

Das Feuer entzünden



**Belastende Umweltinformationen verarbeiten
Ressourcen für Engagement freisetzen**

Von Mag. Andreas Schelakovsky ©2008

Inhalt

Einleitung	3
Über die Wahrnehmung und Verarbeitung von Umweltthemen	4
Dynamisch einsteigen	8
Rette mich wer kann	8
Das Systemspiel	8
Einen Stab niederlegen	8
Belastendes verarbeiten, Visionen nachspüren	9
Bilder wählen	9
Kritzeln	9
Mini-Zukunftswerkstatt, auch im Freien durchführbar	10
„Zauberring“	10
Phantasiereise ins Land der Visionen und Utopien	10
Outdoor Übungen: was hindert und was hilft am Weg der Nachhaltigkeit?	11
Alle ohne Plan auf die Plane	11
Raumschiff	12
3-Gruppen Sesselspiel	13
Für die Reflexion von Outdoor Übungen	13
Das Herz öffnen für die Welt	14
Die Reise durch die Evolution	14
Die Gaben der Vorfahren ernten	16
Ein Brief aus der Zukunft	18
Einander sehen	19
Meta-Meditation	20
Dialog mit dem Herz der Erde	20
Gut Abschließen	20
Progressives Brainstorming	20
Kleine Wunsch- und Segensrituale	21
Silhouette legen	22

Einleitung

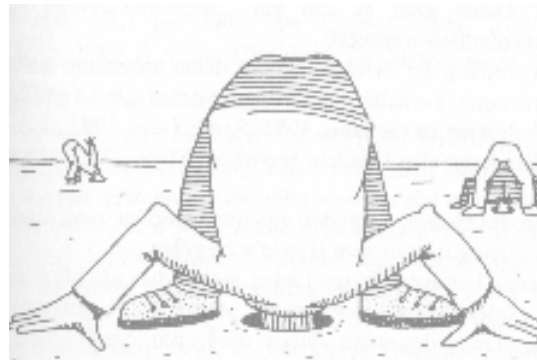
*Voll Hunger und voll Brot ist diese Erde
Voll Leben und voll Tod ist diese Erde
In Armut und in Reichtum grenzenlos
Gesegnet und verdammt ist diese Erde
Von Schönheit hell umflammt ist diese Erde
Und ihre Zukunft ist herrlich und groß*

Jura Soyfer, aus dem „Lied für die Erde“

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich freue mich, Ihnen auf den folgenden Seiten einen Überblick über Theorien und Methoden zu einem Ausschnitt der pädagogischen Umweltschulung geben zu dürfen, der bislang wenig Aufmerksamkeit bekommen hat – die Arbeit mit Verzweiflung und Ermutigung. Aktueller Ausgangspunkt für dieses Skriptum war der Film „We feed the World“, der in eindrucksvoller und oft beklemmender Weise gegenwärtige Umweltprobleme, politische Missstände und den alltäglichen Wahnsinn in Lebens- und Wirtschaftsweisen darstellt. Filme dieser Art eignen sich für den Einsatz im Schulunterricht – und so stellte sich die Frage nach dem „Wie?“, wie begleiten wir auf der pädagogischen Ebene den Einsatz von Katastrophenberichten?

Es gibt Hinweise darauf (siehe dazu den Theorieteil dieser Unterlage), dass Konfrontation mit Umweltkrisen psychologische Abwehr hervorrufen kann...



... und es gibt ausgezeichnete Konzepte, die in ihrem Bildungsansatz darauf eingehen!

Auf den folgenden Seiten finden Sie vielfältige Bausteine um Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Bildungsprojekten zu begleiten, belastende Aspekte unserer Verbundenheit mit der Welt zu verarbeiten und vertieft Zugang zu Ermutigung, Vision, Hoffnung und Tatkraft zu finden.

Mit meinen besten Wünschen !
Andreas Schelakovsky

Im Jänner 2008

Über die Wahrnehmung und Verarbeitung von Umweltthemen

Der Schweizer Matthias Finger hat in einer vier Jahre laufenden Untersuchung über die Wahrnehmung von Umwelt-Problemen die interessante Beobachtung gemacht, dass Information über Umweltkatastrophen folgendes bewirken kann:

- ✧ Umweltinformation wird zwar gelernt, diese erfüllt aber „(pseudo) therapeutische Funktion“ - Leute informieren sich über Umweltthemen, in dem Glauben damit gegen die Umweltverschmutzung schon etwas getan zu haben, ohne danach Handlungen zu setzen, um an der Umweltsituation etwas zu ändern. Das Lesen bleibt somit die einzige Form von „Umwelt-Verhalten“, die ausgeführt wird und ist wahrscheinlich eine Reaktion auf die Angst, die durch Umweltkatastrophen hervorgerufen wird.
- ✧ *„Die bisherige Aufklärungsarbeit, die Wissensvermittlung und emotionelle Konfrontation in den Mittelpunkt gestellt hat, führt nun dazu, dass ohne (...) Handlungsalternativen (...) die Auseinandersetzung mit dem Thema hier abgebrochen wird. Jedes mehr an Information und auch Konfrontation... fördert den emotionalen Ausstieg“* (Matthias Finger). Das Schweizer Forschungsteam sprach die Empfehlung aus, sich dem Problem der Angst zuzuwenden, um nicht unbeabsichtigt kontra-produktive Effekte zu erzielen!

Ich ziehe aus Matthias Fingers Arbeiten zwei Schlussfolgerungen für die pädagogische Arbeit im Umweltbereich:

- ✧ Es ist wichtig, etwas Konkretes zu tun.
- ✧ Es ist notwendig der emotionalen Konfrontation Wege der Verarbeitung bedrohlicher Informationen zur Seite zu stellen.

Handlungsmöglichkeiten im Umweltbereich werden von vielen Organisationen betreut, deshalb soll dieser wichtigen Ebene hier nicht weiter nachgegangen werden. Wir werden das Augenmerk in diesem Skriptum daher auf den bisher wenig bearbeiteten Bereich der „inneren Dimension“ der Umweltarbeit legen!

Drei Autorinnen haben mich hierzu durch ihre Arbeiten sehr inspiriert: die System-theoretikerin und Tiefenökologin Joanna Macy, die Umweltpsychologin Sigrun Preuss sowie die Umweltbildnerin und Fachdidaktikerin Ulrike Unterbruner. Im folgenden Abschnitt darf ich ausgewählte Ausschnitte ihrer Gedanken vorstellen.

Die Balance von Konfrontation, Abwehr und Verarbeitung

„Ich bin in dieser Arbeit zu der Einsicht gekommen, dass unser Schmerz um den Zustand der Welt und unsere Liebe für die Welt untrennbar miteinander verbunden sind. Das sind nur zwei Seiten derselben Medaille“ (Joanna Macy)

Angesichts der Frage nach geeigneten Kombinationen von ökopädagogischen Methoden findet sich bei Sigrun Preuss der Hinweis, dass in der Umweltbildung unbedingt auf die Balance von Konfrontation, Abwehr und Verarbeitung geachtet werden muss. Wir wollen ihre Forderung am Beispiel der beliebten Naturerfahrungsübungen diskutieren, die in viele naturpädagogische Programme, z.B. von Nationalparks, Einzug gefunden haben.

Diese Entwicklung ist natürlich aus vielen Gründen zu begrüßen, doch erinnern Sigrun Preuss und Joanna Macy in ihrem Beispiel der zwei Seiten einer Münze (s.o.) daran, dass Menschen, die fachkundig für Naturschönheiten sensibilisiert werden, gleichzeitig auch sensibler für belastende Informationen werden. Trifft belastende Informationen auf eine durch Training und Sensibilisierung erhöhte Wahrnehmungskompetenz vermag sie reflexhaft und unverzüglich starke Gefühlsregungen wachzurufen. Vor allem die gezielte Förderung der Bewertungskompetenz für Umweltfragen zeigt die Spannungssituation deutlich: angesichts der globalen Umweltzerstörung bleiben viele Fragen offen, auf die (noch) niemand eine Antwort weiß. Bei Gefühlsreaktionen sind in Anbetracht des Ausmaßes der existentiellen Bedrohlichkeit massive Ängste und Ohnmachtsgefühle zu erwarten, deren Verarbeitung in den angebotenen Naturprogrammen allerdings keinen Raum erhält.

Es scheint nachvollziehbar, dass Bildungsaktivitäten nachhaltigere Wirkung zeitigen, wenn auf eine ausgewogene Balance von Sensibilisierung für Naturschönheiten und Strategien für den Umgang mit Betroffenheitsgefühlen Wert gelegt wird.

Welche Möglichkeiten haben wir nunmehr, um im Rahmen von Umweltbildungs-veranstaltungen mit Gefühlen wie Verzweiflung und Ohnmacht umgehen zu können?

Die „Arbeit mit Verzweiflung und Ermutigung“ (Joanna Macy 2003), das Konzept „Umwelt-Encounter“ (Sigrun Preuss 1991) und Ulrike Unterbruners (1991) schulische Anwendung dieser Prinzipien stellen kontinuierliche Selbsterfahrungsprozesse dar, in denen Wege gesucht werden, mit Sorge, Angst, Zorn, Wut, Hass oder Ohnmacht und Trauer leben zu können, zu erleben, dass wir nicht daran zugrunde gehen uns diesen belastenden Gefühlen zu stellen sondern sogar eigene neue Kräfte entdecken und Ermutigung zum Handeln finden. Die Zielsetzung besteht darin, die emotionale Betroffenheit in der Konfrontation mit der ökologischen Bedrohung zu erfahren und konstruktiv bewältigen zu lernen, „angstfähiger“ zu werden. (Eine Eigenschaft übrigens, die hilfreich auf viele andere Lebensbereiche ausstrahlen kann).

