

99 gute Worte

Teil 2

**Leitfaden
für einen
neuen
Alltag**



**Lebensmut
stärken**

1

**glücklich
leben**

**mit Freude
genießen**

Herausgegeben vom
Bischöflichen Ordinariat Mainz
Dezernat Bildung
Abteilung Schulpastoral
Dr. Brigitte Lob

2

Juli 2020

Titelbild: Werner Feldmann © Bistum Mainz

© Illustrationen zu den Übungen und Impulsen: Martina Löffert

Inhalt 2. Teil

Begeisterung	Hoffnung
Bewusstsein	Klarheit
Ehrlichkeit	Lebendigkeit
Einfachheit	Leichtigkeit
Entspannung	Mitgefühl
Erkenntnis	Nähe
Feiern	Ordnung
Freundlichkeit	Respekt
Fülle	Rücksicht
Fürsorglichkeit	Schönheit
Ganzheitlichkeit	Segen
Geborgenheit	Sensibilität
Gerechtigkeit	Solidarität
Gesundheit	Überfluss
Gnade	Veränderung
Güte	Vielfalt
Heimat	

Begeisterung

Was es sein kann: Freude spüren, ihr nachgeben und nachgehen, sie zeigen und teilen



Aleen / pixabay

In dir steckt die Fähigkeit zur Begeisterung. Da gibt es etwas (oder jemanden), was in dir Freude und Energie auslöst. Es ist ansteckend und packt dich. Das geht bis in Herz und mit allen Sinnen. Es weckt deine Tatkraft, deine Zuversicht und erfüllt alles, was du tust mit Spaß. Stell dir vor, du könntest vieles, von dem, was du jeden Tag machst, mit Begeisterung tun: mit Freude deine Zähne putzen (sie sehen danach besser aus und halten länger), mit Spaß in den Schulalltag starten (irgendwas Lustiges wird bestimmt passieren, und du siehst oder sprichst deine Freund*innen) und mit Begeisterung Aufgaben lösen (weil du es kannst und noch mehr in dir steckt). Noch größer geht es, wenn du einer Idee oder eine Aufgabe begegnest, die dich völlig überzeugt! Dann steckst du deine ganze Kraft in dieses Projekt und deine Begeisterung trägt dich auch über mühsame Strecken hinweg.

Lebst du mit einer Grundhaltung „*wenn wir wirklich etwas verändern wollen, brauchen wir vor allem Begeisterung*“ (Dalai Lama), dann hat die Welt in dir einen Retter und Unterstützer gefunden.

Mit der gleichen Offenheit und Motivation kannst du dein Leben angehen: verbanne Langeweile und Gleichgültigkeit und starte mit offenen Augen und Ohren: was passiert um dich herum, was packt dich? Das kann auch die Begeisterung über leckeres Essen oder einen besonders sanften Wind sein.

Alles, was dich begeistert, kann dich zu Neuem inspirieren: neue Interessen, neue Fähigkeiten, neue Freund*innen.

Schreibe drei Sachen auf, die dich zuletzt begeistert haben:

Welche Gedanken, Gefühle oder Handlungen hat das bei dir ausgelöst?



Bewusstsein

Was es sein kann: Wahrnehmung und Gewissheit meiner Gedanken, Gefühle, Reaktionen;



Greg Rakozy / unsplash.com

Deine Entscheidungen, was du isst, was du anziehst, was du dir im Handy anschaut u.v.a., entstammen deinem Bewusstsein darüber, dass du das jetzt willst. Deine Überzeugungen und deine Leidenschaft für etwas verfolgst du mit dem Bewusstsein, dass es dir wichtig ist. Ob du für nachhaltiges Verhalten oder gesunde Ernährung bist: Du setzt dich mit deinem Bewusstsein über die Welt und deine Umgebung ständig auseinander und prägst damit deine Wahrnehmung und dein Handeln. Alles, was du erlebst (z.B. schwitzen, gähnen, kitzeln, Vorliebe für bestimmte Farben, Enttäuschung über Absagen, Freude über Sternenhimmel, etc.) und was du dir wünschst, bestimmt dein Bewusstsein. Es gehört unverwechselbar zu dir. Du weißt, wie einmalig du bist. Dein Selbstbewusstsein kann dein Selbstwertgefühl steigern und du fühlst dich wohl.

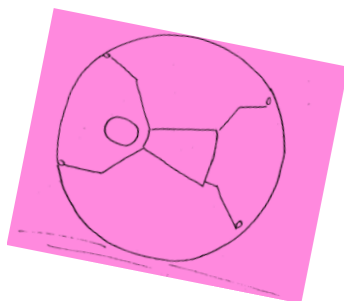
Da jeder Mensch ein eigenes Bewusstsein hat und alles anders wahrnimmt als die anderen, sind Vereinbarungen, gelungene Gespräche und langanhaltende Beziehungen so gesehen ein Wunder.

Mit kleinen **Körperübungen** kannst du dir noch mehr bewusst werden: z.B.: wie es dir gerade geht und was du jetzt brauchst.

Stell dich langsam auf deine Füße und spüre, wie viele Muskeln und Körperteile daran beteiligt sind: deine Körperkoordination ist auch etwas Wunderbares!

Spüre den Boden unter deinen Füßen: von der Ferse bis zu jedem Fußzehen. Du stehst auf sicherem Boden und hast einen guten Stand. Alleine diese Übung kannst du immer und überall ganz unbemerkt machen.

Wippe auf deinen Füßen, indem du im Stehen langsam dein Gewicht auf die Fersen verlagerst und dann die Füße abrollst, bis du auf den Ballen stehst – und wieder zurück. Das geht noch besser **mit einem Tennisball** unter einem Fuß: mit leichtem Druck den Ball von der Ferse unter der Fußsohle zum großen Fußzehen rollen – und zurück, dann wieder nach vorne zum 2. Fußzehen und zurück, bis alle fünf Fußzehen und die ganze Fußsohle durchgeübt ist. Bei dieser Übung bleibt das Standbein immer leicht angewinkelt. Vergleiche dann mal im Stehen den geübten Fuß mit dem ungeübten und spüre, was du noch alles wahrnimmst. Dann wechselst du die Seite und der Tennisball kommt unter den anderen Fuß. Anschließend stehe kurz ganz still und werde dir aller körperlichen Reaktionen nach dieser Übung bewusst. Es kann sein, dass beim Rollen und Kneten des Tennisballs irgendwo an deiner Fußsohle eine schmerzhafteste Stelle spürbar wird. Das ist nicht schlimm. Es zeigt nur, dass es Stellen gibt, die mehr Aufmerksamkeit benötigen. Wenn du dir bewusstmachst, dass jede Zelle unter deiner Fußsohle mit deinem ganzen Körper vernetzt ist, spürst du vielleicht noch mehr Reaktionen in ganz anderen Teilen.



Ehrlichkeit

Was es sein kann: die Wahrheit sagen, aufrichtig sein, bei sich selber nichts beschönigen, Fakten nicht verschweigen oder vertuschen,



Hans Braxmeier / pixabay

Du kannst ehrlich deine Meinung sagen, bei der Wahrheit bleiben und so ehrlich sein, dass du andere nicht täuschst. Zum Begriff Ehrlichkeit gehört auch „Ehrenmann/Ehrenfrau“, wenn damit eine Person gemeint ist, die ihr Wort hält und auf die du dich verlassen kannst.

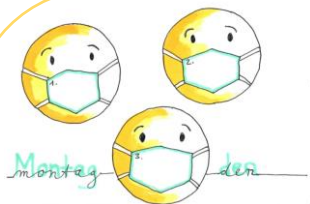
Die Menschen, denen du vertraust, sind ehrlich zu dir und du zu ihnen. Ihr geht anständig miteinander um. Das ist die Basis eurer Beziehung. Wer Fehler macht, gibt sie ehrlich zu – und bekommt dafür ehrlichen Respekt. Kannst du dir selber gegenüber genauso ehrlich sein? Deine Fehlentscheidungen sind immer verzeihlich: Kannst du sie dir eingestehen und daran arbeiten?

Aus dem Song „Ungeheuer“ von Pur stammt die Zeile: „Ich bin kein Heiliger, ich bin auch kein Ungeheuer

Es geht mir besser, wenn ich ehrlich bin.“

Ehrlichkeit besteht darin, zu zeigen, wie es dir wirklich geht.

In politischer Hinsicht ist alles, was mit Wahrheit/“fight against fake news“/Faktenfinder und Ähnlichem zu tun hat, hochaktuell. Das ist unterstützenswert – auch in der eigenen Region und im Privaten.



Nur weil ich eine Maske trage, sage ich doch ehrlich meine Meinung, z. B.:

1.

2.

3.

Einfachheit

Was es sein kann: bescheiden, schlicht,



Raphael Rychetsky / unsplash

10

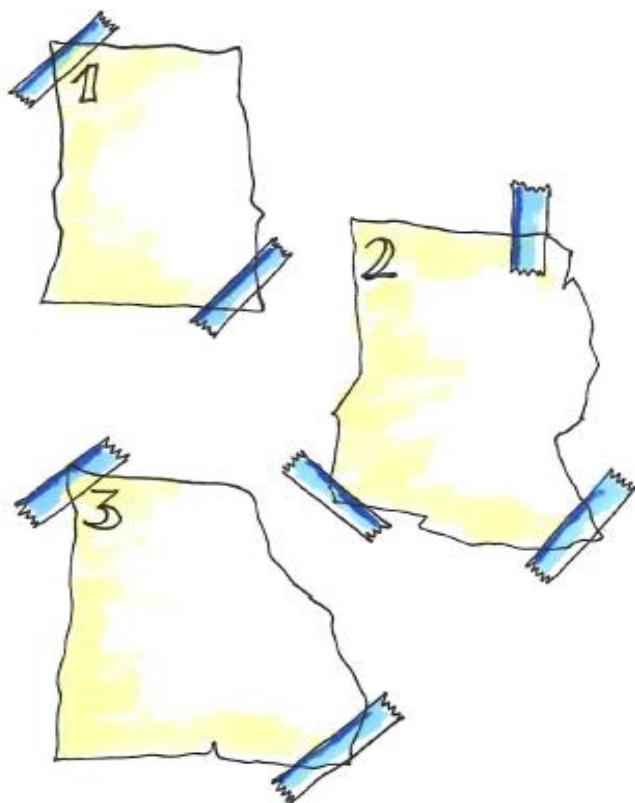
Wer einen einfachen Lebensstil führen möchte, mit wenig Wohnraum und Besitz auskommt, vermeidet jeglichen Überfluss. Das Buch „Simplify your Life“ (von Werner Tiki Küstenmacher und Lothar Seiwert, 2002) beschreibt die Entrümpelung von Schränken und Wohnungen, die Entschleunigung des Alltags, die Sanierung von Beziehungen und der Beziehung zu sich selbst u.v.a.

