



3. Tag: »Haben oder Sein sind im Angebot. Wähle gut!«

[Zitat Thomas SCHUBERT, zeitgen. dt. Künstler / Seite 17]

Achtung, es ist wieder soweit! Volle Konzentration!

Lese mir bitte zuerst die kurze Geschichte vor, die Du als Hausaufgabe geschrieben hast.



Der »Koan« zum Thema

Der Meister belehrt seinen Schüler: »Ein Mensch, der das Übersinnliche nicht anerkennt und pflegt, sinkt tief unter das Tier. Wer aber die normalen Sinneseindrücke vernachlässigt oder verleugnet, kann sich gerade deshalb nicht darüber erheben. Ein solcher Mensch bleibt ... ein schwachsinniger Engel, der einem Maultier aufgeschnallt ist.«

Der Schüler glaubt zu verstehen und folgert: »Also muss der Engel seine Lage erkennen, sich befreien, vom Esel steigen und selber gehen lernen?«

»Werde zum Esel!«, antwortet der Meister.

[Idee nach einem Zitat von Henry Miller, aus LÖHNDORF / Seite 42]



Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Dasein«



Die Traumreise

Vielleicht kommt Dir die Einleitung zur Traumreise mit ihren häufigen Wiederholungen recht langatmig vor – das ist jedoch notwendig, wenn es irgendwann wirklich Tiefenwirkung zeigen soll!

Lege Dich flach auf den Boden (Teppich o.ä.), schließe die Augen und atme zehnmal tief ein und aus. Dann spannst Du alle Muskeln von den Zehen aufwärts über die Beine, Fäuste, Arme, Oberkörper bis zur Stirn gleichzeitig an. Halte die Spannung einige Sekunden und entspanne anschließend von den Füßen aufwärts gehend alle Muskeln der Reihe nach, indem Du Dein Bewusstsein langsam von Muskel zu Muskel wandern lässt. Am Ende muss jeder Muskel an Dir locker sein! Wenn Du ganz tief entspannt bist, konzentriere Dich wieder auf Deinen Atem. Dann – wirklich erst dann – darfst Du Deine Augen wieder öffnen. Anschließend konzentriere Dich ganz fest auf mich und höre mir einfach zu. Ich werde Dich auf eine Traumreise mitnehmen.

Ich zähle jetzt von 1 bis 3. Dabei werden Deine Lider immer schwerer. Bei 3 sind sie ganz schwer und vollkommen fest verschlossen.

... Eins ... Zwei ... Drei ...

Deine Lider sind jetzt geschlossen und ganz schwer. ...

Du liegst ganz fest und bleischwer auf Deinem Rücken. Eine wohlige Wärme fließt von Deinem Bauch in alle Körperteile. Du fühlst Dich angenehm entspannt und ruhig.

Mit jedem Atemzug wirst Du noch entspannter, noch ruhiger.

Du hörst nur meine Stimme und nichts anderes kann Deine Entspannung stören.

Deine Augenlider sind weiterhin ganz, ganz schwer und absolut fest geschlossen. ...

Du wirst die schweren Lider erst wieder öffnen können, wenn ich es Dir sage!

...

Du hörst nur meine Stimme, die Dich jetzt auf eine Traumreise mitnehmen wird.

Heute werde ich Dir zwei Geschichten erzählen, die vom Haben und vom Sein handeln. Nimm sie tief in Dich auf und erkenne ihre Bedeutung.

Bewusstseins-Schulung

Zuerst geht unsere Traumreise nach China. In eine abgelegene Gegend, in der Autos auch heute noch ganz seltene Erscheinungen sind.

»Tse-Kung kam einst auf dem Rückweg von Tschu nach Tsin an einem Ort nördlich des Hanflusses vorbei. Da sah er (zum fünftenmal in dieser Gegend) einen alten Mann, der (mit abgewetzten Schuhen auf einer sehr langen Landstraße langsam Richtung Hanfluss wanderte. Er schien müde zu sein und hatte noch etliche Kilometer vor sich)...

»Wenn du ein (Auto) hier hättest«, rief Tse-Kung, »könntest du in (einer halben Stunde am Ziel sein). Möchtest du nicht eines besitzen?«

»Was ist das?« fragte der (alte Mann).

»(Das weißt Du nicht!) Es ist eine (selbstfahrende Kutsche), antwortete Tse-Kung«, (die durch die explosive Kraft des Benzins vorangetrieben wird. Viele kleine Explosionen drücken in einem stabilen Zylinder immer wieder einen Kolben nach unten, dessen Kraft dann mittels spezieller Stangen auf die Räder übertragen wird. Da der Fahrer die Benzinzufuhr regulieren kann, ist es ihm möglich, das Auto langsam oder schnell zu fahren, ganz wie es ihm beliebt.«

Der (alte Mann) sah ihn ärgerlich an, lachte und sprach: »Dieses habe ich von meinem Lehrer gehört: Die(jenigen, die) listige Hilfsgeräte haben, sind listig in ihren Geschäften, und die listig in ihren Geschäften sind, haben List in ihren Herzen, und die List in ihren Herzen haben, können nicht rein und unverderbt bleiben, und die nicht rein und unverderbt bleiben, sind ruhelos im Geist, und die ruhelos im Geist sind, in denen kann (das Sein) nicht wohnen. Nicht daß ich diese Dinge nicht kannte; aber ich würde mich schämen, sie zu benutzen.«

Tse-Kung war verlegen, senkte den Kopf und sagte nichts.