Aufgaben und Fähigkeiten der Leitung

Es ist nicht notwendig eine therapeutische Ausbildung zu haben, um mit Verzweiflung und Ermutigung zu arbeiten, doch verlangt dieser Aspekt ökopädagogischer Tätigkeit ein gewisses Maß an psychologischem Fingerspitzengefühl¹ und methodischer Kenntnis. Als zentrales Kriterium verweist uns Joanna Macy auf entsprechende Selbsterfahrung des Leiterin bzw. des Leiters:

„Versuchen Sie nicht anderen zu helfen, bevor sie für sich persönlich ein gutes Stück Arbeit mit Verzweiflung und Ermutigung hinter sich haben. Erst die eigene Erfahrung befähigt Sie, solche Gefühle bei anderen aufrichtig zu schätzen und als natürlich und normal zu betrachten, und nur dann wissen Sie von der stärkenden und integrierenden Wirkung solcher Erlebnisse. Wenn Sie ihr Leiden um die Welt nicht in aller Tiefe erfahren und sich zu eigen gemacht haben, gehen Sie als Gruppenleiter zwei Risiken ein: das eine ist die Angst vor niederschmetternden Gefühlen. Das andere ist eine Art Voyeurismus: ein Gruppenleiter, der seine eigenen Gefühle von Verzweiflung nicht sondiert hat, kann die Erlebnisse anderer Menschen für sich missbrauchen.“

¹ Ebenso notwendig erachte ich ein waches Gespür dafür, dass es in jedem Selbsterfahrungsprozess sein kann, dass „größere“ seelische Themen sichtbar werden, die über die Möglichkeiten einer pädagogischen Begleitung hinausgehen und Teilnehmende ggf. an eine Therapeutin / einen Therapeuten weiter zu empfehlen.

Schritte des psychischen Prozesses

Sigrun Preuss beschreibt sehr differenziert, wie wir die TeilnehmerInnen unserer Programme, Schulstunden o.ä. sorgsam begleiten können:

1. Wenn sich die teilnehmenden Personen nicht kennen, erfolgt zuerst ein kurzes **Vorstellen und Aufwärmen**. Fragen nach Motivation der Teilnahme, Sorgen und Wünsche das Programm betreffend, Spielerisches, Musisches und Entspannendes hilft „anzukommen“ und sich auf die Arbeit einzulassen. Naturerfahrungs- und Sensibilisierungsübungen sind hier ebenfalls geeignete Methoden, indem sie durch unmittelbare Erfahrung mit der natürlichen Welt verbinden und Freude schenken, die durch belastendere Phasen des Prozesses tragen kann.
2. **Die Bewusstmachung des Lebens und seiner Bedrohung:** Im Methodenteil dieses Skriptums findet sich dazu die Übung „Bilder wählen“. Auch ein Film wie „We feed the World“ oder eine konfrontierende Gruppenübung wie das „3 Sesselspiel“ können die Aufgabe übernehmen, uns bedrohliche Bewusstseinsinhalte näher zu bringen. Die Vorgehensweise muss immer eine sehr behutsame und Freiheit gewährende sein, bedrängende oder schockartige Konfrontation wird grundsätzlich abgelehnt.
3. **Fürsorge füreinander entwickeln:** danach kann es erneut um die emotionale Stabilisierung durch erlebensfördernde und gemeinschaftsstiftende Erfahrungen gehen. Im Skript finden sich dazu z.B. dynamische Methoden wie das „Systemspiel“, „Einen Stab niederlegen“, „Alles ohne Plan auf die Plane“ oder meditative Wege wie „Einander sehen“, „Reise durch die Evolution“ oder „Brief aus der Zukunft“. Tanzen, gegenseitige Massagen oder andere körperorientierte Methoden wie die Übung „Rette mich wer kann“ passen zu diesem Abschnitt: Vertrauen und die Bereitschaft zur Offenheit können sich entfalten.

4. **Sich der Angst stellen**

„Uns entsteht sogar die Pflicht zur Angst. Wir sind es unseren Kindern und den späteren Generationen schuldig, uns um die Lebensbedingungen, die wir hinterlassen, zu ängstigen“
(Sigrun Preuss)

Während es im zweiten Schritt vorrangig um die Bewusstmachung der Tatsache der Bedrohung ging, fragen wir nun danach, wie die Gefahr im Einzelnen aussieht und wie wir innerlich auf sie reagieren: einfache Übungen wie „Kritzeln“ unterstützen uns dabei, klarer wahrzunehmen, wie es uns seelisch geht angesichts des Zustandes der Welt. Als Vertiefung haben sich auch Meditationen wie „Dialog mit dem Herz der Erde“ oder kreatives Gestalten bewährt („modelliere Deine Traurigkeit mit Ton“), auch kennen wir umfangreichere Trauerrituale (zB. bei Joanna Macy, 2003).

Oft ist es für Teilnehmende überraschend, wie viel Hilflosigkeit, Trauer, Zorn oder Angst in ihnen selbst und in anderen sichtbar wird. Umso wichtiger ist dieser Schritt, würden diese sehr belastenden Gefühle sonst weiter unterhalb der bewussten Wahrnehmungsschwelle schlummern und Teile unserer Lebenskraft binden! Dieser Schritt erfordert Zeit und Ruhe, der Leitung verlangt er ab, die sichtbar werdenden Gefühle aushalten zu können ohne sie verändern zu wollen.

Ein wesentlicher Aspekt des gemeinsamen Beklagens ist das Aufbrechen der Isolation: wir stellen fest, dass wir in unserer Hoffnungslosigkeit, Trauer oder unserem Zorn nicht alleine sind. Sie sind nicht Ausdruck eines psychischen Mangels, sondern ein Zeichen dafür dass wir innerlich lebendig sind, uns nicht verhärtet haben, empfindsam geblieben sind für die Sehnsucht nach einem guten Leben für uns selbst, unsere Kindeskinde oder die zahllosen anderen Lebewesen die mit uns die Erde bevölkern!

5. **Kräftigung und Besinnung auf eigene Visionen, Fähigkeiten und Stärken:**

Aus der Trauerarbeit und dem vollzogenen Loslassen entsteht neue Kraft zur Veränderung. Als Möglichkeit zur Kräftigung dient die Rückbesinnung auf eigene persönliche Ressourcen. Jetzt kann befreiter an Visionen für eine lebensfreundliche Zukunft gearbeitet werden: Übungen im Skriptum dazu sind „Zauberring“ oder die Phantasiereise ins Land der Visionen.

Eine kräftigende Rückverbindung mit den Generationen vor und nach uns (Übung „Die Gaben der Vorfahren ernten“ oder „Brief aus der Zukunft“) kann auf einer tiefen Ebene Kraft für Engagement geben. „Meta-Meditationen“ aus der buddhistischen Tradition öffnen das Herz - auch für scheinbare Widersacher. Outdoorübungen wie „Raumschiff“ oder „Alles ohne Plan auf die Plane“ geben spannende Impulse zu individuellen und gemeinsamen Stärken und Entwicklungspotenzialen. Auf der gesellschaftlichen politischen Ebene kann in dieser Phase an neuen Zugängen, Visionen und Plänen für notwendige soziale Änderungen gearbeitet werden. Das „progressive Brainstorming“ unterstützt dabei, von abstrakten großen Plänen zu kleinen erfolgsversprechenden Schritten zu kommen.

6. Sicherung der Erfahrungen und Veränderungen, Abschied von der Gruppe:

Als letzter Schritt ist es nun erforderlich, die vollzogenen Erfahrungen und die entstandenen Veränderungen zu sichern sowie dem Wert der persönlichen Erfahrungen Rechnung zu tragen. Häufig wird es in der Phase des Abschiednehmens als sehr unterstützend erlebt, wenn sich die Teilnehmer untereinander einen Wunsch mitgeben können. „Kleine Segensrituale“ oder „Silhouette legen“ können auf sehr sinnlicher Ebene Teile des gut Abschießens sein.

Sigrun Preuss über diesen seelischen Prozess:

„Diese Vorgehensweisen eröffnen den Zugang zu bisher abgewehrten Betroffenheitsgefühlen. Die psychologische Abwehr wird schrittweise verringert. Die verbesserte Verkraftbarkeit umweltrelevanter Sachverhalte beinhaltet eine Zunahme in ihrer Erfahrbarkeit. Dies bedeutet gleichzeitig ein Nachlassen körperlicher Spannungszustände, freiwerdende Energien und eine Vergrößerung adäquater Handlungsfähigkeit (...). Mit ihm ergibt sich eine größere Bewusstheit gegenüber dem Leben und ein gesteigertes soziales Engagement im Sinne von Verantwortung und Gemeinschaftsgefühl.“

Literaturtipps:

Unterbruner, Ulrike (1991): Umweltangst - Umwelterziehung: Vorschläge zur Bewältigung von Ängsten Jugendlicher vor Umweltzerstörung. Veritas: Linz. 127 S.

In ihrer Dissertation beschreibt Ulrike Unterbruner ausführlich Möglichkeiten der pädagogischen Angstverarbeitung im schulischen Kontext. Umweltprojekte in denen der Anspruch der Ganzheitlichkeit umgesetzt sind werden detailliert beschrieben, pädagogische und psychologische Hintergrundinformationen sind sehr anschaulich aufbereitet. Viele bunte SchülerInnen-Zeichnungen lassen sehr unmittelbar an deren Erlebnissen teilhaben.

Preuss, Sigrun (1991): Umweltkatastrophe Mensch: über unsere Grenzen und Möglichkeiten, ökologisch bewusst zu handeln. Asanger: Heidelberg. 203 S.

Sigrun Preuss' Buch macht eines deutlich: die psychische Dimension der Umweltthematik ist mindestens genauso komplex wie die technische oder politische. Durch ihre Arbeit lüftet sich der Vorhang vor den verschiedenen Ebenen inneren Erlebens ökologischer Themen, viele Fragen stellen sich für die umweltbezogene Bildungsarbeit! Im Praxisteil beschreibt Sigrun Preuss eine erprobtes Workshopkonzept für die Begleitung Erwachsener bei der Verarbeitung von Zukunftsängsten.