Die Grundhaltung liegt in der Frage „Was ist wirklich wichtig?“. Zeit als kostbares Gut soll möglichst sinnvoll genutzt werden und nicht mit dem Kauf von Konsumgütern verschwendet werden. Die Sehnsucht nach einfachen und klaren Strukturen nimmt zu, je komplexer die politischen, wirtschaftlichen und alltäglichen Aufgaben werden.

Für deinen konkreten Alltag gibt es hierfür ein paar **Ideen**:

Viele Gruppen motivieren dazu, Kleidung, die du nicht mehr trägst, bei Tauschbörsen abzugeben oder alte Handys der Aktion „Schutzengel“ von Missio zu überlassen. Mitglieder von „Share-Rings“ geben Möbel, Geräte u.v.a. auf einer Internet-Plattform ein und tragen so dazu bei, dass andere sich nichts Neues kaufen müssen., - was das Leben einfacher macht. Und wenn in deiner Nähe noch kein Share-Ring existiert, dann gründe du doch einen.

Hast Du jetzt auch Ideen, wie du dein Leben einfacher gestalten kannst?



Entspannung

Möglichkeiten, um aufgestaute Spannungen im Körper, im Kopf und in den Gefühlen abzubauen; alles, was dich beruhigt, dich löst von jeglichem Druck, dich frei und gelassen sein lässt



Melk Hagelslag / pixabay

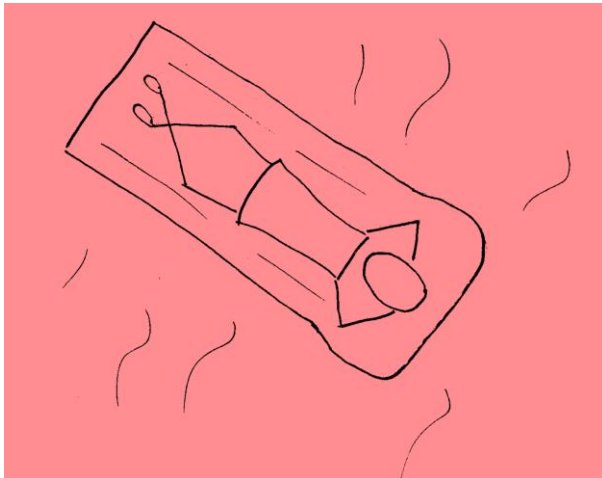
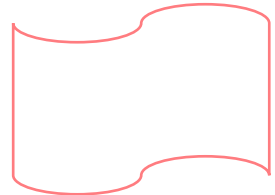
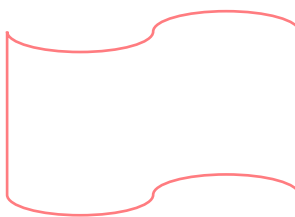
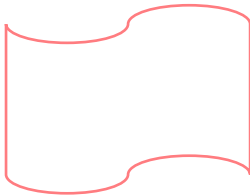
Beziehungen, Alltagssituationen, Familienstress, Sorgen, Belastungen, neue Herausforderungen, aber auch ein Horrorfilm oder stundenlanges Stillsitzen kann dich unter Spannung setzen. Das ist dann nicht schlimm, wenn dir genug Zeit und Möglichkeit bleibt, wieder in die Entspannung zu kommen, um nicht krank zu werden.

Für jeden gelingt Entspannung mit unterschiedlichen Methoden: laufen, tanzen, singen, summen, kochen, baden, Musik machen, Musik hören, Spazieren gehen u.v.a.

Ganz leichte **Körperübungen**, die du überall machen kannst:

- ganz tief in den Bauch atmen – und ganz lange ausatmen
- mit den Füßen auf den Boden trampeln, bis auch die letzte Spannung raus ist
- „Prusten“ wie ein Pferd: durch locker geschlossene Lippen ausatmen und über die Geräusche dabei grinsen
- Gähnen – und noch mal gähnen, weil die Entspannung so guttut
- Summen (deine Lieblingsmelodie oder ganz frei, was dir gerade kommt)
- Die Schultern ganz fest nach oben ziehen – und fallen lassen
- Deinen Blick auf eine angenehme Farbe in deiner Umgebung lenken und dort ruhen lassen
- ...

Schreibe auf, was dir am besten zur Entspannung hilft:



Erkenntnis

Was es sein kann: ob blitzartig oder nach längerem Nachdenken: es ist eine neue Blickrichtung mit Folgen



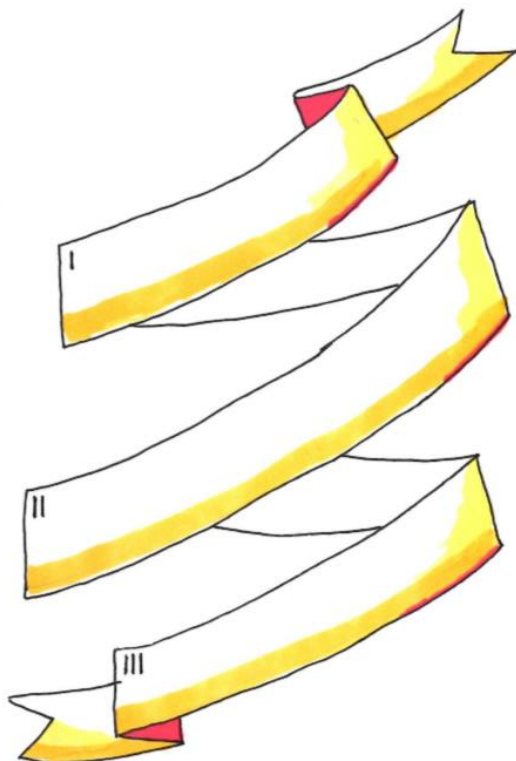
Rachel de Souza / unsplash

Jede Erfahrung und Beobachtung, die du verarbeitest, bringt dir eine neue Erkenntnis. Ob du darüber nachdenkst, was dir am neuen Film gefallen hat oder warum der Autofahrer vor dir und deinem Fahrrad so weit rechts gefahren ist. Du sammelst neue Eindrücke und Wissen. Was davon für dich von Bedeutung ist und was du verstanden hast, wird zu einer Erkenntnis. Du erweiterst damit dein Blickfeld: neue Themen und Fragen werden wichtig, andere Probleme dringen in dein Bewusstsein.

Hier geht es um mehr als gedankliche Leistungen. Auch die Entdeckung, jemanden zu lieben, ist eine Erkenntnis, ebenso kann auch eine Glaubenserfahrung eine Erkenntnis sein.

Vielleicht dienen alle Erkenntnisse zusammen genommen dazu, dir einen ganz persönlichen Lebenssinn zu erschließen. In jedem Fall helfen sie dir zu verstehen und klarer zu sehen.

**Welche Erkenntnisse habe ich heute gesammelt?
Egal wie klein sie sind, sie sind es wert, beachtet zu werden.**



Feiern

Was es sein kann: gemeinsam Freude ausdrücken über Beziehungen, Lebensglück, Erfahrungen u.v.a.



Sarthak Navjivan / unsplash.com

Feiere das Leben, auch wenn du gerade nicht Geburtstag hast oder Silvester ist. Lade Leute ein, die du magst, erfinde einen neuen Namen dafür, z.B. „Kokos- und Chia-Party“ – und es gibt nur Getränke und Essen mit Kokosmilch und Chiasamen als Zutaten. Es braucht nicht immer einen Grund, um zu feiern. Einladen, kreativ werden, vorbereiten: all das bringt schon Spaß. Du kannst dabei noch das feiern, was dir gerade Gutes passiert ist: eine neue Freundschaft, ein Erfolg in der Schule, der erste Schnee oder die ersten Blumen.

Diese Highlights unterbrechen den Alltag und die Langeweile. Du kannst dich darauf freuen – und das gibt schon den Tagen davor einen anderen „Geschmack“.

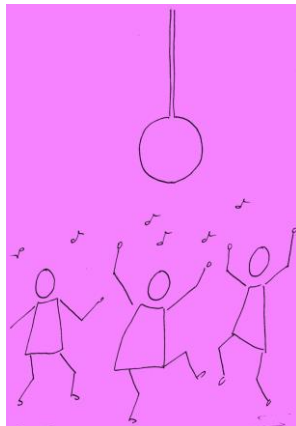
Meine nächste Party hat das Motto:

Wen ich einlade:

Was wir trinken:

Was wir essen:

Was es sonst noch gibt:



Freundlichkeit

Was es sein kann: mit Lächeln und Zuwendung Menschen begegnen



Anja@#helpinghands #solidarity#stays healthy🙏 auf pixabay

18

Du magst bestimmt gerne freundliche Menschen um dich herum: Sie sind hilfsbereit, gut gelaunt, offen, umgänglich, großzügig, warmherzig, geduldig, rücksichtsvoll, mitfühlend, ... Sie machen dein Leben reicher und geben dir ein gutes Gefühl, wenn du mit ihnen zusammen bist.

Deine Freundlichkeit anderen gegenüber macht diese glücklich: Wenn du ihnen bei etwas hilfst, jemanden besuchst, auf andere Rücksicht nimmst oder sie in der Warteschlange vorlässt. Was du anderen gönnst ohne eine Gegenleistung zu erwarten, verschafft dir selber ein gutes Gefühl.

Wie sieht es mit der Freundlichkeit dir selber gegenüber aus? Gönnst du dir auch manchmal etwas? Holst du dir Hilfe, oder bittest du um Besuch, wenn dir die Decke auf den Kopf fällt? Wenn dir etwas misslingt, beschimpfst du dich selber? Machst du dir selber Vorwürfe bei einem Fehler? Wird es dadurch besser?

