuldigst dich. Du hast etwas verschoben. Kennst du solche Situationen, und fallen dir jetzt welche ein?

Antwort:

Notizen...

Eine Geschichte: Der Sturm in mir

Lina war elf Jahre alt und saß an einem ganz normalen Dienstag im Klassenzimmer, als etwas passierte, das man von außen kaum sehen konnte.

Die Lehrerin erklärte gerade Mathe, als Lina plötzlich ein Flattern im Bauch spürte. So, als hätte ein kleiner Sturm dort begonnen.

Es war keine Krankheit. Es war... Angst.

Sie wusste nicht genau, warum. Vielleicht, weil sie heute drankommen könnte. Oder weil gestern Abend ihre Eltern wieder gestritten hatten. Oder beides. Ihre Gedanken wurden laut:

„Was, wenn ich es nicht weiß?“

„Was, wenn alle lachen?“

„Was stimmt nicht mit mir?“

Sie wurde heiß im Gesicht. Ihre Hände schwitzten. Alles in ihr schrie: „Ich will hier raus!“

Aber draußen war es ganz ruhig. Neben ihr kaute Jonas auf seinem Stift. Mia schrieb eifrig mit. Frau Weiler redete über Brüche.

Niemand schien etwas zu merken.

In der Pause setzte sich Lina auf die Bank hinter dem Schuppen. Da kam Malik, ihr Sitznachbar, vorbei.

Er war still, aber heute irgendwie anders still. Dunkler. Schwerer. Er setzte sich zu ihr, ohne etwas zu sagen.

Nach einer Weile meinte Lina:

„Du... hast du auch manchmal so ein... Flattern im Bauch?“

Malik nickte langsam. „Heute ist mein Papa wieder abgereist. Für drei Monate. Ich hatte im Unterricht das Gefühl, als ob jemand einen Stein auf meine Brust gelegt hat.“

Lina sah ihn an. „Und trotzdem hast du dich gemeldet.“

„Ja“, sagte Malik. „Ich hab gedacht: Der Stein ist da. Aber ich kann trotzdem sprechen. Vielleicht hebt sich der Stein ein kleines Stück.“

Lina schwieg. Dann sagte sie: „Mein Bauch flattert, weil ich denke, dass ich alles perfekt können muss. Ich glaub, mein Sturm kommt aus meinen Gedanken.“

Malik nickte. „Unsere Gedanken machen manchmal Gewitter. Oder Nebel. Oder Sturm.“

„Oder Eis“, sagte Lina. „Wenn ich so tue, als wär mir alles egal.“

Sie saßen noch eine Weile da. Beide sagten nicht viel. Aber der Sturm in Lina war leiser geworden. Nicht weg – aber... beobachtet. Angeschaut. Geteilt.

Ende der Geschichte

Das Wir-land (wir, uns, unser) Miteinander

Du bist nicht alleine auf der Welt, das ist dir sicher schon aufgefallen. Wie geht es dir mit anderen Lebewesen (Menschen, Tiere, Pflanzen)?

Notizen...

Schreibe/male jetzt mal auf, welche Menschen (und Tiere und Pflanzen) dir besonders lieb und wichtig sind:

Notizen...

Und jetzt schreibe/male auf, mit welchen Menschen du dich schwer tust, und die du nicht magst oder die dich nicht mögen:



Notizen...

Jetzt erinnere dich mal an einen Konflikt mit einem anderen Menschen, der sich dann wieder gelöst hat. Wie war das? Wer war daran beteiligt? Wo hast du dir Hilfe geholt? Was hast du getan oder womit hast du aufgehört?



Notizen...

Vielleicht hilft dir diese Erfahrung, auch mit Menschen klar zu kommen, die du nicht magst.

Erzähle, schreibe oder male Geschichten, wo du mit anderen Menschen oder Tieren oder Pflanzen etwas erlebt hast, und verwende dafür Worte wie "wir" und "und/unsere". Spüre dabei wie sich euer miteinander anfühlt.

Notizen...

Eine Geschichte: "Der geheimnisvolle Garten"

In der Mitte des kleinen Städtchens stand ein verwilderter Garten. Niemand wusste genau, wem er gehörte. Das Tor war rostig, die Büsche wucherten, und in der Mitte stand ein alter Apfelbaum mit schiefem Stamm und krummer Krone.

Eines Tages entdeckten ihn sechs Kinder. Sie waren sehr verschieden: Lina malte gerne, Yusuf konnte toll bauen, Nele redete viel, Ben beobachtete lieber, Alina war mutig, und Tom hatte oft Ideen – aber auch einen Dickkopf.

„Das ist unser Garten!“, rief Alina.

„Wir könnten ihn schön machen!“, schlug Lina vor.

„Ja! Ein Ort nur für uns!“, jubelte Yusuf.

Sie begannen sofort. Tom wollte ein Baumhaus bauen, Lina hängte ihre Bilder an einen Ast, Ben schuf aus Steinen einen Kreis, den er „Denkplatz“ nannte. Nele organisierte einen Spiele-Abend, Yusuf baute aus Holzresten eine Bank, und Alina stellte einen Regenschirm auf, den sie selbst gebastelt hatte.

Zuerst war es wunderbar.

Sie sagten „wir“ und meinten „zusammen“.

Sie sagten „unser“ und meinten „gemeinsam“.

Aber bald wurde das „wir“ komplizierter.

Tom hängte ein Schild ans Baumhaus:

„Nur für Bauleiter. Zutritt verboten.“

Ben sagte: „Aber wir haben doch gesagt, alles ist für alle.“

Tom zuckte die Schultern: „Ich hab’s gebaut.“

Dann riss ein Windstoß Linas Bilder vom Ast. Alina hatte gerade am Regenschirm gearbeitet, der Ast war wackelig geworden.

„Du hast meine Bilder kaputt gemacht!“, schimpfte Lina.

„War keine Absicht“, sagte Alina. „Aber du hättest sie besser befestigen müssen.“

Am nächsten Tag kam keiner in den Garten.

Am Tag darauf auch nicht.