Macy, J./Brown, M. Y. (2003). Die Reise ins lebendige Leben. Strategien zum Aufbau einer zukunftsfähigen Welt. Paderborn: Junfermann Verlag

Ein praktisches Handbuch für alle MultiplikatorInnen, die weiten Feld der Bildung für Nachhaltigkeit, globaler Gerechtigkeit, Umweltbildung, Friedenerziehung oder ähnlichen Bereichen wirken. Neben einer Skizze vom notwendigen „Großen Wandel“ der Welt hin zu einer nachhaltigen Lebensweise, einer sorgfältigen Analyse der inneren Widerstände angesichts der globalen Herausforderungen, beschreiben die Autorinnen auf der Basis der Erfahrungen von 25 Jahren Gruppenarbeit ein methodisches Konzept namens „Arbeit die wieder verbindet“, eine Form von Gruppenarbeit, durch die Menschen ermutigt und bestärkt werden, sich als Teil des großen lebendigen Ganzen zu erleben und mitzuwirken bei der Schaffung einer langfristig lebenserhaltenden Gesellschaft.

Dynamisch einsteigen

Rette mich wer kann

Ein Austobspiel ohne Gewinner oder Verlierer; in der Gruppe muss eine gewisse Bereitschaft für körperliche Berührungen vorhanden sein. Nicht auf Untergrund mit spitzen Steinen o.ä. spielen!

Die Teilnehmenden zählen je nach Gruppengröße in Einer, Zweier, Dreier oder Vierer durch. Dann gehen alle herum. Die Spielleitung ruft plötzlich eine der abgezählten Zahlen. diejenigen, die die abgezählte Zahl haben, beginnen langsam und mit lautem Schreien dekorativ umzufallen. Alle anderen versuchen sie zu retten. Die Spielleitung kann auch zwei Zahlen gleichzeitig nennen, bzw. zum Spielende alle Zahlen rufen.

Es muss darauf hingewiesen werden, dass nur gerettet werden kann, wenn langsam umgefallen wird ☺

Sicherheitsstandards: Die Spielenden dürfen keine scharfen Schmuckgegenstände o.ä. tragen, der Boden muss weich sein (Wiese, keine Steine oder Äste)

Das Systemspiel

Eine faszinierende Übung, die deutlich macht wie Systeme funktionieren!

In ihm wird erlebbar, dass alles miteinander verbunden ist. Gruppengröße etwa ab 12 Personen; weiters braucht es eine größere ebene Fläche, mindestens in der Größe eines Tennisplatzes. Die Mitspielenden bekommen zwei Anweisungen: „*Suche für Dich zwei Menschen in der Gruppe aus, ohne zu sagen, wen Du für Dich ausgewählt hast.*“ „*Bewege Dich so im Raum, dass Du jederzeit den gleichen Abstand zu diesen beiden Personen hast.*“

Mit diesen Aufgaben beginnen die Mitspielenden sich im Raum umherzubewegen, wobei jede Bewegung natürlich viele andere Folgebewegungen nach sich zieht. Man muss ständig aufmerksam und reaktionsbereit sein! Es entsteht ein spannendes und zielgerichtetes Geschehen mit einem guten Schuss Heiterkeit.

Es ist möglich den Prozess schon nach etwa 5-7 Minuten zu stoppen und auszutauschen was erlebt wurde, oder zu versuchen eine Position zu finden, in der alle Mitspielenden im Gleichgewicht sind. Allerdings: wenn ein scheinbares Gleichgewicht gefunden wurde, braucht sich nur eine Person ein wenig weiterzubewegen; und alle anderen machen sich wieder auf den Weg!

Sehr deutliche werden dabei Eigenschaften offener und selbstregulierender Systeme: die wechselseitige Abhängigkeit, stetiges Handeln, die Beziehung der Teile zueinander ist genauso wichtig wie die Teile selbst, es braucht Feedback um richtig zu reagieren (mit geschlossenen Augen wäre es unmöglich), und es ist nicht möglich, diesen Prozess von außen zu dirigieren.

Einen Stab niederlegen

Diese einfache Koordinationsübung fordert ganz schön heraus!

Material: ein etwa 2,5m langer leichter Stab von etwa 1cm Durchmesser

Im ersten Schritt spielen 3-4 TeilnehmerInnen. Sie stellen sich entlang des Stabes auf und halten ihre Hände etwa in Schulterhöhe so, dass der Stab auf der Seite des ausgestreckten Zeigefingers ruht. Danach geht's darum, den Stab gemeinsam niederzulegen, ohne dabei den Kontakt zwischen Finger und Stab zu lösen. Die Finger dürfen dabei nicht abgewinkelt werden.

Nachdem es von der kleinen Gruppe wahrscheinlich gelöst wurde, werden nun 7-9 TeilnehmerInnen gebeten, ans Werk zu gehen. Wenn die Gruppe nicht ausgesprochen geübt in derlei Dingen ist, wird es wahrscheinlich nicht gelingen den Stab zu Boden zu bringen, im Gegenteil er wird nach oben wandern.

Ich glaube, diese Übung zeigt etliche spannende Dinge auf... Eines davon ist die Tatsache, dass Systeme immer komplexer werden, wenn neue Komponenten (= Mitspielende) dazukommen. Die globale Weltlage ist ein Ausdruck davon, wie vielschichtig und schwer steuerbar Handlungen in diesem riesigen System sind. Gleichmaßen kann aus den Lösungs-Strategien auch abgeleitet werden, was helfen kann: z.B. sich aufeinander einstellen, in Kontakt sein ... und locker bleiben ;-)

Belastendes verarbeiten, Visionen nachspüren

Bilder wählen

In der Arbeit mit Jugendlichen am Thema Globalisierung können Bilder verwendet werden als unterstützende Methode für den Umgang mit Frustration und Hoffnungslosigkeit: in der Klassenmitte liegen zu Beginn unzählige Fotos, die unberührte Natur zeigen und zerstörte Landschaften, spielende Kinder und Kindersoldaten, ... bei der Zusammenstellung wurde darauf geachtet, ein möglichst ausgewogenes Verhältnis von positiven und negativen Aspekten zu finden. Die Schüler/innen wählen alleine, zu zweit oder dritt ein Bild aus zur Frage „Wie ist die Welt?“, setzen sich anschließend in Kleingruppen zusammen und erzählen, warum sie ihr Bild gewählt haben. Danach trifft sich die Klasse wieder im Plenum, jede und jeder legt das gewählte Bild mit einem kurzen Kommentar in die Mitte.

Kritzelnbilder

Eine einfache Methode um eigene Gefühle, die von Jugendlichen oft schwer benannt werden können, klarer wahrnehmen zu können.

Jede/r SchülerIn bekommt ein Zeichenblatt (A5 oder A4), und wird eingeladen, dem Gefühl angesichts der Lage der Welt (Var.: dem Gefühl z.B. nach einer Übung, angesichts der Lage am Arbeitsmarkt u.ä.) nachzuspüren. Dann wählt jede/r einen oder mehrere Farbstifte und kritzelt rasch ein Muster aufs Zeichenblatt. Danach mit ein bisschen Abstand betrachten und dem Gestalt gewordenen Gefühl einen Namen geben, es benennen. In der Runde werden abschließend die Zeichnungen um die Bilder in der Mitte aufgelegt, jede/r SchülerIn wird eingeladen, das Gefühl zu vorzulesen bzw. kurz etwas darüber zu sagen. (eine Variation dieser Methode besteht darin, dass die SchülerInnen ihre Kritzelnbilder mit Overheadstiften auf Glasdiarahmen malen; die Dias werden anschließend projiziert und von den SchülerInnen kommentiert. Nach Ulrike Unterbruner)

Anschließend kann ein kurzer Kommentar der Leitung erfolgen: z.B. dass es angemessen ist, angesichts des Zustandes der Welt traurig, zornig oder verwirrt zu sein.

Variante für Erwachsene:

Eine einfache Methode um eigene Gefühle klarer wahrnehmen zu können.

Jede/r TeilnehmerIn bekommt ein Zeichenblatt (A5 oder A4), und wird eingeladen, dem Gefühl angesichts der Lage der Welt nachzuspüren. Dann wählt jede/r einen oder mehrere Farbstifte und kritzelt rasch ein Muster aufs Zeichenblatt. Danach mit ein bisschen Abstand betrachten und dem Gestalt gewordenen Gefühl einen Namen geben, es benennen. In der Runde werden abschließend die Zeichnungen um die Bilder in der Mitte aufgelegt, jede/r TeilnehmerIn wird eingeladen, das Gefühl zu vorzulesen bzw. kurz etwas darüber zu sagen. (eine Variation dieser Methode besteht darin, dass die Teilnehmenden ihre Kritzelnbilder mit Overheadstiften auf Glasdiarahmen malen; die Dias werden anschließend projiziert und von den AutorInnen kommentiert. Nach Ulrike Unterbruner)

Anschließend kann ein kurzer Kommentar der Leitung erfolgen: z.B. dass es angemessen ist, angesichts des Zustandes der Welt traurig, zornig oder verwirrt zu sein. Es ist sogar ein schönes Zeichen für ein lebendiges Herz, das sich noch nicht vor dem Leiden der Welt verschlossen hat.

„Natürlich kann man sich vom Leiden in der Welt fernhalten. Aber vielleicht ist dieses Fernhalten das einzige Leiden, das man vermeiden kann“

Franz Kafka

Mini-Zukunftswerkstatt, auch im Freien durchführbar

Dauer: ca. 15 – 25 Minuten, Material (nicht unbedingt notwendig): Schreibunterlage, Papier, Stift

Diese Übung bietet die Möglichkeit, Sorgen und Frust angesichts von Naturzerstörung auszudrücken, sowie mit einer Vision von einem sorgsamem Umgang mit Natur in Kontakt zu kommen. Wichtig dabei ist, dass alle Meinungen gelten dürfen – angesichts von Sorgen oder Träumen gibt es kein richtig oder falsch.

