

Unterrichts-Bausteine für die Kampagne Hoffungswege

von Britta Hemshorn de Sánchez

Was ist mir wirklich wichtig in dieser Zeit - im Leben? Habe ich durch die Corona-Krise bewusster gemerkt, was mir wirklich wichtig ist?

„Was sind die großen Kieselsteine in meinem Leben?“

Eines Tages wurde ein alter Professor der französischen nationalen Schule für Verwaltung (ENA) gebeten, für eine Gruppe von etwa 15 Chefs großer nordamerikanischer Unternehmen eine Vorlesung über sinnvolle Zeitplanung zu halten. Dieser Kurs war einer von fünf Stationen ihres eintägigen Lehrgangs. Der Professor hatte daher nur eine Stunde Zeit sein Wissen zu vermitteln.

Zuerst betrachtete der Professor in aller Ruhe einen nach dem anderen dieser Elitetruppe, sie waren bereit alles, was der Fachmann ihnen beibringen wollte, gewissenhaft zu notieren. Danach verkündete der Professor:

Wir werden ein kleines Experiment durchführen.

Er zog einen großen Glaskrug unter seinem Pult hervor und stellte ihn vorsichtig vor sich hin. Dann holte er etwa ein Dutzend Kieselsteine, etwa so groß wie Tennisbälle, hervor und legte sie sorgfältig einen nach dem anderen in den großen Krug. Als der Krug bis an den Rand voll war und kein weiterer Kieselstein mehr darin Platz hatte, blickte er langsam auf und fragte seine Schüler: „Ist der Krug voll?“ - Und alle antworteten: „JA!“

Er wartete ein paar Sekunden ab und fragte seine Schüler: „Wirklich?“ Dann verschwand er erneut unter dem Tisch und holte einen mit Kies gefüllten Becher hervor. Sorgfältig verteilte er den Kies über die großen Kieselsteine und rührte dann leicht um. Der Kies verteilte sich zwischen den großen Kieselsteinen bis auf den Boden des Kruges. Der Professor blickte erneut auf und fragte sein Publikum: „Ist dieser Krug voll?“ Dieses Mal begannen seine schlaunen Schüler seine Darbietung zu verstehen. Einer von ihnen antwortete: „Wahrscheinlich nicht.“

„Gut.“, antwortete der Professor. Er verschwand wieder unter seinem Pult und diesmal holte er einen Eimer Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in den Krug. Der Sand füllte die Räume zwischen den großen Kieselsteinen und dem Kies aus. Wieder fragte er: „Ist das Gefäß jetzt voll?“ Dieses Mal antworteten seine Schüler, ohne zu zögern im Chor: „Nein!“

Gut, sagte der Professor. Und als hätten seine wunderbaren Schüler nur darauf gewartet, nahm er die Wasserkanne, die unter seinem Pult stand, und füllte den Krug bis an den Rand. Dann blickte er auf und fragte: „Was können wir Wichtiges aus diesem Experiment lernen?“

Der Kühnste unter seinen Schülern - nicht dumm - dachte an das Thema der Vorlesung und antwortete: „Daraus lernen wir, dass, selbst wenn wir denken, dass unser Zeitplan schon bis zum Rand voll ist, wenn wir es wirklich wollen, immer noch einen Termin oder andere Dinge einschieben können.“

„Nein.“, antwortete der Professor, „darum geht es nicht. Was wir wirklich aus diesem Experiment lernen können ist folgendes: Wenn man die großen Kieselsteine nicht als erstes in den Krug legt, werden sie später niemals alle hineinpassen.“ Es folgte ein Moment des Schweigens. Jedem wurde bewusst, wie sehr der Professor rechthatte.

Dann fragte er: „Was sind in eurem Leben die großen Kieselsteine: Eure Gesundheit, eure Familie, eure Freunde, die Realisierung eurer Träume, das zu tun, was euch Spaß macht, dazulernen, eine Sache verteidigen, Entspannung, sich Zeit nehmen oder etwas ganz anderes. Wirklich wichtig ist, dass man die großen Kieselsteine in seinem Leben an die erste Stelle setzt. Wenn nicht, läuft man Gefahr es nicht zu meistern, sein Leben.“

Wenn man zuallererst auf Kleinigkeiten achtet, den Kies, den Sand, verbringt man sein Leben mit Kleinigkeiten und hat nicht mehr genug Zeit für die wichtigen Dinge.

