

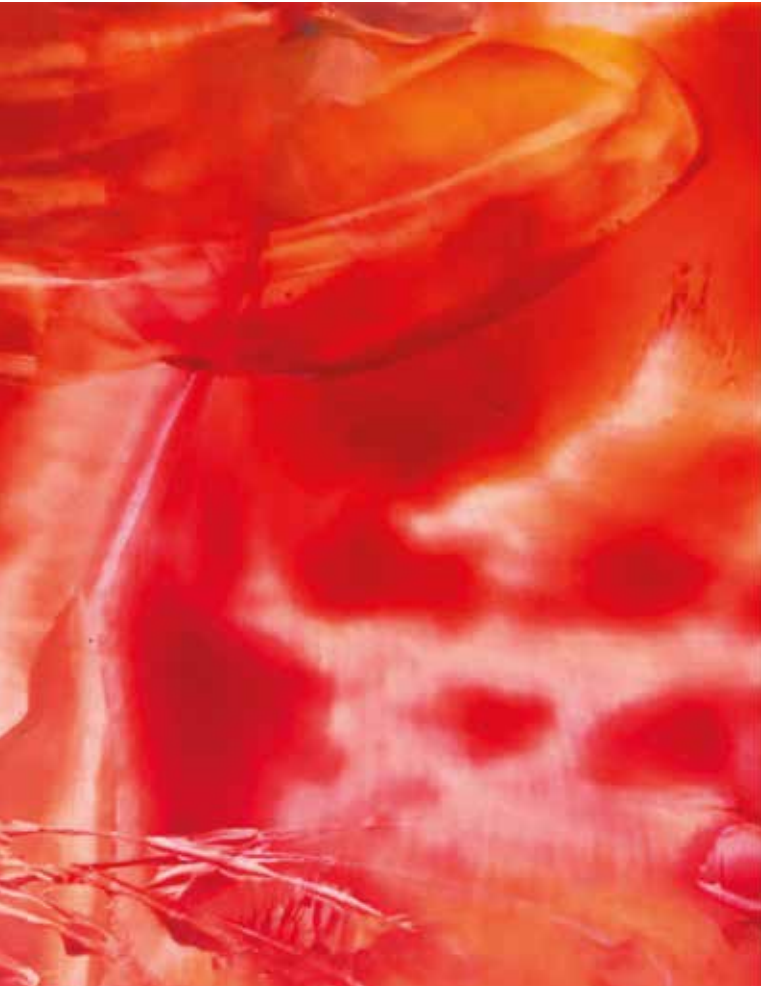
Gedanken sind mächtig

Text: Silke Amsler / ps
Fotos: Silke Amsler, Wikipedia



Die Schülerinnen und Schüler...

- » können auf ihre Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen.
- » können Herausforderungen annehmen und konstruktiv damit umgehen.
- » können sich aktiv und im Dialog an der Zusammenarbeit mit anderen beteiligen.



Achte auf deine
GEDANKEN,
denn sie werden zu Worten.

Achte auf deine
WORTE,
denn sie werden zu Handlungen.

Achte auf deine
HANDLUNGEN,
denn sie werden zu Gewohnheiten.

Achte auf deine
GEWOHNHEITEN,
denn sie werden zu deinem Charakter.

Achte auf deinen
CHARAKTER,
denn er wird dein Schicksal.

(Talmud)

Durch unseren Kopf gehen unzählige Gedanken – die Neurowissenschaft zählt mehr als 60 000 Impulse pro Tag. Eine wahre Informationsflut! Unmöglich, sich an all das zu erinnern, und doch hat Achtsamkeit auf das, was man denkt, einen positiven Einfluss auf den Alltag und das Leben. Der Talmud, ein bedeutendes Schriftwerk des Judentums, hat dies mit den Zeilen im Titelbild trefflich auf den Punkt gebracht. Bekanntster dürfte Schülerinnen und Schüler dieser Sinn-spruch sein: «Wie du in den Wald hineinrufst, so kommt es zurück.» Gedanken sind mächtig. Sie bündeln sich im besten Fall in positive Energien oder eben auch in Ängste und Blockaden. Im folgenden Beitrag geht es darum, sich Energien bewusst zu werden und das Miteinander zu stärken, Ängste spielerisch zu lösen und die Konzentration zu stei-

gern. Die Übungen sind einfach und können Startpunkt sein in den Schultag, in eine Schulstunde oder auch als Intermezzo dienen, wenn sonst gar nichts mehr geht. Die Übungen können auch in Mobbing-situationen hilfreich sein.