Am dritten Tag stand auf dem alten Apfelbaum ein Zettel:

„War schön. Jetzt nicht mehr. Ich geh woanders hin. – Lina“

Die anderen kamen nacheinander, lasen den Zettel und schwiegen.

Ben sagte leise: „Ich mochte den Denkplatz.“

Yusuf trat gegen einen Stein.

Alina seufzte: „Vielleicht... haben wir das ‚wir‘ verloren.“

Da sagte Tom: „Vielleicht dachten wir alle, dass ‚unser‘ heißt: so, wie ich es will.“

Ben nickte. „Aber eigentlich heißt es: so, wie wir es wollen. Und das ist manchmal schwer.“

Am Abend trafen sie sich wieder.

Sie sammelten Linas Bilder vom Boden, klebten sie vorsichtig neu auf. Tom entfernte das Schild vom Baumhaus.

„Was ist, wenn wir einen Plan machen, zusammen?“, fragte Nele.

„Und jeder darf was beitragen, und es wird unser Garten – nicht nur in Worten, sondern wirklich?“, schlug Yusuf vor.

Am nächsten Tag kam auch Lina zurück.

Sie sah die reparierten Bilder, den Plan an der Wand, und das neue Schild am Baumhaus:

„Willkommen im Garten von uns allen“

Sie lächelte.

Das „wir“ war zurück.

Und obwohl es manchmal wieder holperte, wussten sie jetzt:

Gemeinsam sein ist wunderbar – aber es braucht Zuhören, Geduld und Respekt.

Denn „unser“ ist kein Besitz –

es ist ein Versprechen.

Ende der Geschichte

Beantworte folgende Fragen, gerne auch mit einem Bild:

- Wann wird aus „wir“ nur noch „ich“?
- Was braucht man, damit „unser“ wirklich gemeinsam bleibt?
- Kennst du Situationen, in denen „wir“ schwierig war?

Notizen...

Das Es-land (es) Dinge und Systeme

Es gibt ganz viele einzelne Dinge um dich herum und in der Welt, ein bestimmtes Spielzeug, ein Löffel für die Suppe, eine Blumenvase und vieles mehr.

Welches sind deine Lieblingsdinge, und gibt es auch Dinge, die du nicht magst?

Notizen...

Wenn du den Wasserhahn aufdrehst, kommt (meistens) Wasser heraus , und wenn du den Lichtschalter betätigst, geht (meistens) das Licht. An, und so gibt es viele Dinge, die wie von Zauberhand geschehen, weil noch etwas "dahinter" ist. Das Wasser kommt vielleicht aus einem Brunnen in weiter Entfernung und wird über Leitungen bis zu dir ins Haus gepumpt. Und so gibt es ganz viele Systeme, die uns mit Wasser, Strom, Nahrung und Informationen (wie das Internet) versorgen. Wie geht es dir damit, dass du in diesen Systemen lebst, und auch von ihnen abhängig bist?

Notizen...

Eine Geschichte: "Der eine Baum und der große Wald"

Lian war elf Jahre alt und mochte es, allein im Wald zu sein. Am liebsten saß er auf dem bemoosten Stein unter „seinem“ Baum – einer alten Buche mit silbergrauer Rinde und einer Astgabel, die wie ein Stuhl geformt war.

„Du bist der schönste Baum von allen“, flüsterte Lian.

Er mochte den Baum, weil er stark war und trotzdem ruhig wirkte. Als würde ihn nichts erschüttern.

Eines Tages kam seine große Schwester, Jona, mit in den Wald. Sie ging ein paar Schritte weiter, schaute sich um und sagte:

„Wow – was für ein Wald!“

„Ich komm nicht wegen dem Wald“, murmelte Lian. „Ich komm nur wegen **diesem** Baum.“

Jona lächelte.

„Weißt du, dein Baum ist toll. Aber ohne die anderen Bäume wäre er nicht das, was er ist.“

Lian runzelte die Stirn. „Wie meinst du das?“

Jona zeigte auf die Bäume um sie herum.

„Siehst du die jungen Bäume da? Die schützen deinen alten Baum, wenn der Wind kommt. Und da – die Wurzeln. Die sind oft unterirdisch miteinander verbunden. Manchmal geben sich Bäume sogar Wasser oder Nährstoffe weiter.“

Lian sah auf den Boden.

„Meinst du... die reden miteinander?“

„Na ja“, sagte Jona, „nicht so wie wir. Aber sie bilden ein System. Ein Netzwerk. Jeder Baum ist ein Teil – aber der Wald ist das Ganze.“

Lian dachte nach.

„Also... mein Baum ist nicht allein stark? Sondern weil er Teil vom Wald ist?“

Jona nickte.

„So wie ein Herz wichtig ist – aber ohne Körper kann es nicht schlagen. Oder wie ein Zahnrad – stark, aber nur nützlich, wenn es ins nächste greift.“

Plötzlich raschelte es im Gebüsch. Ein Reh huschte vorbei.

Lian lächelte. „Und das Reh ist auch ein Teil vom Wald-System?“

„Genau“, sagte Jona. „Und die Pilze. Und der Wind. Und die Vögel, die Samen bringen. Alles hängt irgendwie zusammen.“

Lian streichelte die glatte Rinde seines Baumes.

„Ich dachte, er ist allein besonders. Aber vielleicht ist er besonders, weil er dazugehört.“

Ende der Geschichte

Wie geht es dir jetzt nach dieser Geschichte damit, in vielen verschiedenen Systemen zu leben?

Notizen...

Gibt es Gott?

Du hast sicher schon von Gott gehört. Was weißt du (hast du gelernt) über Gott und was denkst du über Gott?

Notizen...