Deshalb vergesst nicht euch selbst die Frage zu stellen

- Was sind die großen Kieselsteine in meinem Leben? Dann legt diese zuerst in den Krug.“

Mit einem freundlichen Wink verabschiedete sich der alte Professor von seinem Publikum und verließ langsam den Saal.

Quelle: unbekannt <https://leberger.intern.es/leben-kieselsteine.html>

Kurze Texte oder Film-Clips

Als Impulse für die Weiterarbeit mit *hoffnungslos-hoffnungsvoll* im Hinblick auf verschieden aktuelle gesellschaftlich relevante Fragen

Panorama 3: **Wie ist es, in Corona-Zeiten jung zu sein?** Die Zeit zwischen 16 und 25 Jahren ist eigentlich die Zeit der Freiheit, in der alles los geht. Doch wie ist es, unter Corona jung zu sein? Wir haben drei junge Menschen aus Hamburg, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern getroffen. Stand: 18.11.2020
<https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/panorama3/Wie-ist-es-in-Corona-Zeiten-jung-zu-sein,corona5354.html> (9 Minuten Film + Text)

Charles Eisenstein: **Die Krönung:** <https://charleseisenstein.org/essays/die-kronung/> (langer, aber inspirierender Text)

Lehrer*innen brechen mutig auf, um Schüler*innen in Syrien, Samos und Kenia zu unterrichten:
<https://www.zdf.de/nachrichten/video/panorama-syrien-schule-fluechtlinge-100.html> (kurze clips je c. a. 4 Minuten)

Joanna Macy **Wege zum Wandel:** <https://bildungswandlerin.wordpress.com/2019/02/21/die-wege-zum-wandel-nach-joanna-macy/> (4 Minuten Lesezeit)

Maja Göpel: **Wir haben kein Umweltproblem, sondern ein Gesellschaftsproblem:**
<https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/politoeconom-in-maja-goepel-wir-haben-kein-umweltproblem-sondern-ein-gesellschaftsproblem> (2 Minuten Lesezeit)

Oder ein **Audio-Input** über Maja Göpels Buch: **Die Welt neu denken** (7 Minuten Hörzeit)

After Corona Club / NDR 9.4.2020 **Harald Welzer** zum Thema: Probleme und Chancen der Pandemiezeit
<https://www.youtube.com/watch?v=xX6mJlRHdo> (22 Minuten Seh-und Hörzeit)

Hörprobe aus **Rutger Bregmans** Buch „**Im Grunde gut**“: **Beispiel für Kreativität in der Krise des Krieges**
<https://www.youtube.com/watch?v=FuVzhU594Hw> (5 Minuten Hörzeit)

TED Talk von **Bunker Roy** über „Was wir von **Barfußschulen** lernen können“ <https://www.english-video.net/v/de/1248> (28 Minuten Seh-und Hörzeit)

Matthias Horx (Prezi für 2021): <https://www.horx.com/> (Texte z. T. auf englisch)

Kübra Gümüşay stellt ihr Buch *Sprache und Sein* vor:
<https://www.youtube.com/watch?v=k4pRZRBf5-8> (5 Minuten Seh-und Hörzeit)

Kübra Gümüşay: „Eine gerechtere Zukunft wird nur kommen, wenn wir sie uns vorstellen.“
<https://femastics.com/stories/kuebra-guemuesay/> (c.a. 10 Minuten Lesezeit)

Alice Hasters: Alltagsrassismus ist auch Rassismus | Raum für Notizen
<https://www.youtube.com/watch?v=MQOZOFDthOM> (28 Minuten Seh-und Hörzeit)

Diese Texte / Filme können als Impulse für Gruppengespräche oder als Anlass für kreatives Schreiben s.u. verwendet werden.

Kreatives Schreiben

Freewriting

In Fluss kommen und sich die Seele frei schreiben

Freewriting ist eine Methode des Kreativen Schreibens, bei der der Bewusstseinsstrom der Schreibenden zu Papier gebracht wird, ohne zu reflektieren, zu bewerten oder nach geeigneten Formulierungen zu suchen. Dabei entstehen Sätze, Satzfragmente und einzelne Wörter.