1. An einem schönen Platz in der Natur ca. 3-5 Minuten träumen: Meditation/Utopie „wie man sich diesen Platz in 5 (oder x) Jahren wünscht
2. 3-5 Minuten Schreckensvision: „wie er als möglicher Albtraum in 5 (oder x) Jahren zerstört sein könnte“
3. Analysephase: „was kann dazu führen, dass der Albtraum oder die Utopie eintritt und wie man es genau verhindert bzw. erreicht (Mechanismen!)“

Die Phasen könnte jeder einzelne Teilnehmende selbst nacheinander machen, oder es erfolgt eine Aufteilung: Jede/r (oder Kleingruppen) machen eine eigenen Phase und später wird über das Ergebnis berichtet bzw. gemeinsam Phase (3) gemacht. Wenn möglich, können die Gedanken der einzelnen Phasen notiert werden.

Als Vertiefung kann die Gruppe ein gemeinsames Naturkunstwerk zur gemeinsamen positiven Vision gestalten bzw. können Ideen der dritten Phase weiter bearbeitet werden!

„Zauberring“

(ab 8 Jahre, Dauer ca. 45 min.)

Jede Schülerin bzw. jeder Schüler bekommt einen kleinen Ring aus Kupferdraht, einen Zauberstein, eine Zaubermurmelt oder ähnliches und folgende Anleitung: „Wenn du daran denkst, wie die Natur aussehen sollte, damit viele verschiedene Tiere und Pflanzen in ihr einen Platz zum Leben finden können, hast du vielleicht einen Wunsch und hoffst, dass er in Erfüllung geht. Ich habe jedem von euch einen kleinen Zauberring mitgebracht, der diese Wünsche in Erfüllung gehen lassen kann. Steck ihn dir an den Finger und denke dir aus, was der Zauberring alles für dich tun soll. Erfinde eine kleine Geschichte, in der du erzählst, was alles passiert, wenn du den Zauberring trägst...“

Phantasiereise ins Land der Visionen und Utopien

In einer geführten Phantasiereise werden die SchülerInnen eingeladen, ins Land der Träume und Visionen zu reisen. Dort können sie einem Bild begegnen, das ihnen etwas über eine „gute Zukunft“ erzählt: kreative Ideen über den Umgang der Menschen miteinander, mit der Natur, globale Visionen oder gute Ideen über die Klassengemeinschaft, ... Und es ist gut, nach einer Vision für eine bessere Welt für alle Lebewesen zu suchen, die sich auch persönlich gut anfühlt, nicht mit Verzicht zu tun hat, sondern mit einem Plus an Lebensfreude.

Dazu setzen sich die Jugendlichen bequem hin, am besten mit etwas Abstand zum/r Nächsten. Hilfreich zu Beginn ist der Hinweis, dass nicht alle Menschen gleich gut innere Bilder sehen können. Wer sich dabei schwerer tut, kann aufmerksam beobachten, welche Gedanken oder Gefühle kommen, wenn von der Leitung bestimmte Themen angesprochen werden. Gut zu Beginn ist auch eine kleine Sequenz zur Körperwahrnehmung.

Als Überblick davor: „Wir reisen in unserer inneren Welt zu folgenden Stationen: schöner Platz in der Natur – dort triffst Du einen Adler oder siehst ein Raumschiff – steigst ein bzw. auf und fliegst immer höher – durchs Weltall, siehst Sterne und ganze Galaxien – und bist auf einmal im Land deiner Träume – schau dich um, was oder wer begegnet Dir hier! – Verabschiedung, Rückreise – behutsames Aufwachen, Körper spüren, räkeln ... ist das Ende unserer Phantasiereise.“

„Setz dich ganz entspannt hin und spüre den Erdboden unter dir, spüre deine Beine, deine Hüften, deinen Oberkörper, deine Schultern und deine Arme, spüre auch deinen Kopf .

Nimm ganz bewusst deine Atmung wahr, mit deiner Atmung stehst du in Verbindung mit der ganzen Welt. Was ein Baum ausatmet, atmest du wieder ein,....

Nimm noch einmal alle Geräusche deiner Umgebung ganz genau wahr, ...

Lass dann langsam deine äußeren Ohren sein, verschließe sie und wende dich deiner inneren Welt zu .

Öffne deine inneren Augen, deine inneren Ohren....

Du befindest dich jetzt in der Landschaft die dir gut gefällt. Stell dir sie ganz genau vor. Wo bist du jetzt? Wie sieht es dort aus ? Wie ist das Wetter? Ist es kalt, oder ist es warm ?....

Du machst einen Spaziergang und schaust dir alles ganz genau an....

Auf deinem Spaziergang triffst du einen Adler und ein Raumschiff, du gehst auf das Raumschiff und den Adler zu und schaust dir beide genau an. Beide können dich in das Land deiner Träume bringen.

Du überlegst dir mit welchem du lieber fliegen möchtest und wie dein Fluggerät aussieht. Hat der Adler vielleicht einen Sattel ?!.....

Du besteigst jetzt langsam dein Fluggerät und beginnst langsam hoch zu steigen.

Langsam steigst du hoch und höre in die Luft empor und die Landschaft wird kleiner und kleiner, du steigst über die Wolken hinauf, immer höher und höher, du wirst jetzt schneller und steigst immer höher und höher. Du schaust hinter, die Erde ist nur mehr eine Kugel , du siehst nur mehr die Kontinente, die Meere. Und du steigst noch höher, wirst noch schneller, rund um dich sind Sterne zu sehen, und du wirst noch höher und schneller, du fliegst durch das Universum, schneller und schneller, du siehst Galaxien und Kometen an dir vorbei ziehen und wirst noch ein bisschen schneller und steigst noch ein bisschen höher... bis du im Land deiner Träume bist !

Du landest und steigst von deinem Fluggerät herunter. Wie sieht es in deinem Land deiner Träume aus, schau dich genau um, nur du alleine weißt wie dein Traumland aussieht.....

Du begegnest jemanden in deinem Land, das kein Mensch sein, ein Tier eine Pflanze,... dieses Lebewesen gibt dir Botschaften mit was die Welt braucht,

Langsam verabschiedest du dich von deinem Lebewesen und begibst dich auf die Rückreise, . . .

du schließt nun wieder deine inneren Augen und öffnest langsam wieder deine äußeren Augen.

Du bist jetzt wieder im hier und jetzt !“

Outdoor Übungen: was hindert und was hilft am Weg der Nachhaltigkeit?

Alle ohne Plan auf die Plane

Material: eine trittfeste Kunststoffplane. Die Größe richtet sich nach der Anzahl der Mitspielenden (s.u.). Rechteckige Planen sind leichter zu lösen als quadratische. Um Erfolgserlebnisse wahrscheinlicher zu machen, kann mit größeren Planen begonnen werden.
z.B. 1,90 m x 0,90 m ... 8 TN, 2x2 m ... 10 TN

Die Mitspielenden finden sich stehend auf einer quadratischen Plane ein, welche uns gerade genug Platz zum Nebeneinanderstehen mit hängenden Armen bietet. Die Mission ist es die Unterseite der Plane zur Oberseite zu machen, sie also umzudrehen, ohne eine/n TeilnehmerIn an die umgebende Wiese zu verlieren.

In diesem Fall würde zwar niemand von wilden Tieren verschlungen werden aber der Schwierigkeitsgrad würde durch Sanktionierung erhöht. Übertritt jemand die Planengrenze , wird die/den betroffene/n TeilnehmerIn mit einer Augenbinde gesegnet.

Wer sich nicht an der Aktions-Front befand war zum learning-by-doing aufgefordert. Wir wissen nun: direkte Informationübermittlung muss nicht mit räumlicher Nähe korrelieren. Manche/r vertraut auf das Urteil anderer, manche/r hält sich bewusst mit dem Anleiten der Gruppe zurück, andere ergreifen die Idee zur selben Zeit und koordinieren sich, usw.

An dieser Stelle soll die Lösung nicht verraten werden, denn es ist nur eine Frage der Zeit und des Durchsetzungsvermögens bis die lohnende Theorie von irgendeiner/m TeilnehmerIn ans Licht befördert wird. Und wie sollte es anders sein: es geht nur mitanaund.

Raumschiff

Ein Klassiker aus dem Bereich der erlebnisorientierten Outdoor-Übungen, die uns mit eignen Verhaltensmustern konfrontieren, mit denen wir uns und anderen mitunter das Leben schwer oder leicht machen. Die Übung bietet in der Reflexion die Möglichkeit, neue Verhaltensmuster anzudenken.

Material: Tücher zum Augenverbinden, ein Rucksack o.ä.
ca. 10 Mitspielende

Aufbau: ein Ausgangskreis, je nach TN Zahl mehrere weitere Kreise
ein Zielpunkt, ev. auch Zwischenziele

Aufgabe: im Ausgangskreis max. 10-15 min., danach müssen alle direkt in die weiteren Kreise gehen.
Verschiedene Kriterien für die Aufteilung möglich (Arbeitsgruppen etc.)
Jede Person die einen Kreis verlässt muss die Augen verbunden haben, ab der ersten Person draußen dürfen alle anderen nicht mehr reden oder andere akustische Signale machen.
Fremde Kreise dürfen nicht betreten, die Kreise nicht verschoben werden
Die Aufgabe ist beendet, wenn alle Personen in einem Kreis um das Ziel stehen

Sicherheit: Auf unebenen Untergrund achten
Kein Absturzgelände
Bäume, Gestrüpp, Zäune absichern
auf jede sich bewegende Gruppe muss ein/ BetreuerIn achten

Die Geschichte zum Spiel: Die MitspielerInnen sind Mannschaften von Raumschiffen, die auf einem fremden und unwirtlichen Planeten notgelandet sind. Der Treibstoff ist ausgegangen, es ist nur mehr für kurze Zeit genügend Sauerstoff da und Strom, um Funkkontakt zu den anderen gestrandeten Schiffen aufnehmen zu können. Aber es gibt Hoffnung, denn auf diesem Planeten und in Sichtweite der Radargeräte der gestrandeten Schiffe wartet das unbemannte Mutterschiff, in dem alles im Überfluss vorhanden ist! Die Aufgabe der SpielerInnen ist es nun, eine gute Strategie zu finden, bei der alle Mitspielenden das Mutterschiff erreichen können, denn die komplizierten Codes mit denen das Mutterschiff gestartet werden kann, sind auf alle gestrandeten Raumschiffe verteilt.