Vor einigen Jahren hatte ein Junge in den USA, der Zeitungen ausgetragen hat, folgendes erlebt:

In einer dunklen Winternacht blieb ich meilenweit von zuhause entfernt in einem Schneesturm stecken, bei einer Temperatur von zwanzig Grad unter Null. Mein Fahrrad stürzte auf dem Eis um, und der wilde Wind riß die Zeitungen aus dem Fahrradkorb und blies sie über ein vereistes und verschneites Feld. Ich weinte vor Enttäuschung und Erschöpfung; meine Kleider waren steifgefroren. Um mich vor dem Wind zu schützen, brach ich ein Loch in die Eiskruste einer hohen Schneewehe und grub mir eine Vertiefung, in die ich hineinkriechen konnte. Bald hörte ich auf zu zittern, und dann kam eine köstliche Wärme und dann ein Zustand des Friedens, der sich nicht beschreiben läßt. Gleichzeitig wurde ich von Licht durchflutet und spürte die Nähe einer unendlichen Liebe, die keinen Anfang und kein Ende hatte und die mit meinem eigenen Wesen eins war. Ich vergaß meinen Körper und meine Umgebung, und mein Bewußtsein verschmolz mit diesem Zustand von Allgegenwart und Erleuchtung. Mein Geist wurde still; alles Denken hörte auf. Eine unendliche, zeitlose und nicht beschreibbare Gegenwart war alles, was es gab und geben konnte.

Der Junge wurde später von seinem Vater gefunden und heil nach Hause gebracht.

Hast du auch schon Erlebnisse gehabt, die so ganz anders waren als das, was du sonst in deinem Alltag erlebst?

Notizen...

Eine Geschichte: Lisas große Entdeckung

Lisa war zehn Jahre alt und ging jeden Sonntag mit ihrer Familie in die Kirche. Sie kannte viele Geschichten aus der Bibel, wusste, dass Gott die Welt erschaffen hatte und dass Jesus Menschen geholfen hatte. Ihr Religionslehrer lobte sie oft, weil sie so viele richtige Antworten wusste.

„Du bist wirklich klug“, sagte er. „Du weißt schon eine Menge über Gott.“

Lisa war stolz. Sie dachte: *Vielleicht weiß ich sogar mehr als die anderen in meiner Klasse über Gott!*

Aber eines Tages sagte ihre Oma beim Abendessen etwas, das Lisa verwirrte.

„Ich habe heute Morgen Gott ganz tief gespürt“, sagte Oma leise und lächelte.

„Gespürt?“, fragte Lisa. „Wie meinst du das? Ich weiß doch schon alles über Gott.“

Oma schmunzelte. „Ach, mein Schatz. Wissen über Gott ist gut. Aber Gott wirklich erleben – das ist noch etwas ganz anderes.“

Lisa runzelte die Stirn. *Wie kann man Gott erleben? Ich kann ihn doch nicht sehen oder anfassen.*

Ein paar Tage später war Lisa traurig. Ihr Kaninchen Flöckchen war aus dem Stall entwischt. Die ganze Familie suchte stundenlang. Lisa rief unter Tränen: „Bitte, lieber Gott, hilf mir, Flöckchen zu finden!“

Sie setzte sich ins Gras, die Sonne ging gerade unter. Es wurde ganz still. Lisa atmete tief durch. Plötzlich hatte sie ein warmes, beruhigendes Gefühl in der Brust – so, als würde jemand sagen: *Ich bin bei dir. Es wird alles gut.*

Sie wusste nicht, woher dieses Gefühl kam, aber es fühlte sich tröstlich an.

Wenig später hörte sie ein leises Rascheln hinter dem Gartenzaun. Und da war Flöckchen – verängstigt, aber gesund.

Lisa nahm ihn auf den Arm, Tränen liefen ihr über das Gesicht – diesmal vor Glück.

Am nächsten Tag erzählte Lisa ihrer Oma, was passiert war.

„Ich habe irgendwie gespürt, dass ich nicht allein bin. Dass jemand bei mir ist. Das war nicht wie im Religionsunterricht. Das war... viel echter.“

Oma nickte. „Das, meine Liebe, war vielleicht deine erste Gotteserfahrung.“

Lisa lächelte. „Jetzt verstehe ich, was du gemeint hast. Ich weiß viel über Gott – aber gestern habe ich ihn auch gespürt. Das war anders. Viel näher.“

Am Sonntag erzählte Lisa im Religionsunterricht von ihrem Erlebnis. Der Lehrer hörte aufmerksam zu.

„Danke, Lisa“, sagte er. „Du hast etwas sehr Wichtiges entdeckt: Wissen über Gott ist wie eine Landkarte. Aber eine Erfahrung mit Gott ist wie eine Reise – man spürt den Wind, sieht die Berge, hört die Vögel. Beides gehört zusammen, aber das eine bleibt nur Theorie, wenn du das andere nie erlebst.“

Lisa dachte an Flöckchen. Und an das warme Gefühl in ihrer Brust. Sie verstand:

Gott kann man nicht nur kennen – man kann ihm auch begegnen.

Ende der Geschichte

Kannst du schwimmen? (Falls nicht, dann nimm etwas anderes, zum Beispiel Fahrradfahren, was du kannst).

Erinnere dich mal an ein paar Gelegenheiten wo du geschwommen bist, und beschreibe, was du dabei erlebt hast, gefühlt hast, gespürt hast.

Notizen...

Jetzt stelle dir vor, jemand erzählt dir, dass schwimmen (oder fahrradfahren) gar nicht geht, weil ein Mensch viel zu schwer ist und dabei untergeht (oder beim Fahrradfahren umkippen muss). Wirst du diesem Menschen glauben? Nein, weil du es besser weißt, und zwar aus deiner eigenen Erfahrung! Du *weisst* ganz sicher dass man schwimmen kann, weil du es immer wieder erlebt hast.

Und so ist es auch mit Gott. Viele Menschen in der Vergangenheit haben Erfahrungen gemacht und machen diese auch in der Gegenwart, die so aussergewöhnlich waren, dass sie dafür keine Worte hatten, so wie der Junge in der Schneewehe, dann aber Worte wie "Gott" dafür gefunden haben, um anderen davon zu berichten. Sie wussten nun aus eigenem Erleben, dass es etwas sehr viel größeres gibt, was das ganze Universum und auch unser Leben ermöglicht, und diese Erfahrung hatte ihr Leben grundlegend verändert.