Wenn wir den Kopf voll mit Ideen, Terminen, Verpflichtungen, Sorgen ... haben, dann kann Freewriting hilfreich sein. Diese kreative Schreibmethode funktioniert wie ein Selbstgespräch, das verschriftlicht wird. Das Schreiben als Prozess, bei dem Druck abgebaut werden kann, ist bekannt. Es hilft auch dabei, Klarheit zu gewinnen. Mit Freewriting der Kopf sich „leeren“ und die Seele kann sich frei schreiben!

Es ist auch ein guter Einstieg, um später mit anderen kreativen Schreibmethoden weiter zu arbeiten.

Und so funktioniert Freewriting:

- **Schreib alles auf, was Dir gerade durch den Kopf geht.** Wirklich alles! Auch Dinge, die Du Dich niemals trauen würdest, auszusprechen (Du schreibst es nur für Dich!).
- **Sätze, Satzteile, einzelne Worte – alles ist erlaubt.** Beim Freewriting kannst Du in ganzen Sätzen schreiben oder nur Satzfragmente oder gar nur einzelne Worte notieren. Das Geschriebene ist nur für Dich bestimmt. Niemand außer Dir liest es. Niemand außer Dir muss es verstehen. Jede*r kann in der eigenen Muttersprache schreiben.
- **Schreib einfach drauflos.** Schicke Deinen inneren Zensor auf Urlaub. Mache Dir auch keine Gedanken über die Rechtschreibung. Die ist hier nicht wichtig!
- **Schreib ohne Unterbrechung.** Schreib in einem Fluss. Setze den Stift nicht ab. Falls Dir gerade nichts einfällt, notieren "Hab gerade keine Idee“ oder wiederhole das letzte Wort solange bis Dir eine neue Idee kommt. Auch wenn das etwas befremdlich klingt, probier es einfach mal aus: Im Schreibfluss zu bleiben ist für das Freewriting wichtig. Ohne diesen Flow kommen wir immer wieder ins Nachdenken, und gerade das soll ja mit dem Freewriting vermieden werden.

Buffet für das kreative Schreiben

Übungen für Hoffnungs-Geschichten

Sinnvoll als **Grundlage** für die folgenden Schreibimpulse 1-3 ist es, zunächst ein **ABCDarius** anzulegen, aber es ist kein "Muss".

Wähle dann e i n e n Impuls von den Impulsen 1-3 aus, um damit einen Text zu schreiben.

Den entstandenen Text bitte bis spätestens...auf dem Etherpad einstellen, damit wir uns gegenseitig inspirieren können.



pixabay

ABCDarius

Benötigtes Material: 2 A3- (oder A4-Papier), Stift. Benötigte Zeit: ca. 10 Minuten.

Und so geht's:

Leg die Blätter im Hochformat vor Dich auf den Tisch. Schreibe groß und deutlich oben auf den Bogen Papier das Thema:

"Was stimmt mich hoffnungslos? Und ein anderes ABCDarius „Was stimmt mich hoffnungsvoll?“

Schreib nun an den linken Rand des Blattes von oben nach unten die Buchstaben des Alphabets von A-Z. Wenn Du damit fertig bist, richte deine Aufmerksamkeit wieder auf die Fragen. Schreibe nun zu jedem Buchstaben mindestens ein Wort, das Dir zu Deinem Thema einfällt. Du musst dabei nicht von oben nach unten vorgehen, sondern kannst auch zwischen den Buchstaben hin und her springen.

Wenn Du zu (fast) allen Buchstaben mindestens ein Wort aufgeschrieben hast, lies Dir Deine Liste(n) noch einmal durch und lass sie auf Dich wirken.

Dein Brainstorming kannst Du als Ausgangspunkt für einen oder mehrere der folgenden kreativen Texte nutzen.