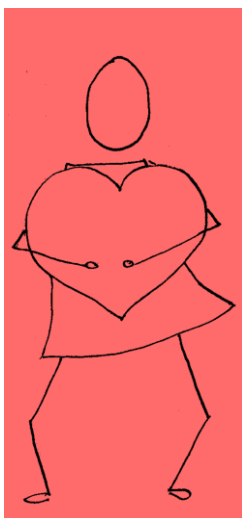
Du kannst zu dir selber freundlich sein, indem du dich tröstest und selber wieder aufbaust.

**Mit guten Botschaften an dich
sorgst du für ein gutes inneres Klima. Das kann schon mor-
gens beginnen, wenn du aufstehst: das hast du schon mal ge-
schafft!!**

Und mittags ist spätestens ein Kompliment an dich fällig:

Auch nachmittags hast du ein Lob verdient:

**Und am Abend fällt dir ein, wann du heute nett und nachsich-
tig zu dir warst:**



Fülle

Was es sein kann: den Überfluss wahrnehmen, alles Positive in meinem Leben spüren, die Lebenskraft in mir und in der Natur sehen können



Matt Castle / unsplash.com

20

Du lebst in einer Region der Welt, die mit Wohlstand und Frieden gesegnet ist. In deinem Schrank und all deinen anderen Aufbewahrungselementen befindet sich wahrscheinlich mehr, als du wirklich notwendig brauchst. Doch wie sieht es mit deiner inneren Fülle aus? Gibt es Bereiche, in denen du dir mehr wünschst? Mehr Liebe? Mehr Anerkennung? Bessere Gesundheit?

Stell dir vor, du kannst mit dieser inneren Sehnsucht etwas bewirken: Du wirst achtsam schauen, was dir guttut, wer dir guttut und was du selber dafür tun kannst.

Die Fülle zu spüren fällt dir leichter, wenn du alles aufschreibst, was dein Leben bereichert: deine Familie, deine Freunde, dein Handy, das Internet, deine Lieblingsplätze in deinem Wohnort,

Und ganz viel Fülle kannst du spüren, wenn du die Namen von 30 Menschen aufschreibst, die dein Leben bereichert haben:



Fürsorglichkeit

Was es sein kann: sich um andere kümmern, Verantwortung übernehmen, auf das Wohl der anderen achten, Mitgefühl zeigen



Sebastián León Prado / unsplash.com

Eine Stolperfalle aus dem Weg räumen oder dem anderen ein fehlendes Utensil reichen, noch bevor dieser darum gebeten hat, das ist fürsorglich: für jemand anderen mitdenken, sich um andere sorgen. Unsere Gesellschaft hat das in der Corona-Krise immer wieder erlebt: Nachbarschaftshilfe, Masken nähen, Telefondienste etc.

Diese Beispiele von Mitmenschlichkeit zeigen die Fähigkeit, herauszufinden, was andere brauchen und es in die Tat umzusetzen.

Du hast bestimmt auch schon oft erlebt, dass sich jemand um dich gekümmert hat, wenn du Hilfe gebraucht hast – und umgekehrt.

Alle Familien, Gruppen, Klassen und Gesellschaften leben davon, dass immer auch nach denen geschaut wird, die nicht für sich alleine sorgen können, genauso wie die Natur, die ganze Welt unserer Fürsorge bedarf.

Idee für eine Aktion:

Starte in deiner Schule den Tag der Fürsorge: eine Gruppe kann zum Tierschutzverein gehen, eine Gruppe hilft bei einer Umweltaktion, eine andere Gruppe geht zum Altenheim und andere zur Obdachlosenhilfe u.a. Anlass kann sein der Equal-Care-Day: 29.2. (!!) oder der internationale Tag des Ehrenamtes: 5.12.



Ganzheitlichkeit

Was es sein kann: deine körperlichen, geistigen und seelischen Bedürfnisse und Befindlichkeiten sind insgesamt im Blick



Jeremy Bishop / unsplash

Alles von dir zu verstehen und zu kennen, das Unbewusste und das Bewusste, deine Wünsche und dein körperlicher Zustand, die Zusammenhänge zwischen deiner psychischen Befindlichkeit, deinen spirituellen Ideen, deinen Gedanken und deinen körperlichen Symptomen – all das zusammen wäre ein ganzheitlicher Blick auf dich. Manchmal gelingt es ganz gut, mehrere Aspekte zusammen zu sehen.

Das Gleiche gilt für das Zusammenleben von Menschen, für die Umwelt und den Globus: je mehr wir das Ganze sehen können, umso mehr suchen wir Lösungen, von denen möglichst viele etwas haben.

Dazu gehört auch der Blick in die Vergangenheit: deine Wurzeln und die Geschichte deiner Familie, deines Landes – alles hat eine Wirkung auf das Ganze, so wie es heute ist. Alles steht mit allem im Zusammenhang.

Durch **Achtsamkeits- und Körperübungen** kannst du dich ganzheitlicher wahrnehmen:

Mit allen Sinnen den Moment wahrnehmen: was kannst du jetzt gerade hören, sehen, riechen, schmecken und fühlen?

Geh mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen ganzen Körper: von den Fußzehen bis zu den Haaren. Lass dir für alles Zeit und spüre genau hin: welche Teile kannst du gut fühlen, welche Teile nicht? Das geht sogar bis nach innen zu den Darmbewegungen, dem Herzschlag und Puls. Du wirst feststellen, dass es nie möglich ist, alles und das auf einmal zu spüren.

Konzentriere dich nun ganz auf deine aktuellen Bedürfnisse:

Was brauchst du gerade, um dich wohl zu fühlen? Ein Glas Wasser? frische Luft? eine Dehnung? Eine Umarmung? oder ...?

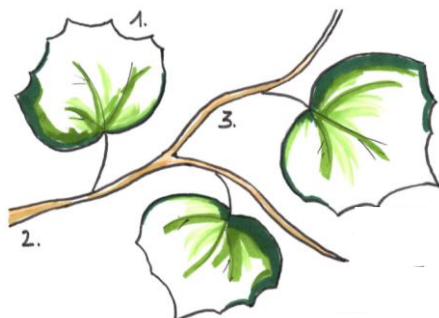
Welches Gefühl ist in dir gerade am stärksten: Freude? Traurigkeit? Wut? Angst?

Dein Gehirn durchströmen tausende von Impulsen und Gedanken:

Schreib alles auf, was dir gerade in den Sinn kommt, ohne zu sortieren oder zu bewerten. Lass einfach den Stift spontan schreiben. Du wirst staunen, was gerade alles da ist, und das ist nur ein Bruchteil des Ganzen.

Fehlt dir im Moment noch etwas, um dich ganzheitlich wahrzunehmen?

Sorge für dich und ergänze diese mit weiteren Übungen und Impulsen.



Geborgenheit

Was es sein kann: sich geschützt, sicher und geliebt fühlen; vertrauen, dass jetzt nichts Schlimmes passieren kann; Zuhause



Ulrike Leone / pixabay

Geborgenheit ist eng verbunden mit Unverletzbarkeit, Wohlfühlen, Entspannen und Loslassen. Die Sehnsucht danach ist ein Wunsch nach Nähe, Frieden, Ruhe und Wärme. Wer sich nicht geborgen fühlt, empfindet häufig Ängste.

Daher ist es auch so wichtig, sich immer wieder mit Ritualen und Orten verschiedene Momente der Geborgenheit zu erzeugen.

**Sichere Orte aufsuchen
und Momente der Geborgenheit herstellen:**

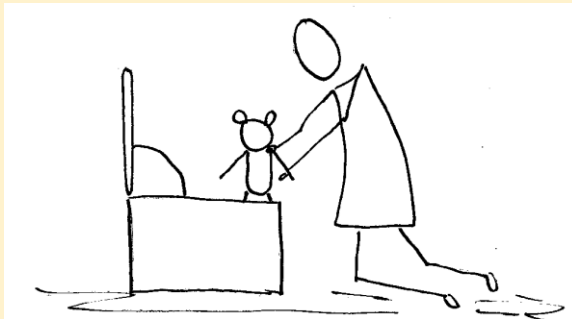
Wo fühle ich mich sicher?

Wer soll mich in den Arm nehmen?

Was möchte ich jetzt um mich haben?

Was gehört für mich dazu, um mich geborgen zu fühlen?

(Lieblingsfilm, Stofftier, Lieblingsmusik, warmes Bettflasche, heißer Tee/Kakao, Waldspaziergang, ...)



Gerechtigkeit

Was es sein kann: gleiche Rechte und Menschenwürde für alle



Patrick Behn / pixabay

Für das friedliche Zusammenleben der Menschen ist Gerechtigkeit eine Grundnorm. Sie bestimmt, worauf Menschen ein Recht haben unter der Bedingung, dass alle gleichbehandelt werden. Darüber hinaus benötigt es den sozialen Ausgleich, um Chancen, Ressourcen, Güter und Lasten gerechter zu verteilen.

Durch die weltweite enge Vernetzung dringen immer mehr Hungersnöte, Rassendiskriminierung, sich ausbreitende Wüsten, Verfolgung von Minderheiten und viele andere Notsituationen in unser Bewusstsein.

In vielen Ländern der Welt werden Menschen ungerecht behandelt. Die Prinzipien der Gleichheit, Objektivität, Unbestechlichkeit, Unparteilichkeit, Unvoreingenommenheit, Vorurteilslosigkeit werden nicht umgesetzt. Es braucht immer wieder mutige Menschen, die sich für Gerechtigkeit einsetzen und dafür auf die Straße gehen. Weltweit werden z. B. die Demonstrationen für Black Lives Matters solidarisch unterstützt.

Von einem Kämpfer für Gerechtigkeit, Nelson Mandela (1918-2013), Führer der Anti-Apartheid-Bewegung in Süd-Afrika, stammt der Satz:
„Armut ist nicht natürlich, sie wurde von den Menschen geschaffen und kann deshalb überwunden, sowie durch geeignete Maßnahmen ausgerottet werden. **Die Beseitigung der Armut ist kein Akt der Barmherzigkeit, sondern der Gerechtigkeit.**“

Aktiv werden für die Gerechtigkeit

Wo erlebst du Ungerechtigkeit?

Mit wem kannst du darüber sprechen?

Wer denkt noch so wie du darüber?

Was würdest du am liebsten gegen diese Ungerechtigkeit tun?

Welche Ideen hast du noch?

Mit welchen Schüler*innen und Erwachsenen zusammen könntest du deine Ideen umsetzen?