Gleichzeitig gibt es viele Geschichten über Gott, und diese haben auch ihren Wert, doch am besten ist es, sich selbst auf die Suche nach eigenen Erfahrungen zu machen, wie du sie vielleicht auch schon in deinem Leben gemacht hast.

Wie denkst/fühlst du darüber?

Notizen...

Erfahren und Verstehen

Erinnerst du dich an den Unterschied zwischen einem schwimmen *können* und etwas über das Schwimmen zu *wissen*?

Dieser Unterschied ist so wichtig, dass wir ihn noch einmal vertiefen.

Eine Geschichte: Der Tag, an dem der Wind stehen blieb

Noah liebte den Wind. Jeden Tag, wenn er nach der Schule nach Hause radelte, streckte er die Arme zur Seite und ließ den Wind an sich vorbeirauschen, als würde er fliegen. Für ihn war Wind einfach... da. Man konnte ihn fühlen, manchmal hören, aber nie sehen. Und das war für Noah auch genug.

Eines Tages aber war alles anders.

Der Wind war weg.

Nicht schwach.

Nicht leise.

Einfach **weg**.

Keine wehenden Bäume, keine flatternden Vorhänge, nicht einmal der Hauch einer Brise. Die Welt stand still. Es war unheimlich.

„Komisch, oder?“, sagte seine Freundin Aylin, als sie sich nachmittags trafen.
„Irgendwie fehlt was.“

„Ja“, sagte Noah. „Es fühlt sich leer an.“

Sie setzten sich auf die Wiese hinter der Schule. Alles war ruhig. „Ich hab den Wind nie richtig beachtet“, meinte Aylin nach einer Weile. „Ich hab ihn einfach erlebt. Wie wenn man badet – man spürt das Wasser, aber man denkt nicht darüber nach, was es ist.“

Noah nickte. „Und jetzt, wo er fehlt, merk ich erst, wie viel er mir bedeutet.“

Am nächsten Tag erzählte ihr Lehrer, Herr Braun, im Unterricht, dass Wissenschaftler gerade untersuchten, warum in der ganzen Region kein Wind mehr wehte. Es gab

Vermutungen – etwas mit der Luftdruckverteilung, der Erwärmung, vielleicht sogar mit den Bergen im Süden.

„Man kann den Wind erleben“, sagte Herr Braun, „aber wenn wir ihn **verstehen** wollen, müssen wir mehr tun: messen, beobachten, vergleichen. Und daraus Schlüsse ziehen.“

Noah meldete sich. „Also... erleben ist so, wie wenn man spürt, dass es kalt ist. Aber verstehen ist, wenn man weiß, **warum** es kalt ist?“

Herr Braun lächelte. „Ganz genau, Noah. Du hast die Kälte erlebt. Aber erst mit Wissen und Nachdenken kannst du erkennen, was dahintersteckt.“

Da beschloss Noah: Er wollte mehr wissen. Warum gibt es Wind? Wie entsteht er? Was passiert, wenn er fehlt?

Er begann zu lesen, fragte seine Eltern, schaute sich Erklärvideos an. Nach einer Woche wusste er: Wind entsteht durch Unterschiede im Luftdruck, weil warme Luft aufsteigt und kalte Luft nachströmt. Das hatte er vorher nie gewusst – und doch war er jeden Tag mitten im Wind gewesen.

„Ich hab ihn mein ganzes Leben lang gespürt“, sagte er zu Aylin. „Aber jetzt... versteh ich ihn.“

Aylin lächelte. „Dann hast du aus Erleben Erkenntnis gemacht.“

Ende der Geschichte

Schreibe/male etwas auf, was du in deinem Leben erlebt aber noch nicht richtig verstanden hast.

Notizen...

Schreibe/male nun etwas auf, was du verstanden/gelernt hast, was du jedoch noch gerne erleben/erfahren möchtest.

Notizen...

Wissen und Wahrheit

Woher weißt du, was du weißt? Du hast vielleicht eine Erfahrung gemacht, zum Beispiel die, dass Dornen stechen, und seitdem weißt du, dass Dornen stechen. Es kann aber auch sein, dass dir jemand etwas erzählt hat, was du noch nicht erlebt hast, zum Beispiel dass es Engel gibt, und jetzt glaubst du dass das wahr ist, und dass es Engel gibt.

Schreibe/male auf, was du aus deiner eigenen Erfahrung erlebt hast und daher weißt.



Notizen...

Und jetzt schreibe etwas auf was du gelernt hast und von dem du glaubst, dass es wahr ist.



Notizen...

Welche Sorte Eis magst du am liebsten? Sagen wir, es ist Erdbeereis, und du kannst sagen "Erdbeereis schmeckt am besten", als deine Wahrheit. Aber gilt das für alle Menschen? Wie kannst du das herausfinden? Du kannst deine Freunde fragen, welches Sorte Eis ihnen am besten schmeckt! Wahrscheinlich wird es so sein, dass nicht alle Erdbeereis am liebsten mögen. Das heißt, "Erdbeereis schmeckt am besten" ist deine Wahrheit, und vielleicht auch die Wahrheit anderer Menschen, aber es ist keine Wahrheit für alle.

Gibt es Wahrheiten für alle, und wenn ja, wie findet man sie heraus?

Eine Geschichte: Die drei Forscher im Zauberwald

Es war einmal ein neugieriger Junge namens Leo, der in einem kleinen Dorf lebte. Eines Tages entdeckte er am Rand des Waldes einen geheimnisvollen Baum mit leuchtenden, blauen Blättern. „Wie schön!“, rief Leo. „Der Baum riecht nach Vanille!“

Am nächsten Tag erzählte Leo seiner Freundin Maja von dem Baum. „Er leuchtet blau und riecht nach Vanille!“, sagte er aufgeregt.

„Komm, wir schauen ihn uns zusammen an“, sagte Maja.

Sie gingen in den Wald und fanden den Baum. Maja schnupperte. „Ich finde, er riecht eher nach Pfefferminz“, meinte sie.