1. Dialog mit Deiner Superheldin / Deinem Superhelden

Bei Online-Unterricht können sich die Schüler*innen **umbenennen**. Mit dem Namen ihrer/ihrer Superheld*in gehen sie dann in Kleingruppen und stellen sich gegenseitig vor, warum dieser Mensch ihnen Mut macht.



pixabay

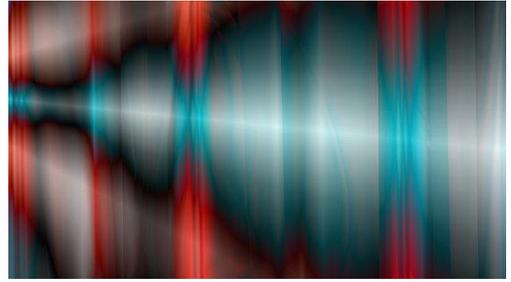
Schritt 1:

Gib Deiner realen oder fiktiven Superheldin oder Deinem Superhelden einen wohlklingenden Namen. Ruf Dir in Erinnerung, was Du an ihm/ihr toll findest, weshalb Du ihn/sie bewunderst und welche Superkräfte er/sie, um Hoffnung zu verbreiten hat. Begib Dich jetzt in einen 10-minütigen Chat/Dialog mit diesem Helden/dieser Heldin zu einer oder mehreren Zukunfts-Fragen, die Dich im Moment beschäftigen. (z.B.: Wie wird die Zukunft 2050 aussehen? Wie werden wir leben nach der Pandemie? Wie erlangen wir das gute Leben für alle – ohne Rassismus und Diskriminierung jeglicher Art? Wie können wir die Spaltung der Gesellschaft verhindern? ...).

Schritt 2:

Lies den Chat/Dialog noch einmal. Markiere oder notiere das für Dich wichtigste Ergebnis (oder die wichtigste Erkenntnis) aus diesem Gespräch. Wähle einen ca. 1-DIN A4-Seiten-langen Ausschnitt aus dem Dialog aus, den Du gleich in der Gruppe vorlesen willst.

Du hast 10 Minuten Zeit 😊



pixabay

2. Echogedicht: Das Echo widerspricht

Finde aus Deiner Sammlung im ABCDArius ein Stichwort für den ersten Satz in diesem Gedicht, der etwas Hoffnungsloses ausdrückt. Schreibe ein Echogedicht um von einem hoffnungslosen Satz in Richtung eines hoffnungsvollen Satzes zu kommen. Das darf ruhig utopisch /phantasievoll sein und muss nicht gleich einem strengen Realitäts-Check unterliegen.

Du hast 10 Minuten Zeit 😊

Empfehlung zum Vorgehen:

- Finde einen negativen Satz / eine Herausforderung. Dieser Satz bildet die erste Zeile von deinem Echo-Gedicht. Der Satz kann eine Klage über eine Herausforderung sein, eine abwertende oder pauschalisierende Bewertung, eine negative Zukunftsprognose oder was auch immer dich hoffnungslos stimmt.
- Die zweite Zeile deines Gedichts beginnt mit dem letzten Wort oder den letzten Buchstaben (mindestens zwei) der ersten Zeile. Das heißt, der Anfang jeder neuen Gedicht-Zeile ist ein Echo der letzten Zeile. Unten findest du ein Beispiel für ein Echogedicht, das veranschaulicht, was gemeint ist.
- In dieser Art und Weise schreibe ein Gedicht von maximal 1 Din A4 Seite Länge.
- Die Zeilen müssen sich nicht reimen.
- Achte darauf, dass du in deinen Echo-Zeilen dem negativen Ausgangssatz eine überraschende, gegenteilige oder lustige Wendung gibst. Fordere den Ausgangssatz heraus, setze ihm etwas entgegen, nimm ihn auf die Schippe, stelle ihn in Frage oder führe ihn ins Absurde. Lass dich überraschen, welche Ideen dir beim Schreiben kommen.

Beispiel für ein Echogedicht

Britta Hemshorn de Sánchez

Das hat sowieso alles keinen Sinn

Das hat sowieso alles keinen **Sinn**

Sinn entsteht. Oder müssen wir ihn nur
entdecken? **Decken** falsche Vorstellungen die
Sicht auf den Sinn **ab**?