Die Autorin

Silke Amsler ist Körpertherapeutin, Mindflow-Trainerin und nutzt in ihren Kursen, Seminaren und Supervisionen die Kraft der Natur. www.silkeamlser.com



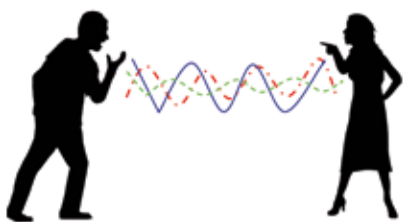
swch.ch

Sommercampus St. Gallen, 13. – 14. Juli 2023

Blockaden lösen – Spiel mit den Energien im Alltag

Kursnummer 150

Blockaden



Ziel ist es, dass ihr vermehrt darauf achtet, welche Wörter ihr in einem Gespräch aussprecht und wie das Gegenüber darauf reagiert. Das kann insbesondere in Mobbing-Situationen eine Wende herbeiführen. Dazu die folgenden zwei Übungen.

Gedanken haben eine Auswirkung

Damit du etwas Handfestes zum Ausprobieren hast: Steht zu zweit zusammen und befolgt die vier Übungsschritte. Ziel ist es, das Gegenüber zu verändern. Informiert euch nach Abschluss der Übung, wie sich das Ganze am Ende erfahrungsgemäss anfühlt.

1 Ihr streckt euch gegenseitig den rechten Zeigefinger entgegen, bis sich die Fingerkuppen berühren. Seid ganz locker und merkt euch diesen leichten Druck, den ihr spürt.

2 Ihr könnt entscheiden, wer anfängt mit dem Verändern des Gegenübers. Beispiel: Du ziehst deinem Gegenüber in Gedanken und ohne Worte eine pinkfarbene Hose an und verpasst ihm oder ihr einen grünen Irokesenhaarschnitt. Der Druck eurer beiden Zeigefinger verändert sich. Spürt ihr, wie er stärker wird?

3 Ihr macht die gleiche Übung noch einmal. Nur gibt es dieses Mal einen entscheidenden Unterschied. Die Person, welche die pinkfarbenen Hosen und den Irokesenhaarschnitt abbekommt, denkt sich: «Ganz egal, ob mir das gefällt oder nicht. Mein Gegenüber darf das». Schaut nun, wie sich der Druck eurer Zeigefinger verändert.

4 Tauscht die Rollen und macht das Ganze noch einmal.

Erfahrungsgemäss zeigt sich: Die Person, die die Veränderung mit pinkfarbenen Hosen und Irokesenhaarschnitt anordnete, hat keine Lust mehr dazu. Und die Person, die die Veränderung über sich ergehen lassen musste, verspürt keinen Druck am Finger.

Umgemünzt auf die Mobbingssituation hat sich verschiedentlich gezeigt: Sagt der Gemobbte mental zu sich, «egal, er oder sie darf das», kann sich die Situation allmählich verändern. Die mobbende Person mag noch ein paar Mal angreifen, doch dann ist die Chance gross, dass Ruhe einkehrt.



Mobbing: Gedanken können helfen

Du wirst gemobbt und möchtest nicht bloss warten, bis sich die anderen verändern, sondern auch selbst etwas dagegen tun.

Klopf dir auf die Schulter und sage dir: «Super, ich habe alles richtig gemacht!» Du fragst dich, was das soll? Ganz einfach – du wirst mehr Energie bekommen.

Du bist in einem Konflikt oder in einem Streitgespräch mit einer Person. Keiner gibt nach, weil man sonst das Gefühl hat, verloren zu haben. Die gemobbte Person verliert Energie und wird müde. Wenn du dir aber mental auf die Schulter klopfst und zu dir im Stillen sagst, «egal, die Person darf das», bist du energetisch stärker als

die mobbende Person. Stell dir eine Bühne vor: Du verlässt die Bühne, gibst keine Resonanz mehr, gehst auf das Gesagte nicht mehr ein. Die mobbende Person wird sich allmählich abwenden, denn sie merkt: Da ist nichts mehr an Energie zu holen.