„Hm...“, überlegte Leo. „Komisch. Vielleicht riecht jeder etwas anderes?“

Plötzlich kam ihr Freund Ben dazu, der immer gerne Sachen untersuchte. „Was macht ihr da?“, fragte er.

Sie erzählten ihm von dem Baum und dem Geruch. Ben nahm ein kleines Notizbuch aus der Tasche. „Lasst uns das genau beobachten“, schlug er vor. „Wie viele Blätter hat er? Wann leuchten sie? Und nach was riecht er bei verschiedenen Leuten?“

Die drei Forscher untersuchten den Baum mehrere Tage lang. Sie fragten auch andere Kinder im Dorf. Manche sagten, er rieche süß, andere fanden ihn gar geruchlos. Aber alle waren sich einig: Der Baum leuchtet immer bei Sonnenaufgang, nie bei Regen, und die Blätter sind immer blau.

„Jetzt haben wir etwas herausgefunden, was für alle gilt!“, freute sich Maja.

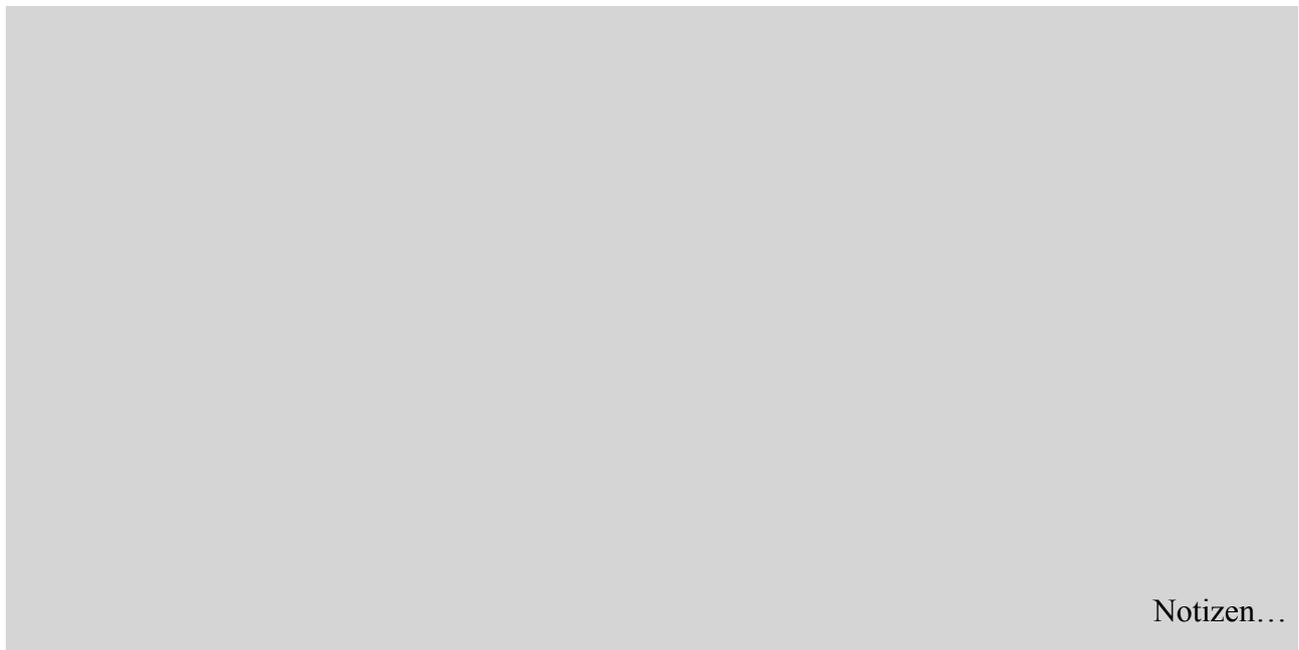
„Ja“, sagte Ben. „Und trotzdem kann es sein, dass wir später noch mehr entdecken – vielleicht leuchtet er ja auch bei Vollmond, das haben wir noch nicht ausprobiert!“

Leo lächelte. „Zuerst habe ich nur meine eigene Meinung gehabt, dann haben wir uns ausgetauscht – und jetzt wissen wir zusammen viel mehr!“

Und so lernten die Kinder: Erkenntnisse beginnen mit dem, was man selbst erlebt. Aber erst wenn man sich austauscht, gemeinsam untersucht und offen bleibt für Neues, kommt man der Wahrheit immer näher.

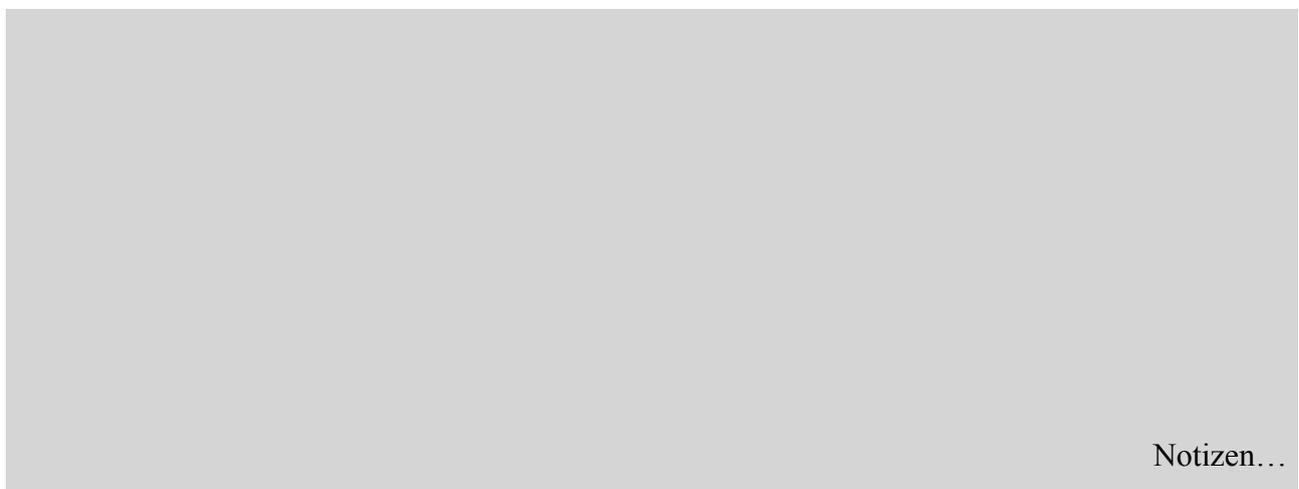
Ende der Geschichte

Was sind Wahrheiten von denen du glaubst, dass sie für alle gelten?