Nicht müde werden

Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten

Hilde Domin

3. Wunder über Wunder!

Stell Dir vor, Du wachst auf, und es ist ein Wunder geschehen: Die Welt hat sich zum Guten verändert. Vieles ist so geworden, wie Du es Dir immer gehofft hast. Woran genau merkst Du das? Was siehst Du? Was hörst Du? Was fühlst Du?

Stelle Dir die unterschiedlichen Bereiche des Lebens, die für Dich wichtig sind, ganz lebhaft vor (z. B. Familie, Schule, Arbeitsplatz, Gemeinde, in der Du lebst, Mobilität, Wirtschafts- und Politiksystem oder auch etwas ganz anderes).

Dann beginne mit der Beschreibung des Wunders **mit allen Sinnen** zu einem oder mehreren dieser Bereiche. **Du hast 10 Minuten Zeit 😊**



pixabay

4. Elfchen 11-chen

Schreibe ein Gedicht aus 11 Wörtern in 5 Zeilen, das ein Wort, das für Hoffnungslosigkeit steht aus Deinem ABCDarius aufnimmt und dann eine positive Wendung in Richtung hoffnungsvoll nimmt.

So ist der Aufbau des Gedichtes:

Beispiel-Elfchen

Zeile 1: 1 Wort

Ungerechtigkeit

Zeile 2: 2 Wörter

Solidarität fehlt

Zeile 3: 3 Wörter

Im weiten Netz

Zeile 4: 4 Wörter

Suche ich neue Wege

Zeile 5: 1 Wort

Vernetzung

Beispiel: Britta Hemshorn de Sánchez

Du hast 10 Minuten Zeit 😊

Achtsamkeit reduziert Stress bei Lehrern

von Doris Kirch

Gute Nachrichten für Lehrer: Achtsamkeit reduziert Stress, verringert sorgenvolle Gedanken, verbessert den Schlaf. Ein systematisches Training von Achtsamkeit reduziert Stress, verringert sorgenvolle Gedanken, verbessert den Schlaf und führt zu mehr Zufriedenheit. Das jedenfalls sind die Ergebnisse einer US-amerikanischen Studie, an der 113 kanadische und US-amerikanische Lehrer von Grund- und Sekundarschulen teilnahmen. Die Wissenschaftler Tori Crain von der Colorado State University und ihre Kollegen haben für das Journal of Occupational Health Psychology die Auswirkungen eines Achtsamkeitstrainings auf Lehrer untersucht. Insgesamt absolvierten die Lehrer ein aus 11 Sitzungen bestehendes systematisches Achtsamkeitstraining, das verschiedene Elemente zum Entwickeln von Achtsamkeit enthielt.

Bodyscan: Beim Bodyscan tasteten die Teilnehmer den Körper systematisch gedanklich ab und registrierten alle Empfindungen in den verschiedenen Körperbereichen auf eine freundliche und nichtwertende Weise.

Atem: Die Lehrer wurden hier angeleitet, den Atem im Bauch, in der Brust oder an der Nase wahrzunehmen, die Aufmerksamkeit dort zu halten und sie immer wieder sanft dorthin zurückzubringen, wenn sie abgelenkt wurde. Geräusche, Gedanken und Emotionen Als nächstes sollten die Probanden ihre Aufmerksamkeit auch auf die wertfreie

Wahrnehmung von Geräuschen, Gedanken und Gefühlen richten, ohne automatisch auf diese Ereignisse zu reagieren.

Freundlichkeit und Selbstmitgefühl: Hier wurden die Lehrer dazu eingeladen, bestimmte gute und freundliche Wünsche bezüglich Gesundheit, Geborgenheit und Wohlwollen auf sich selbst und auf andere Personen zu richten. Informationen zum Jahrestraining Lehrer bekommen.

Achtsamkeits-Hausaufgaben: Ein wesentlicher Teil des Achtsamkeitsprogramms bestand darin, das Erlernte zwischen den einzelnen Präsenzsitzungen in den Alltag zu integrieren. Die Lehrer mussten also selbst einmal „Hausaufgaben“ machen, indem sie täglich bestimmte Meditationsübungen durchführten.