Angst, ein weit verbreitetes Phänomen

Angst ist oft allgegenwärtig, ohne dass man sie bewusst wahrnimmt. Anzeichen dafür kann der flaue Magen sein – ein Hinweis für ein ungutes Gefühl, das sich im Körper breitmacht. Angstsituationen können auch grippeähnliche Symptome wie Fieber und Erbrechen hervorrufen oder bereits im Kindesalter zu Panikattacken führen. Wie kann man diese Angst, diese Blockade wieder loswerden?

Eine Blockade ist nichts anders als ein Energiestau. Im Nervenplexus oberhalb des Bauchnabels setzen sich Ängste, Wut und Zorn fest. In solchen Situationen ist es wichtig, in den Bauch zu atmen und sich zu entspannen. Im Folgenden eine Übung, die hilft, ganz allgemein aus der Angst herauszukommen.

Keine Chance für die Angst

Du hast immer die Wahl, ob du der Angst eine Chance gibst oder nicht. Dazu folgende Übung:

- 1** Welche Angst wirkt in dir am stärksten? Schreibe auf: In welchen Situationen tritt sie auf? Was empfindest du dabei?
- 2** Frage dich: Bringt mich die Angst weiter? – Antworte mit einem entschiedenen Nein.
- 3** Frage dich: Brauche ich die Angst dann noch? – Nein.



Wenn dich ein Angstgefühl erreicht, zum Beispiel vor einer Prüfung, frage dich: Bringt mich das weiter? – Nein!

Also: Geh ganz entspannt an die Prüfung.

Vor der Prüfung – hier eine Übung, wie du dich entspannen kannst:

- 1** Strecke beide kleinen Finger aus.



- 2** Lege die Fingerbeeren nun im rechten Winkel aufeinander, und zwar so, dass die Fingerbeere der linken Hand unten und die Fingerbeere der rechten Hand oben liegt.
- 3** Du bist nun entspannt und kannst deine Prüfung mit Leichtigkeit angehen.

Und diese Übung hilft dir, dich zu konzentrieren:

- 1** Nimm einen Stift zur Hand.
- 2** Richte die ganze Aufmerksamkeit auf den Stift in deiner Hand.
- 3** Fixiere mit den Augen einen Punkt des Stiftes.

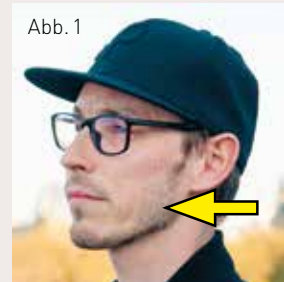
Was bemerkst du?
Genau, du nimmst das, was um dich herum ist, nicht mehr als störend wahr. Du bist wieder bei dir mit der ganzen Aufmerksamkeit und kannst jetzt an deinen Aufgaben weiterarbeiten.

Während der Prüfung: Du hast gelernt, doch es fällt dir nichts mehr ein. Take it easy! Du hast den Stoff abgespeichert.

Aktiviere dein Hirn mit folgender Übung:

- 1** Gehe mit den beiden Daumen beidseits an den angezeigten Kieferpunkt auf Abbildung 1 und gib einen festen Druck.

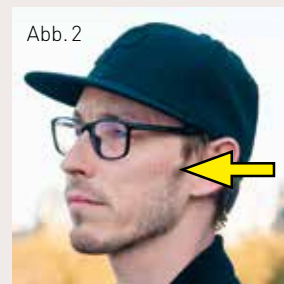
Abb. 1



- 2** Nimm den Druck weg und halte die Daumen mit leichtem Druck weiterhin auf dem jeweiligen Kieferpunkt. Der Blick wird schärfer, ein Gefühl von Leichtigkeit stellt sich ein.

- 3** Suche nun den Punkt auf Abbildung 2 – du spürst eine kleine Kuhle. Übe mit den Daumen ganz leichten Druck aus. Spürst du, wie deine Gedanken wieder fließen können?

