

Achtsamkeit und Mitgefühl lebendig verkörpern

KAPITEL 1



*Wir brauchen unsere Kinder nicht erziehen,
sie machen uns sowieso alles nach.*

Karl Valentin

Achtsamkeit und Mitgefühl lebendig verkörpern

Hast du Erinnerungen an eine Lehrerin oder einen Lehrer, die oder der für dich als Kind besonders wichtig war?

Wenn ja, dann lass sie einmal vor deinem inneren Auge erscheinen.

Spürst du ein Gefühl in deinem Körper bei dieser Erinnerung?

Und wo spürst du es?

Die Lehrerinnen oder Lehrer, die uns wichtig waren, haben uns ein Erleben von Zuwendung, von Interesse an uns und von Wertschätzung ermöglicht. Wir fühlten uns von ihnen gesehen, ernst genommen und gemocht. Wenn wir uns an sie erinnern, spüren wir vielleicht warme Empfindungen von Berührtsein im Herzen, ein Gefühl von aufsteigender Freude regt sich im Brustkorb und in unseren Gesichtern nehmen wir ein strahlendes Leuchten wahr.

Was genau sie gesagt haben, konkrete Lerninhalte – daran können wir uns oft nicht erinnern.

Wie ist das für dich?

Meist erinnern wir uns viel deutlicher daran, wie wir uns in der Gegenwart von Menschen gefühlt haben und weniger an ihre Worte.

Wenn wir als Pädagoginnen und Pädagogen Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule stärken wollen, dann beginnt das in unserem Innern und wirkt dadurch, wie wir Beziehungen und Leben gestalten.

Wunden heilen lassen



Wir haben uns mit unseren Wunden und Einschränkungen oft so sehr eingerichtet, dass wir heilende Impulse eher außerhalb unserer gewohnten Strukturen finden. Dies gilt für Erwachsene genauso wie für Kinder.

Manchmal spürst du, dass du verletzt wurdest, mit Worten, mit Taten. Dann lohnt es sich, mit der Aufmerksamkeit für eine Weile ganz bei dir, deinem Körper, deinem Atem, deinen Gefühlen, Gedanken und deinen Handlungen zu sein.

In Erinnerungen zu kramen und „Schuldige“ zu suchen, hilft dir verstehen, was passiert ist und warum du dich verletzt fühlst. Aber es hilft nicht, deine Wunden zu heilen.

Lass dich stattdessen von deinem Körper leiten, etwas zu finden, das heilend wirken kann.

Wenn du jemand bist, der sich zurückzieht, dann probiere neue Dinge aus und lerne neue Menschen kennen.

Probiere „verrückte“ Dinge aus: Tanze, singe und schreibe Gedichte, male, erzähle Geschichten oder spiele Theater.

Verbringe Zeit mit anderen. Sie sind voller Überraschungen und fordern dich heraus, weich und lebendig zu sein.



Fortsetzung

Wunden heilen lassen



Wenn du viel in Aktion bist und wenig Zeit mit dir verbringst, dann lerne dich selbst besser kennen.

Begrüße dich morgens freundlich im Spiegel wie jemanden, den du kennst.
Verabrede dich mit dir selbst und trage die Termine in deinen Kalender ein.

Schreibe dir Kurznachrichten, poste dir Fotos von berührenden Erlebnissen, schreibe Tagebuch.

Finde einen Platz in der Natur, wo du dich wohlfühlst und verbringe immer wieder Zeit dort.
Vielleicht auch einmal nachts?

Frage dich, was du als Kind werden wolltest und wer du heute bist.
Wer möchtest du in fünf Jahren sein?
Und wer in 15 Jahren?



Das Wasser des Lebens

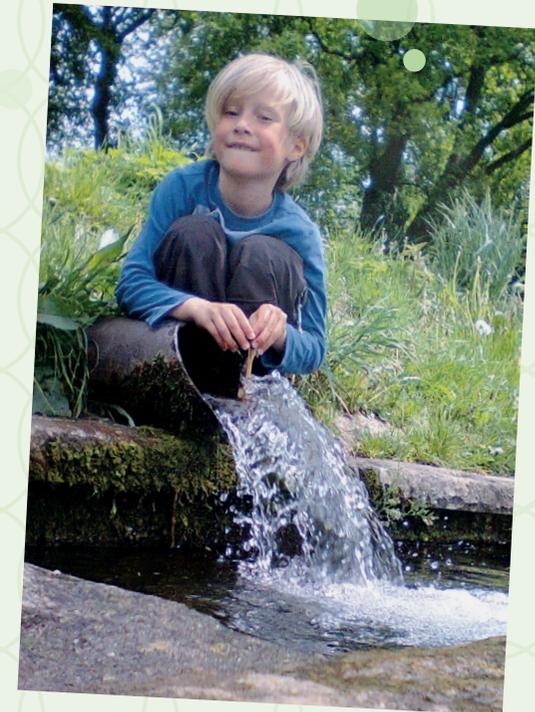
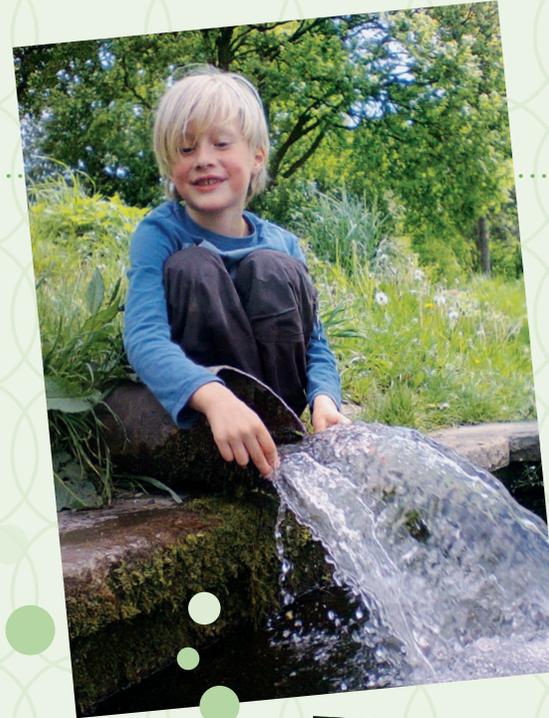
Wenn du nach innen lauschst,
kannst du dort den Quell der Begeisterung sprudeln hören?
Wohin ruft dich dein Leben?