Notizen...

Was sind Wahrheiten von denen du glaubst, dass sie nur für dich gelten?



Notizen...

Anders, aber nicht egal

Du hast bestimmt schon mal Sätze gehört und gesagt wie:

- Das ist anders, aber nicht besser oder schlechter (zum Beispiel wenn dir zwei Eissorten gleich gut schmecken)
- Das eine gefällt mir besser als das andere (zum Beispiel bei zwei verschiedenen Spielen)

Es gibt Dinge/Situationen oder auch Menschen die beurteilen wir als gleichwertig (aber anders), und Dinge/Situationen oder auch Menschen die beurteilen wir als besser/schlechter oder richtig/falsch

Schreibe/male hier Beispiele auf, wo du etwas als gleichwertig (aber anders) beurteilst

Notizen...

Schreibe/male hier Beispiele auf, wo du etwas als "richtig/falsch" oder "besser/schlechter" oder "mag ich lieber als ..." beurteilst

Notizen...

Eine Geschichte: Die Insel der Möglichkeiten

Es war einmal eine Insel namens Optionia, auf der lebten viele verschiedene Tierarten zusammen. Auf Optionia gab es ein ganz besonderes Gesetz: „Niemand ist besser als jemand anderes – nur anders.“

Jeden Sommer trafen sich alle Tiere zur Großen Wahl der Wege, bei der jedes Tier seinen Lieblingsweg durch den Dschungel vorstellen durfte. Denn obwohl sie alle am selben Ort starten und am selben Ziel ankamen, wählten sie ganz verschiedene Wege – und das war völlig in Ordnung.

Eines Tages meldeten sich drei Tiere zur Wahl: Tara die Tigerin, Milo der Affe und Ella der Elefant. Jeder hatte einen eigenen Weg durch den Dschungel gefunden.

- Tara rannte schnell und direkt durch das Dickicht.
- Milo schwang sich geschickt von Liane zu Liane, hoch oben in den Bäumen.
- Ella stapfte langsam, aber sicher einen breiten Pfad entlang, den sie selbst geebnet hatte.

Als alle ihre Wege vorgestellt hatten, fing plötzlich ein kleiner Fuchs namens Finn an zu kichern.

„Ha! Ellas Weg ist doch total lahm! Viel zu langsam! Und Tara ist einfach nur wild. Ich finde, Milos Weg ist der beste!“

Die Tiere wurden still.

Da trat Opa Uhu, der weise Vogel, in die Mitte des Kreises.

„Finn“, sagte er mit ruhiger Stimme, „du meinst, Milos Weg ist für dich am besten. Aber das heißt nicht, dass die anderen Wege falsch sind.“

Finn runzelte die Stirn.

„Aber ist schnell nicht besser als langsam? Und cool nicht besser als langweilig?“

Opa Uhu nickte.

„Das kommt darauf an, was du brauchst und wer du bist.“

Dann blickte er in die Runde:

„Tara, was magst du an deinem Weg?“

„Ich liebe die Geschwindigkeit und den Nervenkitzel!“, sagte sie.

„Und du, Ella?“, fragte Opa Uhu.

„Ich brauche Ruhe und einen klaren Weg, weil ich groß bin und leicht Dinge umstoße. Mein Weg passt zu mir.“

„Und Milo?“

„Ich fühle mich oben in den Bäumen einfach sicherer. Und ich liebe es, zu klettern!“

Opa Uhu breitete die Flügel aus.

„Seht ihr? Keiner dieser Wege ist falsch. Sie sind alternativ – aber gleichwertig. Sie passen zu den Tieren, die sie gehen. Es wäre falsch, zu sagen, einer sei *besser* als der andere für alle.“

Finn dachte nach.

„Also... ich darf sagen, was für mich besser ist – aber nicht, dass es für alle besser ist?“

„Ganz genau!“, sagte Opa Uhu. „‘Besser‘ ist oft Geschmackssache. ‘Falsch‘ ist nur, wenn jemand verletzt wird oder man absichtlich schadet.“

Am Ende der Großen Wahl klatschten alle Tiere für einander – sogar Finn. Er hatte gelernt, dass Unterschiede nicht bedeuten, dass jemand schlechter ist. Nur anders.

Und als er das nächste Mal einen neuen Weg probierte, fragte er sich:

„Ist das besser? Oder einfach nur anders?“

Ende der Geschichte

Wie fandest du diese Geschichte?

Notizen...

In der Geschichte heisst es auch: "‘Falsch‘ ist nur, wenn jemand verletzt wird oder man absichtlich schadet." Dazu gibt es auch eine Geschichte:

Noch eine Geschichte: Die Entscheidung der Drachen

Auf dem weiten Kontinent von Dravona lebten viele verschiedene Drachenarten: Wasser-, Feuer-, Luft- und Erddrachen. Sie hatten ganz unterschiedliche Lebensweisen – und das war auch gut so.

Einmal im Jahr kamen die jungen Drachenkinder zur Schule der Flammen, wo sie nicht nur Fliegen und Feuerspeien lernten, sondern auch Drachenmut, Drachenlogik und Drachenherz.

In der Klasse von Lehrerin Glutauge saßen unter anderem:

- Fira, ein aufgeweckter Feuerdrache,
- Nimbus, ein stiller Luftdrache, Tarn, ein kräftiger Erddrache, und
- Luma, ein sanfter Wasserdrache.