Die Atmosphäre dieses Planeten ist wie dicke Nebelsuppe – hat nur ein Spieler ein Raumschiff verlassen – so die Regel – sehen alle anderen nichts mehr (Augen schließen oder verbinden), auch kann sich Schall nicht ausbreiten, dh. Sprechen ist nicht möglich, auch andere akustische Signale wie Klatschen o.ä. Das bedeutet die Besatzungen der Raumschiffe sollten einander und danach gemeinsam das Mutterschiff blind finden, bzw. beide oder mehrere Besatzungen parallel das Mutterschiff erreichen.

Reizvoll wird diese Aufgabe dann wenn sie schwierig aber nicht unlösbar ist... Das Mutterschiff (etwa ein Rucksack o.ä.) soll in Sichtweite der Startkreise sein, z.B. 40 m weit weg in einer Wiese. Die Kreise der Raumschiffe können etwa 15 Meter auseinander liegen. Wenn die Wiese zu klein ist, können Zwischenziele eingebaut werden, z.B. muss zuerst ein Tuch von einem nahestehenden Baum geholt werden, das einen Schlüssel darstellt, mit dem die Diebstahlsperre des Mutterschiffs (man glaubt nicht was im Universum alles geklaut wird!) aufgehoben werden kann.

Den Mitspielenden kann freigestellt werden, ob sie unter Zeitdruck arbeiten wollen (z.B. 15 min. Zeit für die Besprechung, dann 10 min. für die Suche) oder ob sie solange Zeit haben wollen, wie sie brauchen.

Nach der erfolgreichen oder erfolglosen Suche kommt die wichtige Reflexion! Für die Moderation der Reflexion ist wichtig ist, die Gruppe unterstützen, bei der Reflexion und bei sich zu bleiben, keine erneute Diskussion um Strategien, Bewertungen oder Vorwürfe zuzulassen. Es geht vielmehr darum, sich selbst besser verstehen zu lernen, neugierig rückblickend anzuschauen, wie man selbst in Entscheidungsfindung oder Diskussionen „funktioniert“ und vielleicht nach neuen eigenen Möglichkeiten für befriedigende Handlungsmuster suchen.

3-Gruppen Sesselspiel

Achtung heiss... eine gruppensdynamische Übung mit Sprengkraft!

Materialbedarf: einige Sessel

Mitspielende: mindestens 3

Zeitbedarf: etwa 20 min.

Die Mitspielenden werden in drei Kleingruppen aufgeteilt. Jede dieser Gruppen bekommt eine Aufgabe zugeflüstert, die vor den anderen geheim gehalten werden muss.

Gruppe 1: stellt alle Sessel an die Seite X (Türseite etc, es soll klar sein wohin) des Raumes

Gruppe 2: stellt alle Sessel in einer Reihe auf

Gruppe 3: stellt alle Sessel so hin, dass die Stuhlbeine nach oben schauen

Danach beginnt der Tanz, bei dem *nicht gesprochen werden darf*.

Faszinierend ist die Dynamik, die entsteht: gelingt es den Gruppen zu erkennen, dass alle drei Aufgaben zusammenpassen, oder wird mit Zähnen und Krallen miteinander gerungen ...

Für die Reflexion von Outdoor Übungen

Punkte, auf die Du während der laufenden Aktion als LeiterIn achten und die Du bei der Reflexion ansprechen kannst, können z.B. sein:

- ⌘ Aggression & Solidarität
- ⌘ Rückzug & Verantwortung übernehmen
- ⌘ Hilfeleistungen verweigern & geben
- ⌘ isoliertes Agieren & Interesse an anderen zeigen
- ⌘ Lösungen forcieren, die nur wenige miteinbeziehen & um Lösungen bemüht sein, die sich an den Bedürfnissen aller orientieren
- ⌘ über Argumente anderer hinweggehen & Beiträge anderer aufgreifen

Für ein Nachdenken über sich selbst eigenen sich auch folgende Fragen:

- ⌘ Konnte ich mich entfalten?
- ⌘ Was hat mich behindert?
- ⌘ Was hat mir geholfen?
- ⌘ Welche Rolle habe ich gespielt?
- ⌘ Wie war ich an den Entscheidungen beteiligt?
- ⌘ Wie ist das, was ich gesagt haben, behandelt worden?

Das Herz öffnen für die Welt

Die Reise durch die Evolution

Die Originalversion folgender Übungsbeschreibung ist dem Buch "Denken wie ein Berg, Ganzheitliche Ökologie: Die Konferenz des Lebens" entnommen und stammt von John Seed und Pat Fleming. Im Anhang finden sich deren Anmerkungen zur Verwendung dieser Übung in der Arbeit mit anderen. Erweiterungen zur Originalübung sind von Heide Matausch und Andreas Schelakovsky.

Entspannung

Mach´ es Dir so bequem wie möglich. Wenn Du willst, schließe die Augen.
Achte auf Deinen Körper.
Denke an Deine Füße, die täglich so viel Last tragen.
Denke an Deine Hände, die täglich so viel Arbeit tun müssen.
Denke an Deine Ohren, die oft so viel Lärm hören müssen.
Sie können jetzt ausruhen.
Du spürst wie Du entspannt sitzt oder liegst, stellst Dir vor wie sich in Dir Ruhe und Wärme ausbreiten.
Folge nun bewusst Deinem Atem.
Stell Dir vor wie mit jedem Atemzug der Alltag ein Stück weiter zurückbleibt. Stell Dir vor wie Du mit jedem Atemzug ein Stückchen freier wirst. Frei um Dich neuen Eindrücken zu öffnen. Frei um auf den Flügeln Deiner Gedanken hinzureisen, wohin Du willst!

Der Psalmist schreibt:

Ich danke Dir, dass Du mich so wunderbar geschaffen hast.
Ich weiß staunenswert sind Deine Werke.
Als ich geformt wurde im Dunkeln, kunstvoll geirkt in den Tiefen der Erde,
waren meine Glieder Dir nicht verborgen.
Deine Augen sahen, wie ich entstand
In Deinem Buch war schon alles verzeichnet
Meine Tage waren schon gebildet, als noch keiner von ihnen da war.

Folge weiter bewusst Deinem Atem.

Du atmest ein, Du atmest aus.
Seit Deiner Geburt wiegt Dich dieser große Rhythmus
Einatmen, ausatmen.
Vorher war es der Atem deiner Mutter, der Dich ins Leben begleitete.
Davor der Atem ihrer Mutter, der Atem aller Deiner Vorfahren.
Der Atem der Menschen ist Teil eines größeren Ganzen, er ist ein Teil des Atems des Lebens auf der Erde, ein Rhythmus, der vor mehr als 4 Milliarden Jahren begonnen hat!
Laß jetzt Deinen Atem zu Flügeln der Phantasie werden, und Dich zurücktragen
Weit in die Vergangenheit der Erde, die auch Dein Ursprung ist
Wo Deine Tage gebildet wurden, als noch keiner von ihnen da war.
Laß Dich von deinem Atem erinnern an die Geschichte des Lebens auf der Erde
Die wie Du im Dunkeln begonnen hat, als die Erde selbst kunstvoll gewirkt wurde
Und Gottes Augen allein sahen, wie sie entstand!

Die Entstehung der Erde – die Zeit des Feuers

Öffne jetzt deine Vorstellungskraft für eine weite Reise in die Vergangenheit der Erde. Jeder Atemzugführt dich um Jahre, Jahrzehnte, Jahrhunderte, Jahrtausende, Jahrmillionen ... zurück in die Vergangenheit ... in die Geburtsstunde des Planeten.

Die Erde entsteht aus einer gewaltigen kosmischen Wolke aus Gasen und Staub ... sie verdichten sich zu einem glühenden Feuerball ... Die jungen Erde ist kochend heiß, mächtige Lavaströme fließen an ihrer Oberfläche ... Die ganze ungebändigte Macht des Feuers ist sichtbar!

Die Urmeere - die Zeit des Wassers

Langsam kühlt die oberste Schichte der glühenden Erde ab ... es beginnt zu regnen , Millionen Jahre lang ... der warme Regen spült Staub in die jungen Meere: Ur-Ozeane, warm, salzig, in dichten Regenschleiern, die immer wieder von Blitzen durchzuckt werden ... Diese Blitze und das Sonnenlicht machen das Urmeer fruchtbar, die erste Zelle wird geboren! Du warst dabei, ich war dabei, jede Zelle unseres Körpers stammt von dieser ersten Zelle ab. Durch diese Zelle sind wir mit allen Lebewesen auf dieser Erde verwandt ... *Erinnere Dich an jene Zelle, diesen Winzling, der in der warmen Ursuppe schwimmt ...*

Stell sie die ersten Meerestiere vor, wenn ich ihre Namen nenne: ein Wurm schlängelt über sandigen Meeresboden ... Schwämme und Korallen wachsen in lichtdurchfluteten Lagunen ... Schnecken und Seeigel ... Quallen, die durch das warme Wasser treiben ... laß die Bilder der ersten Fische in dir aufsteigen ...