Wobei öffnet deine Haut alle Poren,
wann wird dein Herz weit, dein Mut stark
und wann fließt dein Tun über, erfüllt von Freude und Sinn?

Wann vergisst du die Zeit? Wofür bist du dankbar?
Was möchtest du lernen, was herausfinden?
Wofür lieben dich deine Lieben?

Welche Schätze kannst du mit vollen Händen verschenken,
damit sie sich mehren und die Welt reicher, schöner,
lebenswerter sein lassen?

Was ist deine Stimme im großen Chor?
Welches ist dein Instrument im zeitlosen Orchester
des Seins und Werdens?
Wie feiert die Schöpfung sich selbst durch dich und dein Leben?
Wie nährst du Frieden, Schönheit und Glück in der Welt?



Werte und Ziele



Was ist mir wichtig im Leben,
was möchte ich stärken, lernen, entwickeln?

Wann?

Woran merke ich, dass ich meinen Zielen näher komme?

Was und wer unterstützt mich dabei?

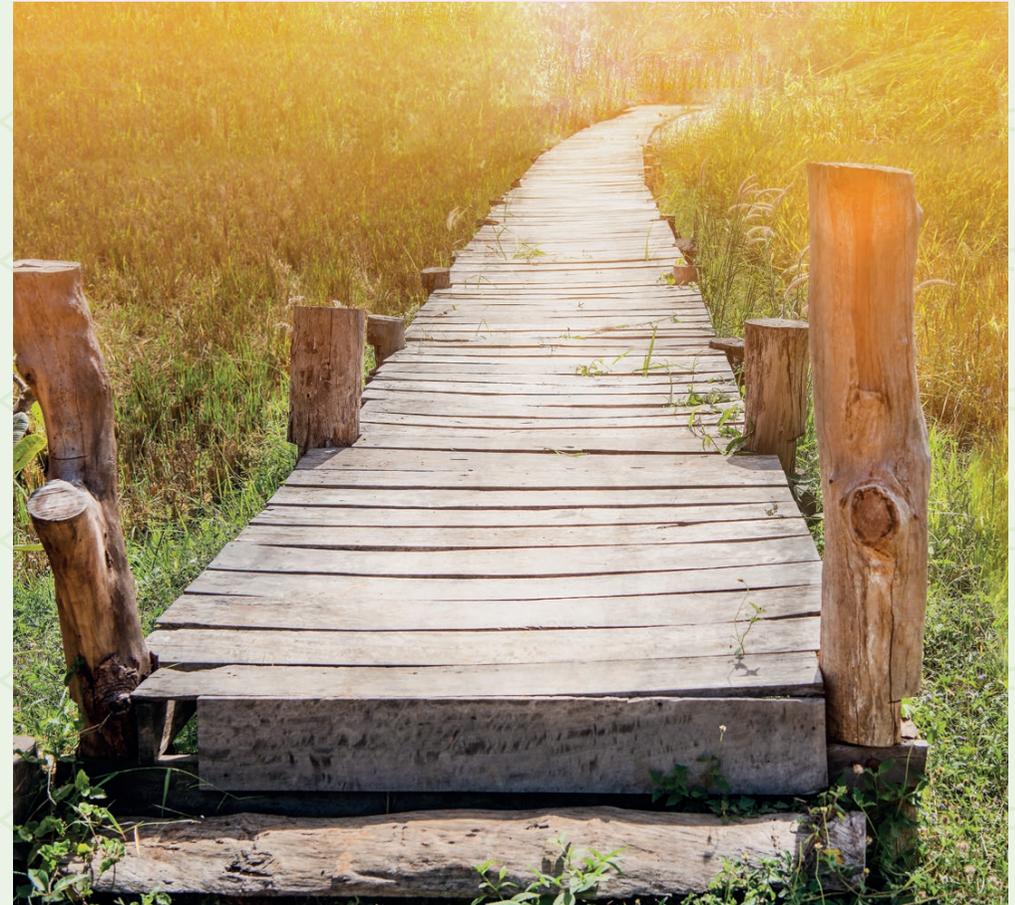
(Wie) Spüre und zeige ich Dankbarkeit dafür,
dass ich meine Potentiale entwickeln kann?

Wo, wenn nicht hier?

Wer, wenn nicht ich?

Wann, wenn nicht jetzt?

Was, wenn nicht mit Liebe?



*The main thing is to keep the main thing
the main thing.*

Stephen Covey