Was es sein kann: wenn nichts weh tut – im Körper, im Kopf und in der Seele



B. Lob

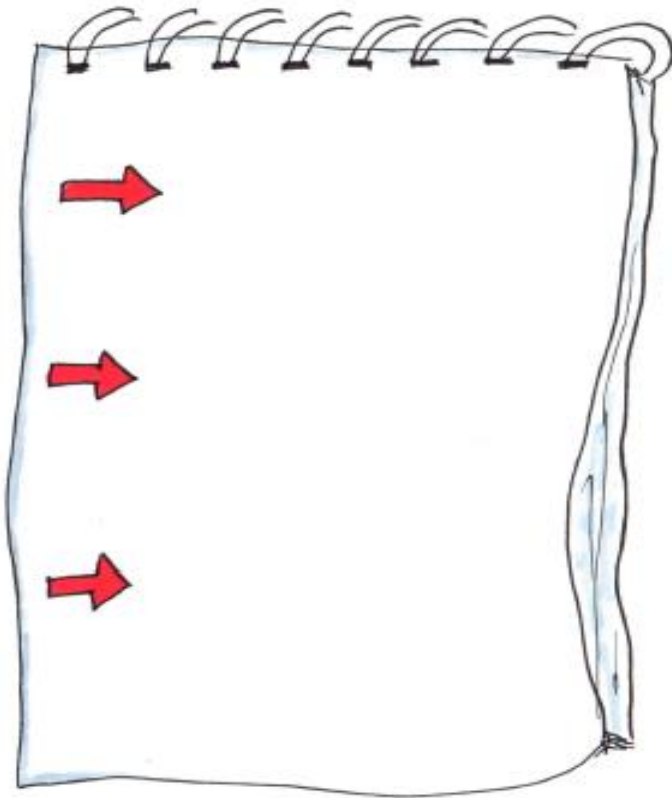
Gesundheit wird als Zustand des umfassenden ganzheitlichen Wohlbefindens beschrieben, bei dem alles in Balance ist, wobei das für jeden subjektiv anders sein kann.

Damit du deine Gesundheit erhalten oder wiederherstellen kannst, sind alle Bereiche deines Lebens und deines Körpers von Bedeutung:

- deine körperliche Fitness, die frühzeitige Beachtung und medizinische Abklärung körperlicher Störungen und Symptome
- deine seelische Befindlichkeit, denn z.B. lange Traurigkeitsphasen oder Ängste beeinträchtigen dich insgesamt und brauchen genauso eine Ärztin bzw. Therapeutin

- deine Gedankenwelt, denn mit vielen Sorgen und negativen Erwartungen an die Zukunft ist ein „Energieräuber“ im Kopf, der dir auch noch die Lebensfreude mindert

Schreiben dir für jeden Gesundheitsbereich (Körper, Seele, Gedanken) eine gute Maßnahme für dich auf (z.B.: heute Treppen laufen, lustigen Film schauen, auf alles Positive achten und notieren)



Gnade

Was es sein kann: Geschenk, Gabe, göttliche Liebe, Güte



PublicDomainPictures / pixabay

Im christlichen Glauben steht im Mittelpunkt die bedingungslose Liebe Gottes, die er allen Menschen zukommen lässt. Gott nimmt von sich aus die Beziehung auf und beschenkt die Menschen mit seiner Gnade, d.h. er schenkt sich selbst in seinem Wort, in seinem Sohn, in seinem Heiligen Geist. So kann die Gnade Gottes in uns befreiend wirken, weil wir auf alles verzichten können, was uns klein und ungenügend scheinen lässt. Gottes Zuwendung ist bedingungslos: So wie du bist, bist du geliebt und gut! Es ist eine Gnade, die dich stark, fröhlich und sensibel für andere machen möchte.

Ob du alles, was dir als Geschenk begegnet, als Gnade erlebst und es mit Gott in Verbindung bringst, entscheidest du. Aber du kannst damit rechnen, dass Gott sehr kreativ und unermüdlich ist, wenn es darum geht, uns zu begegnen und uns seine Liebe zu schenken.

Vielleicht kommst du dir selber nicht immer so begnadet vor.

Daher kannst jetzt mit einer ganz besonderen Spurensuche beginnen: Was erlebst du morgens, wenn du wach wirst, als Geschenk, für das du nichts tun musst, das einfach für dich da ist: z.B. dein Leben, deine Familie, dass du versorgst wirst, dass du dich bewegen kannst, raus kannst, dass du Freund*innen hast, dass du manchmal etwas ganz Besonderes wahrnimmst oder geschenkt bekommst ...

**Führe für dich eine Liste aller „Geschenke“,
die dein Leben so einzigartig machen und die dich
fühlen lassen, dass du geliebt bist:**



Was es sein kann: für andere das Beste wollen und alles dafür tun, anderen verzeihen



J W / unsplash

Güte ist eng verbunden mit einer selbstlosen, herzlichen und friedfertigen Lebenseinstellung. Anderen großzügig Gutes zu tun und in ihnen das Gute zu sehen ist Teil davon, dazu gehört auch nicht nachtragend zu sein. „Du bist zu gut für diese Welt“ – ist die Umschreibung für Deine Gütigkeit. Es zeigt, dass du es geschafft hast, die Mitmenschlichkeit in dir wachsen zu lassen und den Egoismus einzuschränken. Jede Gabe an Mittellose, jedes Engagement in sozialen Einrichtungen und jedes Verzeihen gegenüber anderen ist ein Signal an die Welt, dass das Gute sich durchsetzen kann. Dazu gibt es auch den weltweiten Tag der Güte am 13. November: „Tue Gutes und sprich darüber“. Jede gute Entwicklung, jede Hilfsorganisation, jede Stiftung für einen gemeinnützigen Zweck, jedes fröhliche „Danke-schön“ beginnt damit, dass zuvor jemand gütig war. Und wenn du gütig sein kannst, denkst du positiv, bist du viel glücklicher als andere und trägst dazu bei, dass deine Güte auch andere ansteckt.

Der Weg der Güte beginnt bei Dir:

Du kannst dich bewusst darauf einstellen, **Gutes zu denken** (negative Gedanken zu verbannen) und positiv der Welt zu begegnen. Morgens fasst du den Vorsatz: Ich werde heute 3 x Positives denken (als Einübung, das wird auch mehr werden).

Du willst **Gutes erleben**, also streust du selber „Samenkörner der Güte“.

Du tust Gutes, so oft, wie es dir am Tag möglich ist. Jeder Moment, in dem etwas Gutes passiert, hat das Negative verloren.

Ob Du im Straßenverkehr jemand seinen Fahrfehler verzeihst und lächelst, oder in der Schule einem hilfst, der gerade geärgert wird oder hilflos ist. Sofort machst du jemanden glücklich, weil du es ohne Gegenleistung einfach so aus Güte tust.

Freue dich auf jeden Moment, in dem du Güte von anderen erleben kannst – und schreibe es dir auf: du hast jeden Moment davon verdient – so wie jeder andere Mensch.



Heimat

Was es sein kann: alle Orte, wo du dich zuhause und geborgen fühlst



analogicus /pixabay

Heimat wird häufig als der Ort, die Region oder das Land verstanden, in dem du aufgewachsen bist. Es können aber auch Menschen sein, die dir das Gefühl geben, sicher und geborgen zu sein. Dann ist deine „Heimat“ nicht begrenzt. Heimat ist das Gegenteil von Fremdheit. Es geht um einen Teil von deiner Identität: wo du dazugehörst, wo du die Sprache verstehst, wonach du dich sehnst, wenn du woanders bist und Heimweh bekommst. Insofern kann Heimat auch ein Gefühl sein.

Du kannst dir selber eine Heimat schaffen: In dem Ort, in dem du lebst, hast du gute Beziehungen zu Freund*innen, Bekannten und Nachbarn. Es gibt eine Reihe von Lieblingsplätzen, an denen du gerne bist. Du verbindest positive Erinnerungen mit den Menschen und diesem Ort. Auch da ist nicht alles immer gut und schön gewesen. Aber wenn das Positive überwiegt, hast du dir damit eine Heimat geschaffen.

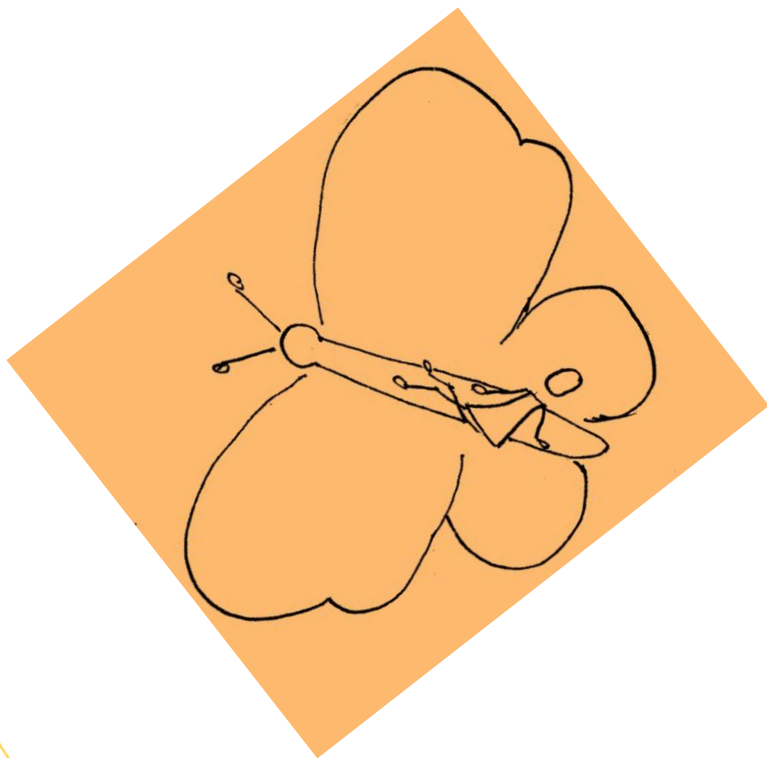
Durch Krieg, Vertreibung, Naturkatastrophen, Armut und andere Gründe, verlieren viele Menschen ihre Heimat. Wenn sie in einem anderen Land ankommen, müssen sie sich völlig neu zurechtfinden. Ob der neue Ort für

sie eine Heimat wird, hängt davon ab, ob sie offenen Menschen begegnen, sich Beziehungen entwickeln, sie sich eine Existenz aufbauen können. Manchmal hilft es, dir selber klar zu machen, wo du deine Heimat siehst:

Meine Heimat ist

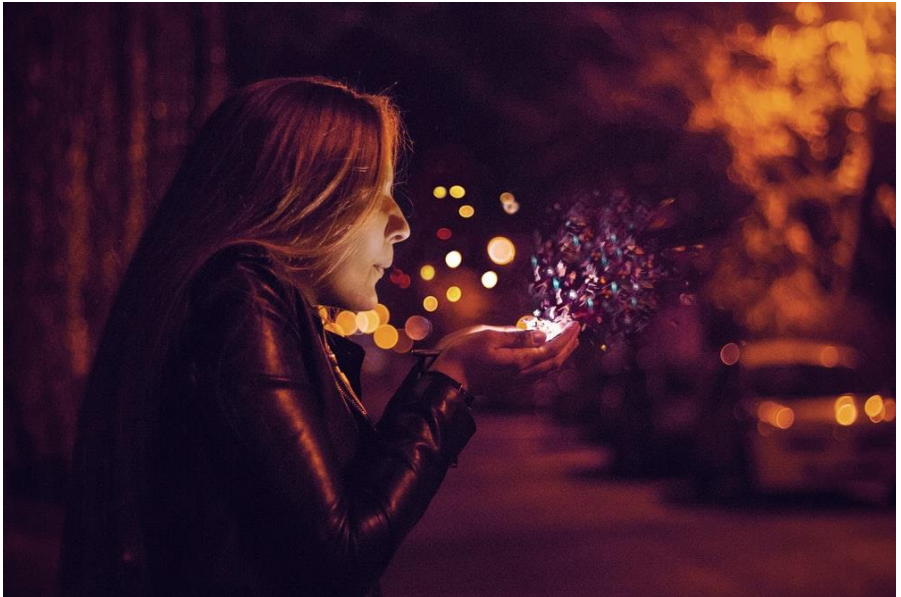
Und ich fühle mich dort wohl, weil ...

Und später will ich in leben, weil ...



Hoffnung

Was es sein kann: die positive Einstellung zum Leben: dass es gut wird



Almos Bechtold / unsplash

38

Hoffnung kann dir so viel Kraft und Mut geben, dass du auch in schwierigen Situationen durchhältst und glaubst, dass sich alles zum Besseren wenden kann. Dieser Optimismus lässt dich Krisen leichter überstehen, weil du den Blick nach vorne richtest.

In Zeiten, in denen du mehr Zweifel und Angst als Hoffnung hast, helfen dir vielleicht folgende **Ideen**:

Kreatives: Hoffnungs-Spruch als Magnet gestalten und an den Kühlschrank heften, Lieblingsfoto mit Hoffnungs-Spruch verzieren und aufhängen, z.B.: „Alles, was in der Welt erreicht wurde, wurde aus Hoffnung getan.“ (Martin Luther)

Körper- und Atemübungen: Ein- und Ausatmen mit dem Satz „ich atme - also hoffe ich“; zu Liedern wie „Happy“ hüpfen und tanzen; bewusst

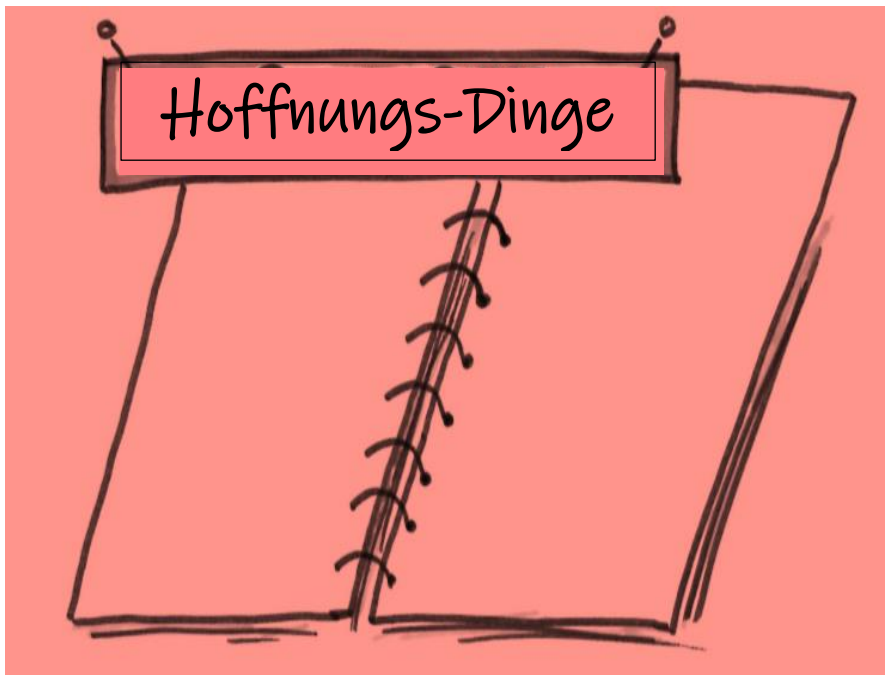
Schritt für Schritt nach vorne machen und innerlich sagen: „ich komme voran, die Welt liegt vor mir“;

Hoffnungs-Geschichten lesen, z.B.: Die Bremer Stadtmusikanten,

Hoffnungs-Bote/-Botin sein: anderen helfen, ihnen die Hoffnung geben, dass jemand an sie denkt und für sie da ist

Hoffnungs-Liste erstellen:

alles notieren, worauf du hoffst und was du dir wünschst; dazu kannst du alles aufschreiben, was sich bisher an Hoffnungen erfüllt hat und was du Gutes erlebt hast (schau mal in deine Fotos von früher);



Klarheit

Was es sein kann: nüchternes Denken, entschieden und gerade heraus sein, im Kontakt offen, ehrlich und eindeutig



Joren / unsplash

40

„Ja, klar!“ – Eine eindeutige Reaktion! Wenn Du so antwortest, weißt du, um was es geht, und was du zu tun hast. Das ist Klarheit.

Das gibt es auf verschiedenen Ebenen: Im Denken klar zu sein bedeutet, sich auf etwas konzentrieren zu können und es sich strukturiert zu erarbeiten, um sich Klarheit zu verschaffen. Das sind auch Grundlagen für klare Entscheidungen: Wenn du alle Möglichkeiten durchdacht hast, triffst du deine Entscheidung und bleibst dabei. Das wirkt sich auf dein Handeln aus: Du bist konsequent. Im Umgang mit Menschen ist Klarheit sehr entlastend: Du kannst klar sagen, was du brauchst. Oder der/die andere sagt offen, warum das Treffen nicht klappt. Es braucht keine Ausreden oder Schummeleien. Klarheit ebnet den Weg für die Wahrheit.

Willst du dir mehr Klarheit verschaffen in deinem Leben?



Dann tauche ab in deine Gedanken und Gefühle. Erkunde deine verschiedenen Lebensbereiche und schau sie dir in Ruhe an: Deine Beziehungen, deine Ideale und Werte, deine Zukunftsvorstellungen: Ist es so, wie du es dir wünschst?

Worüber willst du zuerst Klarheit haben? Notiere alles, was dir dazu einfällt ... Mach dann eine Pause und schau später wieder auf deine Notizen. Lass dir Zeit zu erkennen, worin für dich die Klärung liegt.

A large, empty, light blue oval shape, intended for the user to write their notes during the reflection exercise.

Du kannst das jeden Tag machen: dir deine Zeit für Klarheit gönnen. Vielleicht erlebst du dabei, dass du ruhiger wirst und dich mehr auf das ausrichten kannst, was du selber willst. Mit mehr Ruhe und zunehmender Klarheit nimmst du vielleicht auch deine innere Stimme, deine Intuition wahr: Denn zu allen Fragen und Problemen in deinem Leben liegt die Antwort schon in dir bereit – oder der Weg zur Antwort.

Lebendigkeit

Was es sein kann: mit allen Gefühlen gegenwärtig sein und im Leben stehen – oder springen vor Lebensfreude



Antony Fomin / unsplash

42

Mit Lebendigkeit verbunden ist eine lebhaftere Energie, eine körperlich spürbare Ausdruckskraft: das blühende Leben! Du kennst es vielleicht, wenn du Phasen hast, wo besonders viel spürst, riechst, dich noch mehr bewegen willst, und jeder Schritt ein Hüpfen wird. So reagierst du auf deine innere Energie und gleichzeitig auf die Welt um dich herum. Du fühlst dich lebendig, weil um dich herum alles einlädt zum Wahrnehmen und Begegnen.

Deine Freundschaften können sehr lebendig sein: Ihr probiert Neues aus, erlebt Veränderungen gemeinsam, nehmt Ideen und Impulse auf und macht was daraus, tauscht euch über eure Gedanken und Gefühle aus, entwickelt zusammen Pläne, verarbeitet gemeinsam Erfahrungen. Du weißt nie, was als nächstes kommt. Lebendigkeit bedeutet Veränderung. Jede Zelle deines Körpers erzählt davon, sogar als Song: „Jede Zelle meines Körpers ist glücklich“: <https://www.youtube.com/watch?v=ZTjyRu88PRE>

**Am einfachsten spürst du deine Lebendigkeit,
wenn du mal jeder Zelle deines Körpers „zuhörst“:
wo pulsiert und fließt es,
wo rumpelt oder pocht es,
wo zwickt oder juckt es?**

Es gibt Bereiche, die fühlen sich kälter und andere wärmer an. Du selber bist das beste Beispiel für Lebendigkeit.

Jede Zelle deines Körpers ist ...

Und wenn du Lust hast, kannst du mit den Fußzehen „Klavier spielen“, mit den Fingern „tanzen“, und so nach und nach den ganzen Körper in Bewegung bringen.