Abb. 2



Auf der nächsten Seite folgt eine Asanas-Übung in zehn Schritten aus dem Yoga, die auch von der Mindflow-Academy angewandt wird. Mindflow ist ein Coaching-Ansatz, durch den gestaute Energien in Form von körperlichen oder emotionalen Blockaden wieder in Fluss kommen können. Die Asanas-Übung eignet sich für Gross und Klein als Einstieg in den Tag und kann gut gemeinsam mit der Klasse durchgeführt werden.

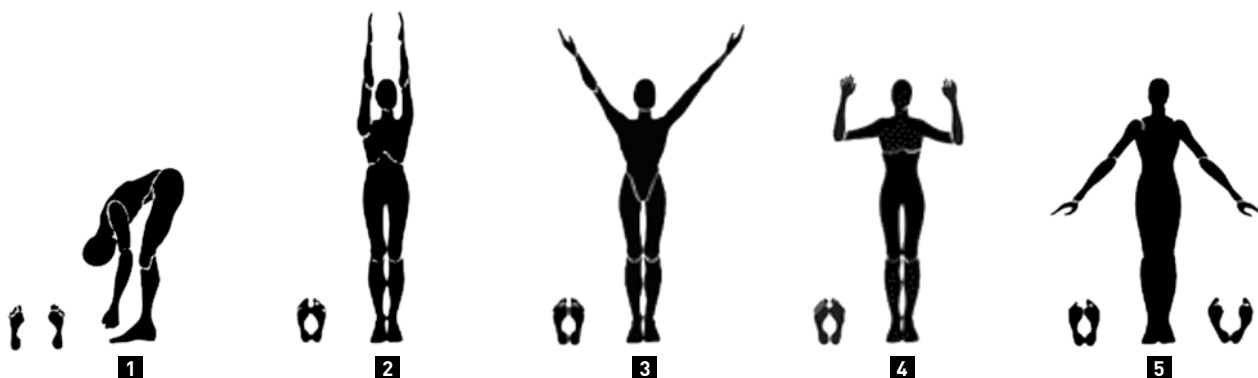
Diese einfachen und effizienten Übungen können Ruhe und Harmonie ins Klassenzimmer bringen. Das Wichtigste dabei ist die Umsetzung. Es ist wie beim Schwimmen oder Velofahren: Je öfter man übt, desto natürlicher ist der Bewegungsablauf beziehungsweise desto eher manifestiert sich die Entspannung – dies nicht nur bei Schülerinnen und Schülern, sondern auch bei Lehrpersonen. Dabei gilt der Grundsatz: Die Veränderung fängt bei jeder und jedem Einzelnen an. Und kann man die eigene Angst, das eigene Verhalten ändern, wird sich auch das Umfeld verändern.

Übung zur Stärkung von Präsenz und Achtsamkeit

Alle Übungen werden nach Osten blickend mit offenen Augen durchgeführt.

Bei der ersten Übung atmet man durch den Mund und bei der zweiten bis fünften durch die Nase.

Achtung: Die Finger berühren nie den Boden, sonst fließt die Energie in den Boden.



1 Aushängen: sorgt für gute Erdung. Platziere die Füße hüftbreit, Knie nicht durchstrecken. Lass Oberkörper und Kopf entspannt hängen, Arme und Körper können leicht pendeln. Atme durch den offenen Mund.