Das Leben am trockenen Land

Die Flossen werden muskulöser, werden Beine ... aus den Kiemen werden Lungen, atme die Luft in den frühen Regenwäldern ... dann besiedeln die Tiere das offene Land, sonnige Steppen ... am liebsten sitzen sie in der Sonne und heizen ihren Körper auf.

Einfache Pflanzen besiedeln die leeren Urkontinente: Flechten auf Felsen ... Moose die an Tümpeln wachsen ... Nach langer Zeit wiegen sich endlose Wälder im Abendwind eines Tages, der lange vorbei ist ... Dann betreten neugierige Affen die Bühne des Lebens - sie leben in Wäldern und lockeren Baumsteppen... laufen Äste entlang, klettern an Lianen.

Mit Deiner Vorstellungskraft siehst Du frühe Menschen, die in einer offenen Savanne leben... sie werden kundiger im Gebrauch einer einfachen Sprache, von Werkzeugen, begraben ihre Toten und geben ihnen Geschenke mit ins Grab ... essen ihre Nahrung in der Sippe ums Feuer, betreiben Jagdzauber und erzählen einander von Erlebnissen mit Höhlenbär, Auerochs und Wildpferd ...

Der moderne Mensch

Dann steht die körperliche Evolution größtenteils still, die kulturelle Evolution geht weiter ... wir entwickeln die Landwirtschaft, leben in Dörfern, bauen Tempel und ganze Städte ... wir nähern uns der Gegenwart, sehen asphaltierte Straßen, wir fahren in Autos ...

- 1.) *Öffne Dich für die Bilder, Gedanken, Gefühle, die Dich gegenwärtig belasten: Dinge die Du gehört oder gesehen hast von einem Umgang miteinander und mit der Welt, der Dich bedrückt, Dir Sorgen macht ... Einatmen, ausatmen, durchfließen lassen ...*
- 2.) *Öffne Dich für die Bilder, Gedanken, Gefühle, die Dich gegenwärtig motivieren, Dich kräftigen, Dir Mut machen: Dinge die Du gehört oder gesehen hast von einem Umgang miteinander und mit der Welt, der von Solidarität geprägt ist, von Aufmerksamkeit, Kreativität, Verantwortungsgefühl und Weitsicht ...*

Zukünftige Generationen

Wir wollen einen Blick in eine mögliche Zukunft werfen – denke an Kinder oder Jugendliche die Du kennst, sieh ihre Gesichter ... wie kann ihre Zukunft auf dieser Erde aussehen? Öffne deine inneren Augen für Bilder oder Zukunftsphantasien, die Du vielleicht manchmal hast und die Dir Sorgen machen ... atme entspannt weiter ... dann öffne Deine Vorstellung von Bildern eines harmonischen Zusammenlebens von Menschen miteinander und mit der Erde ... und lass dann in Dir langsam das positive Bild mehr und mehr Kraft bekommen ... spür in Dir dem Wunsch nach, dass das Leben auf dieser Erde, das schon so lange dauert, weiterbestehen möge ... dass dieser Planet den Jugendlichen und Kindern die heute leben ein guter Platz ist ... lass ihn Dir den Wunsch größer werden, dass auch alle kommenden Generationen einen guten Platz zum Leben vorfinden mögen!

Nun löse dich langsam von deinen inneren Bildern ... verabschiede dich von ihnen, schließe deine inneren Augen ... wenn du in dein normales Bewußtsein zurückkehrst, kannst du immer wenn du das möchtest, auf die Ausdauer, den Mut und das innere Wissen um die Verbundenheit mit allem Leben auf diesem Planeten zurückgreifen, sie wachrufen ... achte wieder auf Atem, Körper ... tief durchatmen, räkeln, strecken ... Augen langsam öffnen ...

Zeit, um für sich zu sein, ev. liegen und nachklingen lassen, vielleicht dann zeichnen -Farben und Papier sind bereit ... in ca. 10.min Gelegenheit, Erfahrungen auszutauschen ... Austausch in Paaren ... dann im Plenum

Die Gaben der Vorfahren ernten

Einleitend Zeitdauer ankündigen (ca. 45 min.) und aufmerksam machen, dass es eine sehr kraftvolle und tiefgehende Rückverbindungsmeditation darstellen kann: mit dem eigenen Leben, der eigenen Familie und ihrer Geschichte, sowie mit kollektiven Erinnerungen. Wer um traumatische Elemente weiß – anraten entweder nicht mitzumachen oder sehr sorgsam auszuwählen welche Bilder man wie nahe an sich heranlässt. Das gilt auch für alle anderen TeilnehmerInnen. Die Menschheitsgeschichte beinhaltet neben vielem Schönen auch sehr belastende Abschnitte; wenn man mit Bildern aus dem eigenen Inneren konfrontiert ist, die einem zu viel sind, kann man individuell eine Grenze ziehen und sich selbst sagen: Hier nicht weiter! Entweder in der Übung weiterfließen (Atmen, durchfließen lassen) oder die Übung, wenn´s zu unangenehm ist, für sich abschließen und bewusst zur Gegenwart zurück kehren.

Von diesem gegenwärtigen Augenblick an (Datum) in (Ort) gehe langsam rückwärts durch die Zeit. Schreite zurück durch die Ereignisse des Tages ... bis zum Aufwachen heute morgen ... Geh weiter zurück und lass die Erinnerung an einige Erlebnisse der letzten Woche, des letzten Monats aufsteigen ... gehe weiter zurück bis zum Jahreswechsel ... nun geh zurück durch das letzte Jahr und nimm wahr, welche besonderen Erinnerungen bei der Reise durch die vergangenen 4 Jahreszeiten wach werden ...

Schreite nun weiter zurück durch Jahrzehnte Deines Lebens. Vielleicht nimmst Du den Verlust eines lieben Menschen wahr oder die Geburt eines Kindes ... begegne noch einmal den Beziehungen, den Leidenschaften und Abenteuern ...

... Du gehst zurück zu Deiner Jugend ... trittst ein in deine Kindheit und siehst Orte und Gesichter, die Dir angenehm und vertraut waren, spürst eine Erfahrung die sich die positiv eingepägt hat aus deiner Kinderzeit ... du wächst immer kleiner, jetzt wirst Du auf dem Arm getragen ... bist wieder im Schoß Deiner Mutter ... bewegst Dich auf den Punkt der Empfängnis für dieses Leben zu ...

Was in Dir lebt, hat nicht erst mit dieser Befruchtung begonnen. Geh als auch zurück in das Leben Deiner Eltern, diese Frau und dieser Mann, die einander begegnet sind und aus deren Zusammenkommen Dein Leben entstanden ist ... geh zurück durch das was sie gearbeitet haben, was sie an Schwierigkeiten durchgestanden haben, durch Fehler die sie machten und Freuden die sie erlebten ... du gehst jetzt durch ihre Jugend ... ihre Kindheit ... ihr eigenes Säuglingsalter, ihre Geburt, in den Schoß der sie geboren hat ...

Geh weiter zurück in das Leben Deiner Großeltern, nimm ihre Gesichter war, vielleicht ihre Stimmen ... in ds Leben Deiner Urgroßeltern ... deren Jahrhundert der Kriege und der explosionsartigen Entwicklung neuer Technologien ... zurück in die Zeit vor dem Auto, vor dem Telefon, vor der Elektrizität ... Betrachte im Licht der Gaslampe die Gesichtszüge von Ahnen, deren Namen Du nicht mehr kennst, von denen aber vielleicht eine Geste, ein Lächeln, eine Art den Kopf zu wenden in Deinem Leben fortlebt ...

Bewege Dich rückwärts durch diesen Fluss des Lebens, zurück durch die industrielle Revolution, durch die finsternen Fabriken und die belebten Straßen der Städte ...
Schreite weiter rückwärts durch die Jahrhunderte ... durch Kriege und Aufstände, durch das beständige immer gleiche Bestellen der Felder ... Generationen von Vorfahren, manche Familien wohnten jahrhundertlang am gleichen Ort ... manche zogen umher, rissen sich los von ihrem Ort und zogen in die Ferne ...

Geh zurück in ein einfaches Leben, das von den Jahreszeiten bestimmt ist ... reise durch die Leben von Männern und Frauen, Bäuerinnen, Amtmännern, Nonnen, Gelehrten, Handwerkern, Dieben, Bettlern, Generälen ... Schon damals trugen sie Dich in sich wie einen Samen. Sie sind Deine Vorfahren ...

Tritt ein in das Leben von Ahnen, die erfahren waren in den alten Heilkünsten ... mit Augen wie Deinen suchten sie nach Kräutern, und Händen wie Deinen backten sie Brot, halfen sie anderen ...

Du schreitest jetzt zurück durch Entstehen und Zerfall ganzer Zivilisationen. Jahrtausende vergehen, erste Städte aus rotem Lehm werden errichtet ... geh zurück in die Zeit vor den großen Reichen, noch bevor das Land in Parzellen aufgeteilt und zu Privateigentum wurde ...

Noch weiter zurück, Du gelangst in Zeiten der frühen Behausungen in den Wäldern, die Zeit der langen Völkerwanderungen ... Du schreitest rückwärts durch Jahrtausende in denen Mutter Erde uns Hirsch und Wildschwein, Beeren und Wurzeln schenkte ...

Jetzt trittst Du ein in die langen Züge der Ahnen über Kontinente, die Fahrten mit Flößen über Meere, die langen Wanderungen in der Eiszeit ... durch die Jahrtausende gehst Du mit ihnen zurück zu den Anfängen, vor 20- oder 30 tausend Generationen. Kannst Du Dich erinnern, war es in Afrika oder einem anderen Urland? ...