[Idee nach einem Zitat von Chuang-tzu, aus HALBFAS / Seite 312]

... Und nun folge mir auf der Traumreise weiter nach Vietnam, wo der buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh uns folgende Geschichte erzählt:

»In Vietnam gibt es außergewöhnlich heftige Regenfälle. Eines Tages saß ich im Hause eines Freundes am Fenster und beobachtete einen Vorgang, dem ich immerfort hätte zuschauen mögen. Auf der gegenüberliegenden Straßenseite gab es in einem Haus ... einen Kramladen. ... Hunderte von Artikeln waren ausgestellt: Fischsoße, Sojasoße, Kerzen, Erdnusspralinen und vieles andere. Der Laden war ... vollgestopft und schlecht beleuchtet, ... als die Regenwolken den Himmel verdunkelten.

Auf einem Hocker auf der Eingangsstufe zum Laden saß ein kleiner Junge, nicht älter als fünf oder sechs Jahre. Er trug einfache kurze Hosen, und seine Haut war vom langen Spielen in der Sonne gebräunt. Vom Vorsprung des Daches geschützt, aß er aus einem Schälchen Reis. Der Regen rann vom Dach herunter und bildete vor dem Platz, an dem er saß, große Pfützen.

Er hielt das Schüsselchen mit Reis in der einen Hand und in der anderen seine Ess-Stäbchen. Er aß langsam, seine Augen waren fest auf das vom Dach strömende Wasser gerichtet. Große Tropfen zerplatzten zu Blasen auf der Oberfläche der Pfützen. ... Er führte seine Stäbchen langsam zum Mund hin und genoss sichtlich auch den kleinsten Bissen. Er staunte den Regen an und war offensichtlich vollkommen zufrieden – ein Bild des Wohlbehagens.

Ich konnte fühlen, wie sein Herz schlug. Seine Lunge, sein Magen, seine Leber und alle anderen Organe arbeiteten in perfekter Harmonie miteinander. Hätte er Zahnschmerzen gehabt, so hätte er sich des Friedens dieses Augenblicks nicht so erfreuen können. Ich betrachtete ihn so, wie man vielleicht ein kostbares Juwel, eine Blume oder einen Sonnenaufgang bewundert. Die Wahrheit und das Paradies offenbarten sich mir. Ich war völlig gefesselt von dem Anblick des Kindes. Es schien mir ein himmlisches Wesen zu sein, ein junger Gott, der mit jedem Augenaufschlag und jedem Bissen Reis, den er zu sich nahm, seliges Wohlsein verkörperte. Er war vollkommen frei von Angst und Sorgen. Der Gedanke, arm zu sein, war ihm fremd. Er verglich seine einfachen schwarzen Shorts nicht mit den modischen Kleidern anderer Kinder. Er war nicht traurig darüber, dass er keine Schuhe besaß. Es machte ihm nichts aus, auf einem harten Hocker zu sitzen und nicht auf einem Polsterstuhl. Ihn verlangte nach nichts. Er war in völliger Harmonie mit dem Augenblick. Ihn zu betrachten, reichte aus, um meinen Körper vom gleichen Wohlgefühl erfüllt sein zu lassen.

Ein violetter Schatten huschte über die Straße. Aufgeschreckt ... schaute der Junge kurz hoch, um seinen Blick sogleich wieder den auf der Pfütze tanzenden Wasserbläschen zuzuwenden. Achtsam kaute er

Reis und Ei, und gebannt beobachtete er den Regen. Zwei vorübergehenden jungen Frauen mit Regenschirmen, in rote und purpurfarbene Ao-Dai gekleidet, schenkte er keine Beachtung.

Plötzlich drehte er sich um und schaute die Straße hinunter. Er lächelte und war von etwas Neuem so gefangen genommen, dass auch ich mich umdrehte, um zu sehen, was ihn so fesselte. Zwei kleine Kinder zogen einen Leiterwagen, in dem ein drittes Kind saß, durch die Pfützen. Die drei waren splitternackt und juchzten, wenn das Wasser hoch aufspritzte. Ich schaute zurück zum Jungen auf der Eingangsstufe. Er hatte aufgehört zu essen, um die Kinder zu beobachten. Seine Augen strahlten. Ich glaube, meine Augen spiegelten dieses Strahlen wider; ich freute mich genauso wie er. Vielleicht war meine Freude nicht ganz so groß wie die des Knaben, vielleicht aber war sie sogar noch größer, denn ich war mir ja bewusst, wie glücklich ich war.«

[Zitat Thich Nhat Hanh, vietnamesischer Zen-Lehrer, aus LÖHNDORF / Seite 138 - 139]

Vielleicht hast Du Dich in dem Jungen wiedererkannt, denn auch Du bist noch ein Kind und solltest noch das Glück des »Einfach-nur-Daseins« kennen. Lerne es festzuhalten!