Wenn du dieses Lebensgefühl steigern möchtest, dann hüpf, tanze oder wiege dich zu deiner Lieblingsmusik. Schüttele das Vergangene hinaus und lade das Neue mit offenen Armen ein



Leichtigkeit

Was es sein kann: alles fliegt mir zu, locker und einfach; ohne Anstrengung und ungezwungen etwas bewältigen



Edu Lauton / unsplash

Den Alltag, die Pflichten, die Herausforderungen des Lebens mit Leichtigkeit meistern, gelingt den wenigsten. Aber etwas zuversichtlicher und lebensfroher könnte es schon sein. Du kannst alles mit großer Ernsthaftigkeit und mit dem Gefühl der Schwere als Belastung erleben. Du darfst aber genauso gut allen Ballast neben dir liegen lassen und stattdessen dich aufrichten, tief durchatmen und mit dem Gefühl der Freude und des Selbstvertrauens die Dinge angehen. Mit der Einstellung „das schaffe ich“ und „das geht wie im Flug vorbei“, ist alles leichter zu nehmen, als mit Befürchtungen.

Probiere es mal bei der nächsten Aufgabe aus, ob in der Schule, Zuhause im Training oder bei irgendeinem Vorhaben: „ich kann das!“ „Das ist bestimmt leichter als gedacht!“

Drei Dinge, die ich heute mit Leichtigkeit angehen will:



Mitgefühl

Was es sein kann: den Empfindungen der anderen respektvoll und offen gegenüber sein, Notlagen der anderen wahrnehmen und sich ihnen zuwenden,



Aarón Blanco Tejedor / unsplash

Es gibt Momente, da brauchst du dringend das Mitgefühl von anderen: wenn du Trost oder Solidarität benötigst, wenn du dich schwach und ohnmächtig fühlst, wenn du dich verletzt hast oder es dir schlecht geht. Dieses besondere herzliche Verständnis ist mehr als spontane Hilfsbereitschaft. Da ist jemand, der dich wahrnimmt ohne zu werten, der sensibel für deine Gefühle ist, ohne dich dabei mit ungefragten Ratschlägen zu überschütten. der an deiner Situation Anteil nimmt und fragt, was du brauchst. Mitzufühlen bedeutet, aktivierende und helfende Sorge: Es soll dir bessergehen. Auch positive Gefühle werden geteilt.

"Das Mitfühlen mit allen Geschöpfen ist es, was den Menschen erst wirklich zum Menschen macht." (Albert Schweitzer, 1875 bis 1965; deutsch-französischer Arzt, evangelischer Theologe, Organist, Philosoph und Pazifist)

Die Fähigkeit zum Mitgefühl kannst du einüben.

Du stärkst damit deine eigenen Seelenkräfte.

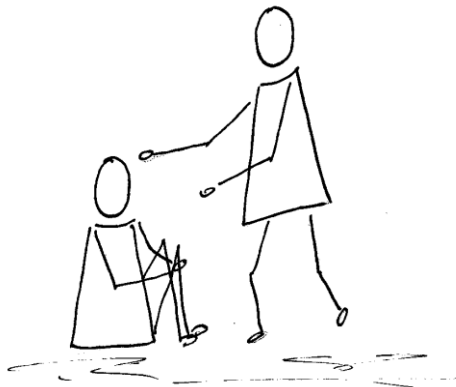
Wenn du wahrnimmst, dass jemand leidet, kannst du dir vorstellen, wie dieser Mensch sich fühlt, welche Ängste und Schuldgefühle dabei eine Rolle spielen können? Hast du die Erfahrung mit deinen eigenen vielfältigen Gefühlen und ihre Botschaften verstanden? Sie sind die Wegweiser zu unseren Bedürfnissen und damit zur (Los-)Lösung aus unserer Situation. Hast du dabei auch schon erlebt wie es ist, jemandem zu vergeben, um dich aus der Wut und den Rachegeanken zu lösen?

All diese Schritte gehören zu deiner Weiterentwicklung, die die Tiefen und Grenzen des Lebens kennenlernt und daher mitfühlen kann, wie es anderen dabei geht.

Wichtig beim Mitgefühl ist der gesunde Respekt vor den eigenen Grenzen. Deine Energien sind begrenzt, deine Situation und deine Gefühle sind andere.

Wenn du bereit bist, auf andere mitfühlend zuzugehen, wirst du aufmerksam die Menschen um dich herum wahrnehmen und ihre Signale verstehen lernen. Die Frage „**Wie geht es dir (wirklich)?**“ ist bei echtem Interesse ein Angebot zum Mitgefühl.

Notwendig ist auch zu verstehen, was die andere Person bewegt. Nicht alles liegt auf der Hand. Offene Fragen, wie z.B.: „**Was ist dir dabei wichtig?**“ oder „**Wie wünschst du es dir?**“ betonen die Sichtweise des anderen. Du brauchst vor solchen Gesprächen nicht die Sorge zu haben, dass du alles retten musst. Die Lösung kennt nur der andere, der sie aus sich heraus entwickeln wird.



Nähe

Was es sein kann: auf allen Ebenen meines Seins (geistig, körperlich und emotional) mit anderen eine Verbundenheit erleben



Duy Pham / unsplash

48

Die Balance zwischen Nähe und Distanz ist ein ständiges Wechselspiel. Mit einigen Menschen fühlst dich so stark verbunden, dass du ihre Nähe genießt und sie z.B. gerne umarmst oder von ihnen gerne gedrückt wirst. Bei anderen sind zwei Meter zwischen euch der gefühlte Mindestabstand, um es gut zu finden. Du hast innere Sensoren, die dir schnell anzeigen, wer dir zu nahekommt. Du bist die einzige Person, die darüber entscheiden darf, wen du in deiner Nähe haben möchtest und wer dir noch näherkommen darf. Wer darüber einfach hinweggeht, verletzt deine Grenze. Das darfst du sofort und lauthals benennen, um dich zu schützen und den anderen aus deiner persönlichen Bannmeile zu vertreiben.

Erwünschte Nähe mit vertrauten und geliebten Menschen hingegen ist eine Kraftquelle. Dann bedeutet Nähe auch Geborgenheit, Zuwendung, Liebe, Zusammenhalt. Von solchen Menschen, die du gerne in deiner Nähe hast, kann es nie genug geben. Jeder Tag bietet daher die Gelegenheit, diese Menschen zu treffen, die wohltuende Nähe zu erleben und aufzutanken.

In Krisenzeiten brauchen wir das am allermeisten: Menschen, mit denen wir zusammenrücken können, um etwas durchzustehen und auszuhalten. Das kann die ganze Familie sein oder die Freund*innen.

Bewusstseinsübung

Mach dir einmal bewusst,
wen du alles gerne in deiner Nähe hast.
Mit wem möchte ich am liebsten „zusammenrücken“?



Ordnung

Was es sein kann: den Dingen einen festen Platz zuweisen, Überflüssiges aussortieren, Abläufe und Systeme zielgerichtet und transparent einrichten



Beate Thalheimer

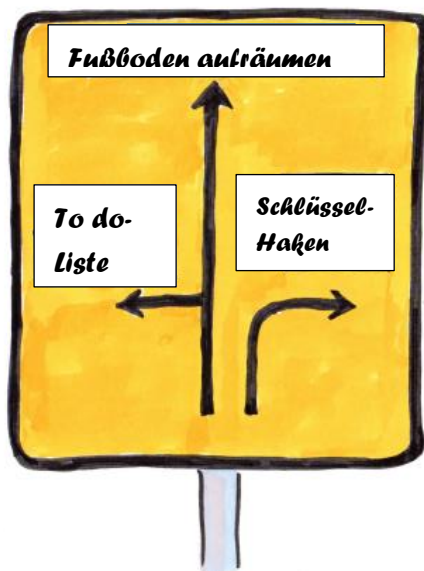
Suchen und Finden: gefühlt die Hauptbeschäftigung zuhause. Sie kostet dich Zeit und Nerven. Es gibt ja auch viele Orte, an denen man Schlüssel, Handy oder Geldbeutel hinlegen kann. Und wenn das Chaos durch das Su-

chen zu groß wird, macht auch das Aufräumen keinen Spaß mehr. Manchmal ist das Chaos im Zimmer wie ein Spiegel für dein Inneres: z.B. etwas nicht zu Ende gedacht, eine Entscheidung aufgeschoben, eine Verabredung vergessen oder einen Job übernommen und gleichzeitig etwas anderes zugesagt.

Hier ein paar Tipps, die dir leicht ein bisschen innere und äußere Ordnung schenken:

- * Welcher Teil in deinem Zimmer ist am leichtesten aufzuräumen? Beginne dort (z.B. ein Schrank oder nur der Fußboden) und freu dich auf das Ergebnis! Morgen kommt der nächste Teil dran.
- * Finde einen festen Ort für deine wichtigsten Dinge: neuer Haken für die Schlüssel, Schale für Geldbeutel und Handy, u.a.
- * Lege dir eine *sichtbare* „to do-Liste“ an, z.B. eine Schnur am Regal, an der mit Wäscheklammern jede Aufgabe auf einem bunten Zettel festgeklammert ist, dazu noch im Handy eine Erinnerungs-Liste mit Timer aktivieren.
- * Beim Einschlafen kommen häufig noch Erinnerungen an das, was tagsüber vergessen ging: Lege dir auf deinen Nachtschisch einen Zettel mit Stift, damit du dir noch alles notieren kannst. Dann schläfst du auch besser ein.

51



Respekt

Was es sein kann: eine Haltung, die andere Menschen mit ihren Einstellungen und Empfindungen achtet, Wertschätzung



Drew Graham / unsplash

52

„Respekt! Das hast du gut gemacht!“ Das hörst du bestimmt genauso gerne wie jede*r andere. Klar kannst du Leistungen respektieren. Das wird von klein auf anerzogen. Achtung und Respekt verdient jeder Mensch, unabhängig von Arbeit, Verdienst oder Rang. Und jede*r hat das Recht auf eine eigene Einstellung, Haltung und Empfindung. Ein paar Haltungen verdienen besonderen Respekt, weil sie in unserer Gesellschaft nicht populär sind. Überprüfe mal selber, wie du dazu stehst:

Fehler zugeben

Fehler unaufgefordert wieder gut machen
schlechtes Reden über jemanden beenden

Schwächen freimütig erzählen

jemandem beistehen, der fertiggemacht wird
sich zu bekennen, für das, was man denkt und ist.

**Welche Situationen und Haltungen fallen dir ein,
wofür du Respekt hast?**

Welche Menschen respektierst du besonders?