Bei den Kurstreffen hatten sie dann die Möglichkeit, sich mit den anderen über ihre Erfahrungen auszutauschen. Im Anschluss an den Kurs und dann noch einmal im Abstand von drei Monaten wurde überprüft, inwiefern sich das Achtsamkeitstraining auf Stimmung, Arbeitszufriedenheit, Schlafqualität und sorgenvolle Gedanken ausgewirkt hat. Gegenüber einer Kontrollgruppe, die nicht geübt hatte, wiesen die achtsamkeitstrainierten Lehrer eine deutlich bessere Stimmung auf. Sie grübelten zu Hause weniger über ihre Arbeit nach und machten sich weniger sorgenvolle Gedanken über ihren Job. Tieferer und längerer Schlaf gehörte ebenso zu den Resultaten wie insgesamt mehr Zufriedenheit im Privatleben. Auch nach drei Monaten waren diese Werte immer noch konstant. Mehr über Achtsamkeit und Wissenschaft Als schöne Nebenwirkung beschrieben die Trainierten, dass sie insgesamt aufmerksamer geworden seien und sich ihre sinnlichen Erfahrungen vertieft hätten. „Ich nehme Empfindungen deutlicher wahr, wie zum Beispiel auf den Wind in meinen Haaren oder die Sonne in meinem Gesicht.“ Die Forscher stellten insgesamt fest, dass die Effektstärken mittel bis groß ausfielen. Damit ist bewiesen, dass ein systematisches Achtsamkeitstraining sich hilfreich auf den beruflichen Stress von Lehrern auswirken kann.



Was raubt mir meine Kraft?

Was schwächt meinen Halt /was stresst mich im Schulalltag besonders?

Was hat mir seit gestern Morgen Vitalität geraubt?

Was muss ich ändern, um meine Vitalität bis nächste Woche zu stärken? Wer oder was kann mir dabei Unterstützung bieten?

Was gibt mir Halt?

- In welchen Situationen in meiner Arbeit fühle ich mich sicher und wohl mit dem, was ich tue?
Wie macht sich das bemerkbar?
- Mit welchen Schüler_innen ist mir der Kontakt gut gelungen? Woran lag das wohl?
- Mit welchen Menschen /Kolleg_innen aus meinem Umfeld kann ich am besten ich selbst sein mit Zweifeln, Leid und Freude?
- Mit welchen Menschen kann ich gut im Team arbeiten? Woran merke ich das?
- Welche Quellen kenne ich, die mir Halt und Kraft geben? (Menschen, Orte, Tätigkeiten, Texte, Bilder,...)
- Was kann ich dafür tun, dass diese Halt gebenden Kraftquellen in meinem Alltag möglichst oft, am besten regelmäßig vorkommen?



Der römische Brunnen

Aufsteigt der Strahl, und fallend gießt
er voll der Marmorschale Rund,
die, sich verschleiernd, überfließt
in einer zweiten Schale Grund;
die zweite gibt, sie wird zu reich,
der dritten wallend ihre Flut,
und jede nimmt und gibt zugleich
und strömt und ruht.

Conrad Ferdinand Meyer



WORTE ATMEN WIE IN VIETNAM

Der vietnamesische Buddhist Thich Nhat Hanh verbindet das Atmen (wie unten beschrieben) mit Worten und Bildern. Er sagt: „Unsere Verabredung mit dem Leben findet immer im gegenwärtigen Augenblick statt und der Treffpunkt unserer Verabredung ist genau da, wo wir uns gerade befinden.“

Einatmend weiß ich, dass ich einatme.

Ausatmend weiß ich, dass ich ausatme.

Ein / aus *(Kurzformel während des Atmens)*

Einatmend halte ich fest

Ausatmend lasse ich los

Fest / Los

Einatmend verweile ich ganz im gegenwärtigen Augenblick.

Ausatmend weiß ich, dass es ein wundervoller Augenblick ist

Jetzt da / wundervoll

Einatmend sehe ich mich selbst als weiten Raum.

Ausatmend fühle ich mich frei.

Raum / frei

Einatmend bin ich ganz im Jetzt.

Ausatmend bin ich ganz hier.

Jetzt / Hier

Einatmend sehe ich mich selbst als Berg.

Ausatmend ruhe ich in mir selbst.