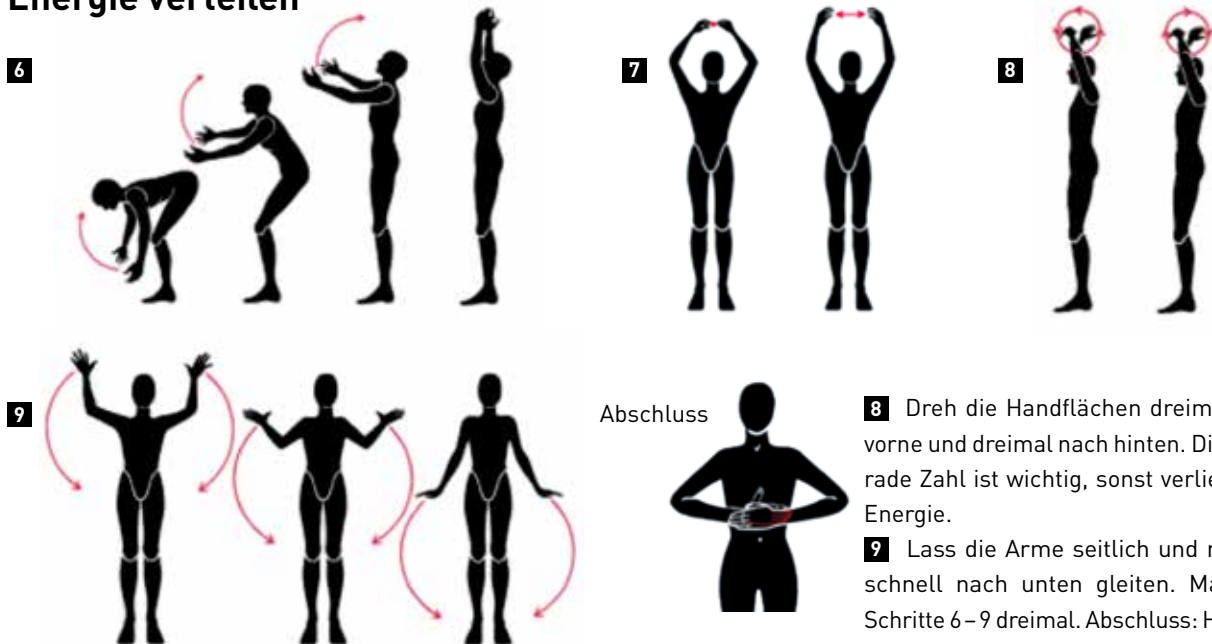
2 H-Stellung: Energiefluss von den Händen zu den Füßen, Verbindung zwischen Himmel und Erde. Füße und Knie sind in einer leicht geöffneten Stellung. Arme befinden sich senkrecht neben den Ohren, Handflächen schauen zueinander. Das Kinn ist leicht angehoben, als ob man zur Sonne auf 2 Uhr emporblicken würde. Atme durch die Nase.

3 Y-Stellung: Energie kommt vom Boden und fließt nach oben. Hände gleichen einer Antenne und nehmen Energie auf. Arme gleiten zur Seite. Handflächen zeigen nach oben, als würdest du einen Ball halten. Atme durch die Nase.

4 Priester: Handposition wie jemand, der einen Segen spendet, Energie ist nach vorne gerichtet. Füße und Knie sind zusammen, Oberarme seitlich waagrecht ausgestreckt, Unterarme 90 Grad angewinkelt, Handflächen nach vorne gerichtet. Das Kinn ist leicht angehoben, Blick geht leicht nach oben 2 Uhr. Atme durch die Nase.

5 Rakete: abheben und doch erden. Füße und Knie sind zusammen; Fortgeschrittene können in V-Stellung stehen, Knie und Fersen zusammen. Hebe Kinn leicht an, den Blick auf 2 Uhr. Arme sind seitlich vom Körper weggestellt wie die Tragflächen eines Flugzeuges – lass die Arme dort, wo du am meisten Druck verspürst. Handflächen schauen gegen den Boden, die Energie ist fühlbar in den Handflächen.

Energie verteilen



6 Geh leicht in die Knie und nimm imaginäre Daunenfedern auf dem Boden auf, ohne dass du den Boden berührst.

7 Verzupfe die Daunen dreimal über dem Kopf.

Abschluss



8 Dreh die Handflächen dreimal nach vorne und dreimal nach hinten. Die ungerade Zahl ist wichtig, sonst verliert man Energie.

9 Lass die Arme seitlich und nicht zu schnell nach unten gleiten. Mach die Schritte 6–9 dreimal. Abschluss: Halte die

rechte Hand vor den Solarplexus und die linke Hand dahinter im Abstand von drei Zentimetern. Die Handteller liegen hintereinander. Wärme entsteht. Wenn diese weg ist, kannst du die Hände und Arme runternehmen und in den Tag starten.