Rücksicht

Was es sein kann: Bedürfnisse anderer achten, selber zurückstehen, Situation und Möglichkeiten anderer beachten, helfen,



Congerdesign / pixabay

54

Wer denkt an dich? Wer nimmt Rücksicht auf deine Bedürfnisse und Gefühle? Wer beachtet deine Interessen und Vorlieben? Alle, die dir jetzt einfallen, nehmen auf dich Rücksicht. Diese Anteilnahme und dieses Einfühlungsvermögen zeigst du ja auch anderen gegenüber. Du weißt, wann deine Mutter am Limit ist, dein Banknachbar in der Schule Hilfe braucht oder an welchem Punkt in der Diskussion dein*e Freund*in eskaliert, weil du die Schwachstellen kennst. Und genau darum geht es: aus Rücksicht es nicht soweit kommen lassen. Mit den Augen der anderen die Welt sehen und spüren, was du tun kannst.

Dazu gehört in unserer Zeit das Maske tragen genauso wie Abstand halten. Im Straßenverkehr freut sich jeder Fußgänger am Zebrastreifen, wenn du mit dem Fahrrad wartest und du gemeinsam mit den Autos vor der roten Ampel wartest.

Auch vieles in unserer Umgebung benötigt deine Hilfe: ob es aus dem Nest gefallene Vogeljunge sind, eine Entenfamilie auf der Straße oder der Müll beim Grillen im Park.

Rücksichtnehmen bedeutet, das eigene Ego hintenan zu stellen, um anderen das Leben leichter zu machen.

Die Entwicklung dieser Fähigkeit ist Grundvoraussetzung, um Verantwortung zu übernehmen: wenn du eine Gruppe leiten möchtest, wenn du dich ehrenamtlich in einem sozialen Bereich engagieren willst oder auch um Kinder zu erziehen.

Vielleicht gehört Rücksichtnahme zu der wichtigsten Fähigkeit überhaupt, damit diese Welt und die Menschen darauf überleben können.

Schau selber, wie der Tag und die Welt sich ändern, wenn du rücksichtsvoll handelst.

Schreib abends auf, was du erlebt hast.



Schönheit

Was es sein kann: was mein persönliches ästhetisches Empfinden am meisten anspricht



Gerd Altmann/pixabay

56

Im Alltag bezeichnest du bestimmt häufig etwas als „schön“: ein eingängiger Song, ein fesselndes Foto, eine besondere Aussicht in der Natur, ein attraktiver Mensch, u.v.a.

Dabei empfindet (fast) jeder Mensch etwas anderes als schön. Ob dir ein Bild, ein Film oder ein Gesicht gefällt, ist ganz allein deine spontane, sekundenschnelle Entscheidung. Hast du schon mal darüber nachgedacht, was genau für dich schön ist? Was sind die Merkmale und Auslöser, damit du etwas als Schönheit empfindest?

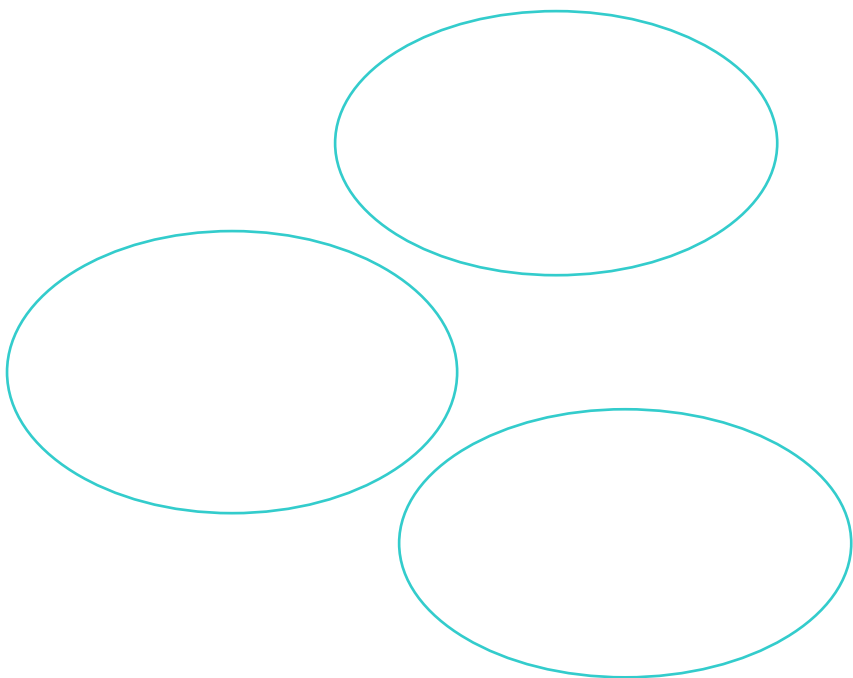
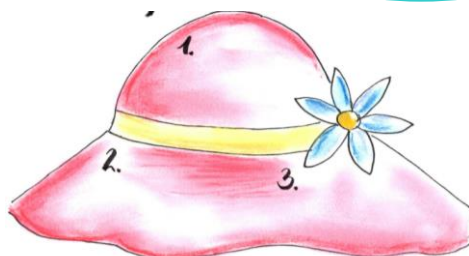
Die Wirkung von schönen Dingen auf deine Stimmung ist wesentlich. Was dir gefällt, lässt dich lächeln, entspannen, den Blick darauf ausruhen, macht dich glücklich. Das Schöne spricht deine Sinne an: Handschmeichler wollen gestreichelt, Lieblingsmusik gehört, Bilder betrachtet werden. Und wer beißt nicht gerne in eine schöne Erdbeere oder anderes Obst? Manche lieben schöne Düfte – und nutzen Parfüm oder Räucherstäbchen. Wenn du an die Wirkung der schönen Dinge auf dich denkst: Wie hast du z.B. dein Zimmer gestaltet?

Was daran hast du extra ausgesucht, weil du es schön findest? Und reicht dir das, oder willst du noch weitere schöne Dinge platzieren?

Schönheit kann noch mehr meinen:

- die innere Schönheit, bei der es um den Charakter und die Überzeugungen geht, oder
- die Beschreibung eines Zeitabschnitts: „Was ein schöner Tag!“
- gutes Wetter mit Sonnenschein (ob warm oder mit Schnee ist dann schon wieder Geschmackssache)
- sich selber schönmachen: Kleidung, Schmuck, Schminke, Accessoires
- ...

**Und wenn der Tag zu Ende geht:
Was waren für dich heute die drei schönsten Dinge?**

Three empty, light blue ovals arranged in a triangular pattern, intended for the user to write their answers to the question above.

3 schöne Dinge

Segen

Was es sein kann: was mir Gott (oder in seinem Namen ein anderer) zuspricht an Gutem für mein Leben



B. Lob

Sanft verrauscht das Wellenspiel
das Meer haucht einen Abendgruß
Gottes Schöpfung große Fülle
beruhigt die Sinne und den Geist

auch in der Seele ruht ein Segen
alles kommt zum tiefen Grund
Atmen, Schauen, Lauschen, Bleiben
Wohin sind Unrast, Gier und Streit?

Gottes Liebe strahlt zur Erde
trifft Welle, Sandkorn, jedes Kind
der Segen darin strahlt noch weiter
Gibt meine Seele Ruhe dann?

Der Glaube an Gott beinhaltet auch den Glauben an die Wirksamkeit des Segens. Der Mensch soll dadurch Anteil an göttlicher Kraft und Gnade erhalten. Wenn du gesegnet wirst – oder jemanden segnest – wünschst du dir/den anderen das Beste – von Gott her gesehen: die Zusage Gottes, bei dir zu bleiben, dich zu stärken und dir die Zuwendung zu schenken, die du zum Leben brauchst.

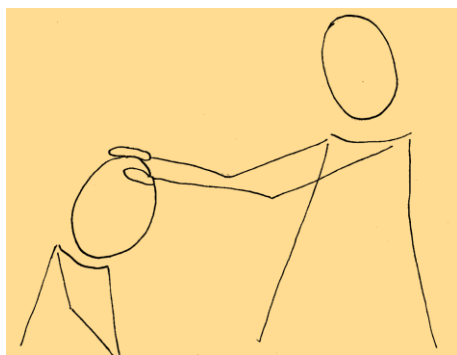
Ein Segen aus der Bibel findet dafür bildreiche Worte:

„Der HERR segne dich und behüte dich; der HERR lasse sein Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig; der HERR hebe sein Angesicht über dich und gebe dir Frieden“. (Num 6,22)

**Stell dir vor, du bist ganz nah bei Gott,
und er streckt seine Hände aus, um dich zu segnen.**

Was wird er dir sagen?

Welche Worte möchtest du hören, wenn du gesegnet wirst?



Und wenn du jemanden segnen möchtest, welche Worte wählst du dafür?

Sensibilität

Was es sein kann: empfindsam die Stimmungen und Befindlichkeiten von anderen und mir wahrnehmen können



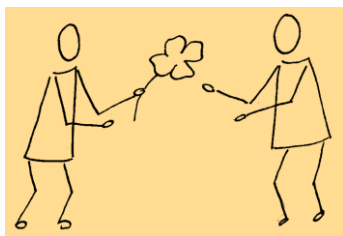
Javardh / unsplash

Kennst du das: Du betrittst einen Raum und spürst sofort, dass hier etwas nicht stimmt? Oder du hörst am Telefon schon an der Stimme deiner Mutter / deines Vaters, dass irgendetwas ist: Du bist sensibel für solche Signale. Sie warnen dich vor. Und je stärker die Sensibilität bei dir ausgeprägt ist, umso mehr kannst du dich davon leiten lassen – oder auch beeinflussen lassen. Es hat beide Seiten. Sehr feinfühlig Menschen (man spricht auch von hochsensibel) sind dann unbewusst ständig mit der Wahrnehmung der Umgebung beschäftigt und scannen alles. Das ist sehr anstrengend. Das kann auch dazu führen, dass schon Sinneseindrücke durch Bilder, Filme oder Bücher ganz viele Gefühle auslösen.

Auf der anderen Seite können sensible Menschen sich gut in anderen hinein fühlen und viel Mitgefühl zeigen. Als Freund*innen sind sie für dich eine Bereicherung. Sie spüren, was mit dir los ist.

sensibel bei anderen:

Wenn du sensibler werden möchtest, dann suche dir einen Menschen in deiner Umgebung, mit dem du heute irgendwie Kontakt aufnimmst. Du kannst fragen, wie es der Person geht, was sie gerade beschäftigt, oder was ihr gerade am meisten zu schaffen macht. Dein Nachfragen, dein Interesse zeigen am anderen und seiner Befindlichkeit – und deine Reaktionen auf die Antworten, werden dich sensibler machen.



sensibel bei mir

Wenn du für dich mehr Sensibilität entwickeln möchtest, dann nimm dir jeden Tag Zeit und frage dich:

Was fühle ich gerade? Angst, Trauer, Wut, Freude?