Jetzt bleibst Du stehen. Du stehst da, mit den Allerersten, am Rande der Wälder. Halte ein, schau hinaus über die Weite der Savanne. Die Reise Deines Volkes liegt vor Dir ... Du kannst Dir hier nicht vorstellen, was diese Reise mit sich bringen wird und welche Abenteuer und Herausforderungen vor Euch liegen ...

Du stammst ab von einer ununterbrochenen Linie von Menschen die überlebt haben und jede und jeder hält Geschenke für Dich bereit. Öffne Deine Arme, deine Hände und nimm die Geschenke entgegen, sammle die Gaben der Vorfahren ein.

Und Du gehst nach vorne und durchschreitest die Spuren der Reise die Dich hierher gebracht hat um zurückzukehren zu Deiner eigenen Zeit ... die Menschen geben Dir die Beschaffenheit deiner Haut und die Form Deines Rückens, das Mark Deiner Knochen ... sie geben Dir Mut und Stärke und Ausdauer, wenn sie über die Lande ziehen, sie jagen, sie spielen, sie machen Kinder, sie sterben...

...ergreife ihre Geschenke. Nimm die Freude der beiden jungen Mädchen, die in einem Bach mit dem Wasser spielen, vor 30tausend Jahren ... Durchschreite die Jahrhunderte und sie das Vertrauen in den Augen der Kinder leuchten ...sieh die Leidenschaft in der Stärke der Jugendlichen, die Weisheit in den Augen der Alten, empfang diese Gaben ...

Lass Dir von den Ahnen ihre Kreativität schenken, die Fertigen von Werkzeugen, das Weben von Stoffen, das Bauen der Heimstätten...

Das Mitgefühl Deiner Urmütter und Urväter, die Sorge um ihre Verletzten, ihr Gebet mit den Sterbenden... wisse um ihre Liebe für alles Schöne! Die Musik einer Flöte klingt von einem Hügel, Hände schnitzen herrlichen Schmuck, Füße tanzen zum Rhythmus einer Trommel, diese Art das Leben zu feiern ist ein Geschenk an Dich, all das ist auch für Dich da ...

Nimm auch das große Wissen deiner Vorfahren an, wie sie die Sterne auf ihren Bahnen verfolgten, die Lebensweise von Pflanzen und Tieren erforschten, Rat hielten was das weiseste Handeln sein, nimm diese Intelligenz als ihr Geschenk an ...

Spürst Du die Liebe, die in Deinen Ahnen brennt, zu ihrer Familie, zu ihrem Land? Nimm diese Liebe als ihr Geschenk an Dich an ...

Lass Dir auch ihren Witz und ihren Humor schenken, Deine Vorfahren scherzten und machten Späße bei ihrer Arbeit, die jungen Paare neckten sich. Ihre Feste waren voller Ausgelassenheit und Fröhlichkeit; Deine Ahnen schenken Dir auch ihr Lachen...

Und Deine Vorfahren haben auch Geschenke, die aus ihrem Leiden entstanden sind: ihr Mut, ihre Ausdauer, ihre Belastbarkeit und ihre Beharrlichkeit haben sie als Gabe für Dich bereit ...

Spüre auch ihren Glauben, ihr Vertrauen in eine größere Dimension ihres Lebens, ihre Verbundenheit mit einer göttlichen Kraft in ihrem Leben ...

Schreite voran durch die Jahre, ernte die Gaben Deiner Vorfahren und empfangen was sie für Dich bereithalten, öffne Deine inneren Augen für Bilder von Ereignissen oder Taten, die ein Geschenk beinhalten, das Du auf deinem gegenwärtigen Weg benötigst ...nimm all die Gaben, die Deine Vorfahren Dir anbieten ...

Tritt nun wieder in das zwanzigste Jahrhundert ein und in das Leben Deiner Großeltern ... Deiner Eltern ... nimm die Geschenke die sie für Dich halten; auch wenn Du vielleicht der Ansicht bist, es gibt keine, öffne Deine Wahrnehmung für eine Kraft, die sie Dir mitgegeben haben, die Du heute auf Deinem Weg brauchen kannst. Und besonders nimm das größte Geschenk, das sie Dir gegeben haben: Dein eigenes Leben ...

Geh voran in diesem Deinen Leben ... geh durch die Jahre und nimm die Gaben Deiner eigenen Erlebnisse an, Deine Vorlieben, Deine Schmerzen, Deine Sorge um andere, um die Welt ...

Nun gelangst Du an den gegenwärtigen Augenblick. Du bleibst stehen. Wiederum stehst Du an einer Schwelle der Zeit. Den Weg vor Dir kannst Du nicht deutlich erkennen, Du weißt wieder nicht genau was von Dir erwartet werden wird. Aber wenn Du von hier weitergehen wirst, dann nicht mit leeren Händen. Deine Vorfahren, die dieses Leben auf dieser Erde geliebt und gepflegt haben, sie schenken Dir all ihre Stärken, die du jetzt brauchst, um das zu tun was notwendig ist, damit ihre Reise und Deine weitergehen kann.

Ein Brief aus der Zukunft

„Eins, zwei, drei - im Sauseschritt eilt die Zeit - wir eilen mit“ (Wilhelm Busch)

Unser Verhältnis zur Zeit verändert sich in den letzten Jahrzehnten radikal. „Es ist, als wären wir in eine ständig kleiner werdende Kiste eingesperrt, in der wir in einer Tretmühle laufen“ (Joanna Macy). Politik, Wirtschaftsleben und Technologien verfolgen immer kurzfristigere Ziele und schneiden uns dabei von den Rhythmen in der Natur ebenso ab, wie von der Vergangenheit und der Zukunft. Wir als Agenten/innen einer Gegenbewegung leiden oft unter den gleichen Stressbedingungen: langfristige Projekte sind selten geworden, wir jagen umher und hetzen von einem Termin zum nächsten. Die Gemeinschaft mit den Vorfahren und die berechtigten Ansprüche der kommenden Generationen, die ein zentrales Anliegen des Nachhaltigkeitskonzeptes darstellen, werden dabei immer irrealer.

Die Herausforderung lautet, sich wieder einzuschwingen auf langsamere, unserem Wesen entsprechendere Rhythmen.

Die Tiefenökologie entwickelte dafür die „Arbeit in der Tiefen-Zeit“ (Macy & Brown, 2003), mit dem Ziel, das Eingebettetsein des gegenwärtigen Lebens in einen viel größeren zeitlichen Kontext zu erleben. Diese Arbeit schenkt unmittelbar Freude und verleiht anhaltende Widerstandskraft, denn wir schöpfen aus tieferen Wassern.

Einige der Tiefen-Zeit Übungen weiten die Vorstellung bis über die menschliche Geschichte hinaus: z.B. in Form einer etwa einstündigen Phantasie Reise durch die gesamte Evolution (Macy & Brown 2003, S. 185 ff), andere Übungen konzentrieren sich auf die menschlichen Vorfahren und Nachkommen. Als Beispiel hierfür möchte ich Ihnen einen „Brief aus der Zukunft“ (Macy & Brown 2003) vorstellen: dabei identifizieren wir uns mit einem Menschen, der in ein- oder zweihundert Jahren auf der Erde lebt, und wir betrachten die Erde aus seiner bzw. ihrer Perspektive.

„Die Teilnehmer/innen schließen die Augen, und Du lädst sie ein, sich zu Beginn vorzustellen, dass hinter ihr bzw. hinter ihm eine lange Reihe von Vorfahren sitzt: persönliche Verwandte - Eltern, Groß- und Urgroßeltern, ... und auch Vorfahren, mit denen man ethisch verbunden ist, in deren Tradition man das eigene Wirken sieht. `Stell Dir vor, alle diese Menschen blicken freundlich auf Dich, und schicken Dir ihre besten Wünsche, dass Du Deine Aufgaben jetzt auf der Erde gut, mit Freude, Zuversicht und Erfolg erfüllen mögest!´

Nach einer kleinen Stille lade auf eine Zeitreise vorwärts durch die kommenden Generationen zu gehen und sich mit einem Menschen, der in ein- bis zweihundert Jahren leben wird, zu identifizieren. Es ist nicht nötig, die Lebensumstände dieses Menschen genauer zu bestimmen, er reicht, sich vorzustellen, dass er oder sie in einer Welt lebt, in der die Herausforderungen der Gegenwart gelöst sind – auch weil wir heute unseren Beitrag geleistet haben - und dass dieser Mensch auf uns in unserem gegenwärtigen Leben zurückschaut. Dezentente nichtprogrammatische Musik kann dabei helfen, den Geist freier zu machen.

‘Nun stell Dir vor, was dieses Wesen Dir sagen möchte. Öffne Deinen Geist und lausche ihm. Und dann fang an, es aufzuschreiben, als würde diese oder dieser Zukünftige Dir persönlich einen Brief schreiben.’“

Für das Schreiben braucht es genügend Zeit; nach etwa 20 Minuten können alle, die möchten, ihre Briefe in Kleingruppen vorlesen.