Berg / Ruhe



STILLE ATMEN WIE IN JAPAN

Bei der japanischen Zen-Meditation kommt es darauf an aufrecht zu sitzen und still und leer zu werden.

Wir setzen uns so auf die Stuhlkante, dass die Sitzhöcker (Knochen in den Gesäßbacken) zu spüren sind. Füße unter die Knie und parallel zueinander stellen, den Boden spüren, sich aufrichten, als ob der Scheitelpunkt an einem Seidenfaden nach oben aufgehängt ist, so dass die Schultern gelöst in ihren Gelenken hängen. Die Gedanken ziehen lassen, nicht festhalten.

Die Hände liegen wie Schalen so ineinander, dass sich die Daumenspitzen leicht berühren. Sie liegen vor dem Bauch. Wir beobachten den Atem, spüren wie er uns weit macht und unsere Nasenlöcher streichelt.

Wir sehen c. a- 1,5 m vor uns auf den Boden, mit halb geöffneten Augen.

Wir atmen langsam aus, bis es nicht mehr geht, dann saugt unser Zwerchfell mit einem „Schluck“ alle Luft wieder ein. Und wieder atmen wir langsam aus.

Anfang und Ende der Meditation mit Gong signalisieren.

Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das Atmen und die Stille hinter den Dingen.

Wir horchen auf die Stille hinter den Geräuschen.

Wir horchen auf die Stille hinter dem, was wir sehen.

Wir horchen auf die Stille hinter unseren Gedanken.

Am Ende lernen wir an „nichts“ zu denken, ganz im Augenblick zu sein.

Das führt zu einer enormen Präsenz und Ruhe in allem, was wir tun.

Jeden Tag 5 Minuten üben (später steigern bis zu 20 Minuten) tut sehr gut!

KRAFT SCHÖPFEN AUS DER SCHÖPFUNG

Ein Vorschlag für ein Ritual zu Chaos und Neubeginn

Die brasilianische Theologin Ivone Gebara betont, dass die „Schöpfung“ nicht etwas am Anfang vor aller Zeit war, sondern dass sie etwas ist, was sich immer wieder ereignet. Aus dem Chaos (Tohuwawohu – wüst und leer) wird unsere Erde geschaffen, indem sie geordnet, erleuchtet und besiedelt wird. Die Schöpfung ist ein immerwährender kreativer Prozess.

Auch heute stehen wir –als Einzelperson oder als Teil der Weltgesellschaft- immer wieder vor einem dunklen Chaos, sei es Krieg, Arbeitslosigkeit, Umweltkrise, Pandemie oder Überforderung. Alles erscheint uns „wüst und leer“, dann stehen wir wieder an so einem Punkt des Chaos, aus dem Schöpfung werden kann. Wenn es uns gelingt, diesen Augenblick als heiligen, heil-samen Augenblick zu entdecken und zu würdigen, finden wir zu einer Schöpfungsspiritualität. Wir lassen uns von dem Energiestrom der Schöpfungskraft bewegen und empfangen daraus neue Kraft. Wir vertrauen darauf, dass in jedem Moment etwas Neues, Gutes entstehen kann.

Diese Schöpfungsspiritualität führt uns zu einer kreativen Praxis, in der wir unsere Verantwortung für die Schöpfung und für uns selbst, als Teil der Schöpfung leben, ohne resignieren zu müssen.

„Wenn Enttäuschung und Alter und Übles und Streit

Die Wände des Lebens unterhöhlt haben



Nimm diesen Staub der Erdentage

Und forme ihn um in himmlische Gabe“

(Gebet von Großmama Rosie, einer Sklavin aus den USA:

Katie Geneva Cannon: Den schädlichen Einfluss überleben; in: L.M. Russel (Hg.) In den Gärten unserer Mütter, Herder 1990)

Frage:

Was könnte das Gebet für Menschen bedeuten, die im Moment hoffnungslos sind? Was könnte es konkret heißen, Enttäuschungen in himmlische Gabe umzuformen?

Vielleicht, kreativ zu werden und aus „Staub“ (Ton oder Knete) „himmlische Gabe“ zu formen?

Oder ein Gedicht schreiben.

Oder Fotos machen

Oder ...