Eines Tages kam Nimbus mit hängenden Flügeln zur Schule. Die anderen bemerkten es sofort – doch nur Luma ging zu ihm und fragte:

„Was ist los, Nimbus? Du wirkst traurig.“

Bevor Nimbus antworten konnte, lachte Tarn laut:

„Ach, der ist immer so still. Wahrscheinlich kann er nicht mal ordentlich brüllen wie ein richtiger Drache!“

Einige kicherten. Fira zögerte, dann lachte sie mit. Nimbus senkte den Kopf.

„Ich bin halt lieber ruhig. Ich mag's nicht, wenn alle so laut sind.“

Tarn rollte die Augen.

„Lächerlich. Drachen müssen laut und stark sein! Alles andere ist komisch.“

Lehrerin Glutauge, die alles beobachtet hatte, trat nun vor die Klasse.

„Drachenkinder“, sagte sie streng, „wir sprechen heute über etwas sehr Wichtiges: den Unterschied zwischen 'anders' und 'unfair'.“

Alle waren still.

Glutauge schickte die Klasse in den großen Prüfungssaal. Dort standen zwei Tore: Eines mit der Aufschrift „Anders, aber erlaubt“, das andere mit „Nicht in Ordnung“. An der Wand erschienen Sätze, die die Drachen den richtigen Toren zuordnen sollten.

1. „Ich fliege lieber nachts als tagsüber.“

→ Die Klasse wählte „Anders, aber erlaubt“.

Richtig!

2. „Ich mag keine Wasserflügel.“

→ Einige zögerten, aber dann entschieden sie sich wieder für „Anders, aber erlaubt“.
Richtig – solange niemand verletzt oder ausgeschlossen wird.

3. „Ich lache über jemanden, weil er leise ist.“

→ Die Drachen schauten sich an. Dann gingen sie geschlossen zum Tor „Nicht in Ordnung“.

Richtig.

4. „Ich finde, stille Drachen sind keine richtigen Drachen.“

→ Glutauge sah sie ernst an. Auch hier gingen sie zum Tor „Nicht in Ordnung“.

Richtig.

„Ihr seht“, sagte Glutauge, „es ist in Ordnung, verschieden zu sein. Aber jemanden deswegen zu verspotten oder herabzusetzen, ist nicht einfach nur eine Meinung. Es ist unfair.“

Mitgefühl ist nicht Geschmackssache. Es ist richtig.

Und Mobbing ist nicht einfach ein anderer Stil. Es ist falsch.“

Tarn blickte zu Nimbus.

„Es tut mir leid, Nimbus. Ich dachte, laut sein ist besser – aber ich hab dich dabei verletzt. Das war nicht okay.“

Nimbus nickte schüchtern. Luma lächelte.

„Vielleicht ist Mut nicht nur laut“, sagte sie. „Vielleicht ist echter Mut, jemandem zur Seite zu stehen, wenn es nicht einfach ist.“

Ende der Geschichte

Wie findest du diese zweite Geschichte, und was ist der Unterschied zur ersten Geschichte?

Schreibe oder male eine Tabelle auf, wo auf der einen Seite Dinge stehen die unterschiedlich, aber gleichwertig sind, und auf der anderen Seite Dinge stehen, die nicht in Ordnung, unfair oder falsch sind.

Worin liegt der Unterschied, ob etwas in der einen oder der anderen Spalte steht?

Anders	nicht in Ordnung

Notizen...

Und jetzt ordne die nachfolgenden Sätze noch einer der beiden Tabellenspalten zu:

„Ich finde Lesen langweilig.“

„Dein Pulli sieht doof aus.“

„Ich esse kein Fleisch.“

„Dicke Kinder sind faul.“

„Ich möchte lieber alleine spielen.“

„Du bist komisch.“

„Ich will helfen, wenn jemand geärgert wird.“

Veränderung/Entwicklung

Stelle dir einen Fluss vor. Der Fluss bleibt immer gleich, es ist immer derselbe Fluss mit demselben Namen. Doch wenn du genau hinschaust, dann siehst du, dass er sich ständig ändert, anders aussieht, anders anhört, mal mehr und mal weniger Wasser hat, immer wieder etwas anders fließt.

So ist es auch mit dem Leben, manches bleibt gleich und vieles verändert sich ständig. Schreibe/male auf, wie du Veränderungen erlebst und wie du sie findest. Wie geht es dir damit, dass sich das Leben, andere Menschen und Wesen und du selbst verändern? Vielleicht fällt dir auch etwas ein, von dem du dir wünschst dass es sich verändert, dass es anders wird als es ist.

Notizen...

Und jetzt schreibe/male alles auf von dem du dir wünschst, dass es so bleibt wie es gerade ist.

Du hast sicher schon gesehen, wie aus einem Samenkorn eine Pflanze wird. Aber hast du auch schon mal gesehen, wie umgekehrt dieselbe Pflanze wieder zu demselben Samenkorn wird, aus dem sie hervorgegangen ist? Es gibt bestimmte Veränderungen die eine Richtung haben, und das nennen wir Entwicklung. Beim Älterwerden ist das ganz deutlich. Wenn du 10 Jahre alt bist, wirst du nicht wieder 9, 8, 7, Jahre, sondern du wirst 11 Jahre.

Welche Entwicklungsbeispiele kennst du beziehungsweise hast du selbst beobachtet?

Notizen...

Eine Geschichte: "Mikas Baum"

Mika war zehn Jahre alt und liebte den alten Baum hinter dem Haus. Er war riesig, mit knorrigen Ästen, in denen man prima klettern konnte, und einer Mulde, in der früher mal ein Ast gewesen war. Dort bewahrte Mika seine „Schätze“ auf: glitzernde Steine, vergilbte Kastanien und manchmal auch geheime Notizen.

Eines Tages, mitten im Herbst, kam ein starker Sturm. Am nächsten Morgen lag einer der dicken Äste des Baumes abgebrochen auf dem Boden.

„Der Baum hat sich verändert“, sagte Mika leise.