Einander sehen

1. Paarweise gegenüber, entspannen, wenn du lachen musst, ist es OK & normal ... wieder entspannen...in die Augen sehen und entspannt atmen, es geht jetzt um die Chance, das Besondere an Deinem Gegenüber wahrzunehmen
2. Sich der Talente des Gegenübers bewusst werden: Einfälle und Ausdauer, Witz und Mut, die hinter den Augen wohnen... die Person vielleicht selbst noch gar nicht kennt... überlege, was diese Kräfte für /z.B. eine gute Klassengemeinschaft) tun können...spüre den Wunsch, die Person möge frei sein von sorgen, Ängsten... das ist die „große Freundlichkeit“
3. Nimm den Kummer wahr, der hinter den Augen wohnt, Fehlschläge, enttäuschungen, Verletzungen...dass es Schmerzen gibt, die dieser Mensch vielleicht noch nie jemandem mitgeteilt hat ...das ist das „große Mitgefühl“
4. Öffne Dich dem Gedanken, wie gut es wäre gemeinsame Sache zu machen... bedenke, wie bereit Du selbst bist, etwas zusammen zu riskieren und sich gegenseitig mehr zu vertrauen
5. Jetzt lass Dich wie ein Stein, der ins Wasser geworfen wird, tief in dich selbst sinken, atme ruhig... fühle die Geborgenheit und Ruhe, die in dir wohnt, aus der heraus Du gut handeln kannst

Meta-Meditation

Diese Meditation des Mitgefühls besteht aus vier Schritten:

- ✧ Wir rufen das Bild eines Menschen wach, der uns sehr nahe steht und für den wir ein sehr warmes, fürsorgliches Gefühl empfinden. Diese liebevolle Fürsorge lassen wir in uns wachsen und schicken sie dem lieben Menschen mit dem Wunsch, das es ihr bzw. ihm gut gehen möge und sie bzw. er behütet und beschützt sein möge.
- ✧ Im zweiten Schritt rufen wir das Bild eines Menschen wach, der uns ferner steht, wie etwa ArbeitskollegInnen. Sehr transformierend ist es auch, einen Menschen auszuwählen, mit dem wir in einem Konflikt stehen. Dann wird das warme fürsorgliche Gefühl der ersten Phase wachgerufen und innerlich wiederum zu der neuen Person geschickt.
- ✧ Der dritte Schritt dient dazu, das Herz noch weiter werden zu lassen und die ganze Welt zu umfassen und ihren zahllosen Wesen Wohlergehen zu wünschen.
- ✧ Der abschließende Schritt ist manchmal der schwierigste: „ruf das Bild eines Wesens wach, dessen Sorgen und Nöte, Freuden und Sehnsüchte niemand so gut kennt wie Du – denk an Dich selbst! Rufe wieder das große Mitgefühl in Dir wach und umfasse Dich selbst mit diesem fürsorglichen Gefühl eines warmen Herzens und wünsche Dir selbst dass Du behütet geschützt und geführt sein mögest“

Als Einstimmung und Ausleitung schlage ich vor, die Aufmerksamkeit auf den Körper, den Atem und den Kontakt mit dem Erdboden zu lenken.

Dialog mit dem Herz der Erde

Nach einer alten indianischen Legende schlägt im Innersten der Erde ihr großes Herz – und unser eigener Herzschlag ist ein Echo davon...

Es ist möglich, in einer Meditation tiefer und tiefer in den Erdboden zu sinken, bis zum Innersten der Erde und dort mit ihr in Kontakt zu treten. Gleichzeitig, glaube ich, sinken wir auch tief ins innerste unseres eigenen Herzens. Man / frau beginnt die Meditation mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Atmung, dann wandert man / frau schrittweise tiefer und tiefer bis ins Herz der Erde. Dort angelangt können wir Fragen stellen und an der Weisheit des Herzens der Erde teilhaben. Passend ist es auch, zum Abschluss die Frage zu stellen, ob die Erde auch von mir etwas möchte. Zum Beenden der Meditation steigt man / frau langsam wieder höher und höher, bis man / frau ganz im eigenen Körper angelangt ist.

Gut Abschießen

Progressives Brainstorming

Gruppengröße: bis Klassengröße, Zeitbedarf: 30 bis 40 Minuten

Visionen und Utopien sind oft sehr abstrakt, z.B. Frieden oder Toleranz. Oft ist es gar nicht so einfach herauszufinden, was wir konkret tun können, um einen Schritt in diese Richtung zu machen. Der Weg hin zu dem was die Welt braucht ist nicht so einfach zu finden..

Bei dieser Übung bekommt jede/r zwei A3 Blätter und einen Stift.

Jede der Brainstorming-Phasen sollte etwa 5-7 min. dauern. Jede/r arbeitet alleine.

Jede/r sucht sich aus dem vorher in der kleinen Gruppe gestalteten Bild ein Element, einen Bereich aus, der für sie/ihn besonders wichtig ist und schreibt ihn in die Mitte des eigenen Blattes. Dann überlegt jede/r, was in diesem Bereich getan werden kann und schreibt alles auf das Blatt, was ihm/ihr dazu einfällt! (Manchmal brauchen SchülerInnen hier Hilfe um anzufangen, wenn ihnen zu ihrem Thema nichts einfällt.)

Für den zweiten Schritt ist das zweite leere Blatt gedacht. Einen oder wenige Ideen vom ersten Blatt werden ausgesucht und in die Mitte des neuen Blattes geschrieben. Jetzt überlegt jede/r ganz konkret: „was kann ich persönlich in den nächsten 14 Tage in diesen Bereichen tun? Welche Aktivitäten kann ich setzen“ Bei den geplanten Aktionen kommt es weniger darauf an, dass sie spektakulär sind. Vielmehr ist es wichtig, dass alle ihre Aktivitäten, kleine und große, als ihren persönlichen Beitrag zur Verbesserung der Situation betrachten.

Das kann sein:

Schreiben eines Artikels für die Schülerzeitung, Gestalten eines Plakates mit dem andere Klassen informiert werden, ein Gespräch über das Thema zu Hause oder Aktivitäten in der Öffentlichkeit sich informieren, vielleicht bewusst beim Einkaufen aufzupassen,... (Geht auch hier wieder durch die Klasse und schaut ob jemand beim Überlegen etwas Unterstützung braucht). Am Ende des Sammelns soll sich jede/r eine Sache aussuchen, die sie bzw. er sich vornehmen will.

Kleine Wunsch- und Segensrituale

Wir haben uns nunmehr auf verschiedene Weisen mit dem Vertrauen in unserem Leben beschäftigt: vielleicht spüren wir nun klarer einen Wunsch für das eigene Leben oder für jemand anderen. Diesen Wunsch können wir Gott übergeben, in einem Miniaturritual in das wir die Natur und ihre 4 Elemente miteinbeziehen.

Erde: jede/r TeilnehmerIn bekommt einen Pflanzensamen (oder sammelt welche) und legt sie mit dem guten Wunsch in die Erde legen

Wasser: jede/r bekommt ein gefülltes Wasserglas. Sprich zuerst kurz über die großen Kreisläufe in denen das Wasser auf der Erde fließt: vom Glas geht's in die Erde, dort vielleicht ins Grundwasser oder einen Bach. Irgendwann in einen Fluss, dann ins große Meer. Von dort steigt das Wasser in die Wolken, zieht über die Lande und regnet irgendwann wieder herab, wird von Tieren, Pflanzen und Menschen getrunken, belebt und erfrischt... Lade die TeilnehmerInnen ein, ihren Wunsch hineinzuflüstern ins Wasserglas und ihn dann wegzuschicken, indem das Glas in die Wiese, zu einem Baum ... geleert wird.

Feuer: jede/r TeilnehmerIn entzündet eine Kerze für den Wunsch. Bei passender Gruppengröße kannst Du die Kerzen auch in die Lichterpfad-Übung einbauen!

Luft: gibt's Löwenzahn-Flugsamen bepacken wir ein Köpfchen der Pusteblume mit unseren Wünschen und blasen sie hinaus in die Welt. Gibt's keine Löwenzähne oder ähnliche Pflanzen, formen die Hände eine kleine Schale in die ich meinen Wunsch spreche und blase den unsichtbaren Wunsch hinaus.

Feuer – Luft, altbewährt: einen guten Wunsch mit Räucherwerk zum Himmel steigen lassen. Ganz besonders wird das Räucherritual, wenn mit Selbstgesammeltem geräuchert wird: es eigenen sich z.B. getrockneter Salbei, Buchs, Beifuss, Lavendel, Zweige und Beeren vom Wacholder oder Harz aus Fichte und Tanne.

Bäume: zur Kirschblüte, die in Japan wegen ihrer Schönheit hoch geschätzt wird, binden Menschen gute Wünsche auf kleinen Seidenpapierstreifchen in die Äste der Kirschbäume, in der Hoffnung das sie wie die Blüten einmal gute Früchte tragen. Wir können diesen Brauch für uns adaptieren und mit Buntstiften (umweltfreundlich) unseren Wunsch auf einen Seidenpapierstreifen schreiben, diesen vorsichtig in einen blühenden Ast binden. Am besten nur das Papier hineinknoten, da Schnüre o.ä. später den Ast am Wachsen hindern können. Das Papier fällt nach einigen Regentagen von alleine ab.

Habe nur Vertrauen, fallen denn die Blütenblätter nicht ganz von selbst zu Boden

(Basho, japanischer Haikudichter)

Silhouette legen

Folgende Übung thematisiert auf künstlerisch-kreative Weise ethische Aspekte der Ökologie: wir hinterlassen Spuren in der Natur.

Ab 4 Teilnehmenden, keine Materialien notwendig, Dauer ca. 15-20 min.

Eine Person legt sich auf den Boden, die Arme seitlich weggelegt, die Beine leicht geöffnet. Alle anderen Mitspielenden wählen eine Sache, die reichlich vorhanden ist: Herbstlaub, Sand, Löwenzahnblüten – je nachdem was die Landschaft zur Zeit gerade im Überfluss bietet und ohne Schaden gesammelt werden kann. Danach tragen alle z.B. Sand zusammen und beginnen, die Umriss der liegenden Person mit Sand nachzuziehen. Eng am Körper des Liegenden soll der Sand dicht gestreut sein, je weiter weg vom Körper umso lockerer, damit ein fließender Übergang zum umgebenden Untergrund entsteht. Am Ende hilft die Gruppe der liegenden Person vorsichtig aufzustehen; es bleibt ein „Negativ-Abdruck“ – der Umriss des Körpers ist deutlich zu sehen und verliert sich langsam in der Umgebung.

Besonders eindrucksvoll gelingt der optische Effekt, wenn das aufgestreute Material einen Kontrast zum Boden hat: gelbes Laub auf brauner Erde, leuchtender Löwenzahn auf grüner Wiese, dunkle Rinde auf hellem Sand...