Was brauche ich jetzt am meisten? Schlaf? eine Umarmung? frische Luft? Essen oder Trinken? ein Gespräch? ...

**Je öfter du in dich hineinhörst,
desto sensibler wirst du für dich und deine Bedürfnisse.**

Solidarität

Was es sein kann: viele halten zusammenhalten, um Schwache zu schützen oder ihre Meinung und Ziele zu vertreten



Perry Grone / unsplash

Es ist in sozialer und politischer Hinsicht eine Haltung der Unterstützung. Die Solidarität mit Menschen, die z.B. weit entfernt leben, und die ausgebeutet, gefoltert oder verschleppt wurden, wird z.B. oft von Amnesty International eingefordert. Es geht um den Zusammenhalt, um sich für gemeinsame Bedürfnisse und Ziele zu engagieren.

Das Eintreten für die gleichen Werte, wie z.B. sauberes Wasser für alle oder Bewahrung der Schöpfung, sind die Antriebsfeder für Gruppen wie viva con agua, Greenpeace oder fridays for future. Ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl ermöglicht es, Nachteile für sich in Kauf zu nehmen, wie z.B. Zeit oder Geld für „Fremde“ zu verschenken und so Mitmenschlichkeit auszudrücken.

Du hast in deiner Stadt vielleicht auch schon Solidaritätsaktionen miterlebt: Geld sammeln für Katastrophenopfer, Spendenlauf für Schulen in Afrika, Demonstrationen für bestimmte Anliegen. Eine Zeile aus dem Solidaritätslied (1929-31) von Berthold Brecht singt davon:

„Vorwärts, und nicht vergessen, /
worin uns're Stärke besteht! /
Beim Hungern und beim Essen, /
vorwärts und nicht vergessen /
die Solidarität!“

Wie denkst du über Solidaritätsaktionen?

Hast du schon mal mitgemacht?

Der ehemalige Bundespräsident Richard von Weizsäcker hat in einer Rede 1986 gesagt: „Nur eine solidarische Welt kann eine gerechte und friedvolle Welt sein.“



Für eine gerechte, friedvolle und solidarische Welt lohnt es sich, ...

... zu tun.

Überfluss

Was es sein kann: was deinem Leben eine Überfülle schenkt, aber gar nicht nötig ist



Thanks for your life / pixabay

Bei welchen Artikeln würdest du bei dir einen Überfluss feststellen? Bei den T-Shirts, den Schuhen, den Taschen oder den Büchern? Bei den Gewürzen, den Nudelsorten, den Deko-Artikeln oder den Pflegeprodukten? Es gibt häufig – und vielleicht auch in deinem Zimmer – eine Menge an Dingen, die weit über unseren Bedarf hinausgehen. Das ist schon Luxus. Die große Auswahl zwischen Farbabstufungen und anderen Details machen die Entscheidung schwer. Das fördert den Wunsch nach „mehr“, kurbelt die Wirtschaft an, kann uns aber am Ende durch die Überfülle belasten.

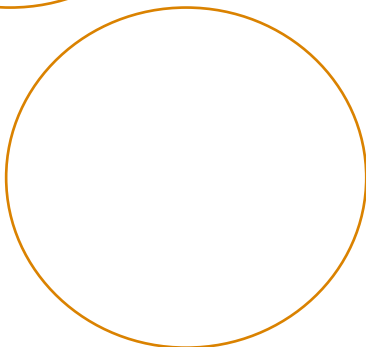
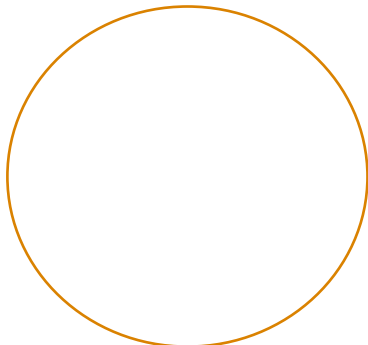
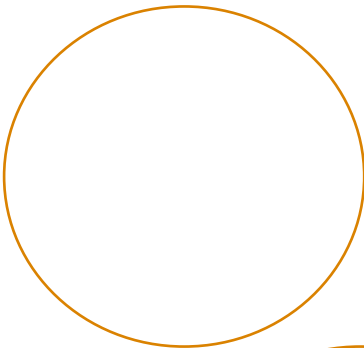
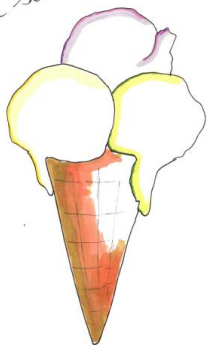
Wenn du dich selber beobachtest: Wie frei bist du von Werbung, von Wünschen im Freundeskreis, wenn es um Anschaffungen geht? Genügt die kleinste und günstigste Version oder soll es doch lieber das größere, teurere Modell sein?

Diese Fragen durchziehen das ganze Leben. Es hat etwas mit deiner Einstellung und Lebensweise zu tun: Wieviel bedeuten dir die materiellen Dinge? Wieviel Zeit verwendest du fürs Shoppen, für den Freundeskreis, für die Aktivitäten, ...? Wieviel brauchst du wovon, um glücklich zu sein? Finde heraus, was du selber willst. Du setzt die Maßstäbe für dein Leben und für das, was dir wichtig ist.

Überfluss kann ein Geschenk sein, wenn du z.B. die Schönheit der Pflanzen betrachtest oder die Dinge, die deinen Alltag erleichtern: Telefon, Toilettenspülung, Waschmaschine, elektrisches Licht, Internet, ...
Genieße den Tag, indem du all das bemerkst.

Schreibe am Ende des Tages mindestens drei Dinge auf, die als Fülle oder als Überfluss deinen Tag bereichert haben, auch wenn es etwas ganz Unscheinbares ist, wie z.B. ein Eis ...

Drei schöne Dinge



Veränderung

Was es sein kann: alles fließt, kommt und vergeht, daher bleibt nie etwas unverändert; je früher du das akzeptieren kannst, umso eher kommst du damit zurecht



Tiberius K / pixelio

Wenn der Wind des Wandels weht,
bauen die einen Mauern
und die anderen Windmühlen
(chinesisches Sprichwort)

Dieses Grundprinzip des Lebens versteht jeder: größer werden, mehr Fähigkeiten erlernen, mehr Menschen kennenlernen, Schulwechsel, Wohnortwechsel, neue Hobbies u.v.a.

Aber auch wenn du es verstehst, fällt es dir oft nicht leicht, es zu akzeptieren: Du willst vielleicht nicht umziehen oder auf eine andere Schule gehen. Du magst die Veränderungen in der Familie oder im Freundeskreis nicht. Manchmal magst du auch die Veränderungen in und an dir selber nicht. Du kannst es mir Leugnen oder Ignorieren probieren. Aber das funktioniert nicht auf Dauer. Vielleicht hilft dir die Vorstellung, eine Veränderung

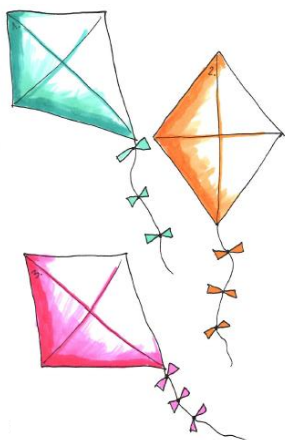
zu betrachten wie ein neues Kleidungsstück: erst mal von allen Seiten betrachten und fragen, was es kostet? Dann kannst du es mal ausprobieren – und wieder neben dich legen. Frage: Musst du etwas dafür aufgeben, oder hast du eine Wahl zwischen mehreren Möglichkeiten? Erkunde die Veränderung von innen und außen.

Spüre in dir, welche Reaktionen und Gefühle es auslöst.

Und dann nimm alle deine Gedanken dazu, vor allem diejenigen, die dir sagen: Es gibt keine Wahl. Es kommt so. Finde dich damit ab und mach das Beste daraus. Und dann stell dich der Veränderung, nimm die Energie auf, die sie mit sich bringt, und nutze sie für dich.

**Welche Veränderungen machen dir zu schaffen?
Und was wirst du trotzdem beibehalten?**

Auf welche Veränderungen freust du dich?



Vielfalt

Was es sein kann: Die Natur ist das Urbild von Verschiedenheit. Alles darf sein.



Gerd Altmann / pixabay

Vielfalt im Sinne von Diversity zielt auf die Anerkennung und Wertschätzung aller Menschen, unabhängig von ihrer sozialen, geografischen oder ethnischen Herkunft, ihrem Geschlecht, ihrer sexuellen Orientierung, ihrer Religionszugehörigkeit oder Weltanschauung, ihrem Lebensalter, ihrer physischen oder psychischen Fähigkeiten, ihrer Lebensform, ihrer kulturellen Vorlieben oder anderer Merkmale (Körpergröße, Haarfarbe, Anzahl der Sommersprossen, Allergien u.a.). Allein diese Aufzählung macht deutlich, wie große die Fülle an Verschiedenheiten ist.

Spannend bei aller Vielfalt ist es, Gemeinsamkeiten zu entdecken. Wenn du in einem Urlaubsland unterwegs bist und dort mit Menschen ins Gespräch kommst: Habt ihr dann auch erlebt, dass ihr euch freut, etwas gemeinsam zu haben?

Je bunter und anerkannter alle Lebensformen sind, umso unkomplizierter ist es, sich darin zu orientieren und sich frei zu entfalten. Vorurteile, Diskriminierung und Ausgrenzungen machen das Leben schwer und ungerecht.

Übung zu Vielfalt

Wenn Du in deinen Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis schaust:

Welche Unterschiede findest du dort im Blick auf Herkunft, Alter, Beruf, Lebensform, Religionszugehörigkeit, Weltanschauung, sexuelle Orientierung, kulturelle Identität, etc.?

Versuche mal, so viele Unterschiede wie möglich aufzulisten. Welche davon können ein Privileg oder ein Diskriminierungsgrund sein?