„Das tut mir leid“, sagte Mama. „Aber das passiert. Alles verändert sich.“

Mika nickte. Aber etwas ließ ihn nicht los.

Am nächsten Tag nahm er sein Notizbuch mit zum Baum. Er setzte sich in die Astgabel und schrieb:

„Veränderung kann gut oder schlecht sein. Der Sturm war schlecht für den Baum.“

In den nächsten Wochen beobachtete Mika den Baum. Ein Eichhörnchen begann, den hohlen Ast als Versteck zu benutzen. Im Frühling sprossen an der Bruchstelle kleine grüne Triebe. Vögel bauten ein Nest im nun freigelegten Astloch.

„Der Baum verändert sich wieder“, murmelte Mika. „Aber diesmal... wächst etwas.“

Er schrieb erneut in sein Buch:

„Veränderung kann in jede Richtung gehen – vorwärts, rückwärts oder im Kreis. Aber Entwicklung ist wie ein Weg: Sie geht immer voran.“

Er erinnerte sich an seinen ersten Tag in der neuen Schule. Damals hatte er Angst gehabt, niemanden zu kennen. Jetzt hatte er Freunde, kannte den Stundenplan auswendig und half manchmal sogar den Jüngeren. Er hatte sich entwickelt, ganz sicher.

Der Baum war also nicht einfach nur beschädigt worden – er hatte sich verändert, ja. Aber dann hatte er sich weiterentwickelt. Nicht trotz des Sturms, sondern durch ihn.

An einem warmen Abend saß Mika wieder im Baum, sein Notizbuch auf dem Schoß.
Er schrieb:

"Entwicklung ist Veränderung mit Richtung. Man wächst dabei. Der Baum. Ich.
Alles, was lebt."

Er schloss das Buch, legte es in die Mulde und sah zu, wie die Sonne durch das neue,
frische Blattwerk fiel.

Der Baum war nicht mehr derselbe wie früher – aber vielleicht war er sogar stärker
geworden.

Und Mika auch.

Nachwort zum Erlebnisheft

Was ist die menschliche Situation, was kennzeichnet sein Da-Sein? Eine sehr kurze Zusammenfassung der Evolution zeigt sich – aus menschlicher Perspektive – als eine Dialektik von guten und schlechten Nachrichten:

- mit dem pflanzlichen *Leben* kam der *Tod* in die Welt
- mit dem Leben der Tiere kam die *Beweglichkeit aus eigenem Antrieb* und die *Gewalt* in die Welt (wenn man sich bewegen kann, kann man auch gegeneinander gehen, und muss dies sogar, im Fall der Fleischfresser)
- Mit dem Menschen kam die Fähigkeit zur *Selbst-, Welt- und Wirklichkeitserkenntnis*, und gleichzeitig die Freiheit und Möglichkeit, sich *gegen das Leben* und die Lebendigkeit zu richten, als das "Böse"

Dies ist auch die Kernaussage des Mythos von der Vertreibung aus dem Paradies. Das kleine Kind spürt schon früh die Wucht seiner Existentialität als ein verletzliches, leidendes und sterbliches Wesen – neben und unter all der Freude, die ihm das Leben beschert, und es muss, um zu überleben, die mit seiner Existentialität verbundenen Ängste, die Ohnmacht und Verzweiflung verdrängen. Die damit verbundene, unvermeidliche Entfremdung von seinem Gefühlsleben und die "Flucht" in eine eigene virtuelle Vorstellungswelt, die es sich selber schafft, kann, und das ist die gute Nachricht, im Lebensverlauf überwunden werden, und den Menschen so, bei einer entsprechenden Unterstützung, zu sich selbst, seinen Mitmenschen und Mitwesen und der Welt als ganzem führen.

Welches Wissen und welche Erkenntnisse sind für den Menschen daher am allerwichtigsten? Es sind die Erkenntnisse (als Verbindung von Erfahrungen/Erleben einerseits und Erkennen/Verstehen andererseits) über sich selbst, als ein individuell-psychisches Wesen, als ein gemeinschaftlich-soziales Wesen und als ein Wesen, welches Teil sowohl natürlicher (Ökosystem) als auch zahlreicher kultureller Systeme ist (Versorgung mit Nahrung, Trinkwasser, Energie, Bildung, Mobilität usw.).

Schaut man sich die Lehrpläne der staatlichen Bildungseinrichtungen an, fällt einem eine Bevorzugung naturwissenschaftlicher, objektivierend-verstehender, die Sachzusammenhänge betonender Erkenntnisdisziplinen einerseits, und eine Vernachlässigung geisteswissenschaftlicher, subjektiv und intersubjektiv-erfahrener und den Menschen unmittelbar berührender Erkenntnisdisziplinen andererseits auf.

Doch jedes Verstehen ist buchstäblich leer ohne die entsprechende innere Erfahrung, und zwar nicht nur die Erfahrung von Es-Gegenständen, sondern die Ich-Erfahrung von sich selbst als ein empfindendes Wesen und die Du-Erfahrung als ein soziales Wesen im Austausch mit anderen empfindenden Wesen, und das zu unterstützen ist das Anliegen des Erlebnisheftes.

Die künstliche Intelligenz, als eine Intelligenz ohne Bewusstsein, von der auch die "Geschichten" dieses Erlebnisheftes stammen, ist uns in ihrer Art von Kognition überlegen, doch sie ist nicht in der Lage, eine einzige Körperempfindung oder eine Emotion zu erfahren, als etwas, was der Mensch und die Evolution als ganzes in ihrer langen Entwicklung hervorgebracht hat. Alles, was die KI hervorbringt und hervorbringen wird, basiert auf "Trainingsdaten" die von Menschen erschaffen wurden, auf der Grundlage von Erleben und Erfahrungen.

Auf diesem Weg der erlebten Erfahrung sollten wir unsere Kinder gut begleiten, und sie dann natürlich auch mit den notwendigen Verstehensinhalten in ihrem Lernen unterstützen.

Den Impuls zu diesem Heft verdanke ich vielen LehrerInnen, vor allem Ken Wilber und Christian Meyer.

NOTIZEN