Doch nun bringe ich Dich erst einmal von Vietnam zurück nach Hause.

Du fühlst Dich immer noch ganz wohl und entspannt. Dein Atem geht tief und ruhig und gleichmäßig. Deine Augen sind geschlossen und Du hörst nur meine Stimme.

Du kommst jetzt von Deiner Reise zurück und löst Dich ganz langsam wieder aus Deiner Schwere.

Mit geschlossenen Augen beginnst Du Dich wie eine Katze zu räkeln, ganz langsam und wohl.

Du spürst, wie das Erwachen Stück für Stück in Deine Muskeln zurückkehrt.

Ich zähle jetzt rückwärts von 3 bis 1. Bei 1 sind Deine Augenlider wieder ganz leicht und öffnen sich von selbst. Du bist vollkommen wach, erfrischt und fühlst Dich pudelwohl.

... Drei ... Zwei ... Eins ...



Die »Blitzzeichnung«

Jetzt hast Du drei Minuten Zeit, um spontan ein Bild zu der Traumreise von vorhin zu zeichnen.



Erste Aktion: Erfahrungsspiel »Versteinertes Sein«

Zeus und Athene waren zwei griechische Götter. Du hast ja sicher schon einmal irgendwo gesehen, dass die Griechen und Römer an vielen Stellen große steinerne Statuen von ihren Göttern aufgestellt hatten. Die Götter glichen dabei immer gut aussehenden Menschen. Schau Dir die vier Beispiele dazu an.

Wir versuchen jetzt einmal, Dir aus diesem Laken einen griechischen Chiton zu machen. [siehe Anleitung auf den Infos. Genügend Zeit nehmen!] Dann stellst Du Dich bitte auf den Hocker [falls vorhanden] und nimmst eine Stellung ein, wie sie sich für einen echten Gott gehört. Wenn Du soweit bist, versuche mal, drei Minuten lang stocksteif so stehen zu bleiben und einfach nur die Götterstatue zu sein.

Stell Dir vor, Du bist aus Marmor – hart, unbeweglich, aber auch unempfindlich und unvergänglich –, aber Dein göttlicher Geist weilt tatsächlich in dieser Statue. Das heißt, die Statue lebt zwar nicht wie ein Mensch, kann sich nicht bewegen, nicht sprechen oder zwinkern – aber sie kann denken und ist sich der

Welt um sich herum bewusst. Sie kann einfach nur »Sein«. Los geht's. Ich stoppe die Zeit.

[Während der drei Minuten sollten Sie den Schüler nicht ablenken. Schauen Sie interessiert zu.]





Der Textteil mit Fragen

Wieviel muss man haben und was muss man sein?

Zwei Menschen stellen sich vor: »Ich heiße Radji, bin Inder und habe eine Frau, fünf Kinder, eine Htte und sieben Hhner. Wir müssen alle hart arbeiten, um satt zu werden. Sonntags haben wir frei und Zeit zum Beten, Singen und Spielen.«

»Ich heiße Wolfgang und bin freiberuflich tätiger Zahnarzt in Deutschland. Ich habe eine Frau, die als angestellte Architektin arbeitet und zwei Kinder. Wir haben ein großes Haus mit sieben Räumen und Swimmingpool, einen Porsche, einen Golf, ein Motorrad, vier Fahrräder, eine Hifi-Anlage, einen Großbildschirm-Fernseher, zwei PC's, eine Araber-Stute, eine Katze und zwei Kaninchen und jede Menge Geld und Wertpapiere. Die Kinder gehen auf ein Gymnasium, meine Frau arbeitet sechs Stunden und ich bin 45 Stunden in der Woche in meiner Praxis beschäftigt. Wir machen sehr viel Sport in unserer Freizeit und fliegen dreimal im Jahr in Urlaub.«

Welche Familie ist reicher?

Es ist schon sehr unterschiedlich, was diese beiden Familien haben. Dennoch sagen beide von sich, dass sie reich wären. Wie ist das möglich? Während Wolfgangs Familie ihren Reichtum vorwiegend auf das »Haben von Dingen« bezieht, denkt Radjis Familie dabei an das »Sein von Dankbarkeit, Lebensfreude und Gesundheit«. Natürlich möchte Radji gern mit Wolfgang tauschen, als man ihm diese Frage das erste Mal stellt. Aber dann erfährt er noch mehr über die deutsche Familie:

Was kann das sein?

Wolfgang hat eine hohe Mauer um sein Haus und eine Alarmanlage, um vor Dieben sicher zu sein. Er ist bei der Arbeit den ganzen Tag von seiner Familie getrennt und selbst die Kinder sind hin und wieder allein. Er ist wegen eines Magengeschwürs in Behandlung – wahrscheinlich durch zuviel Stress. Seine Frau ist beruflich viel mit anderen Männern zusammen, was Wolfgang hin und wieder eifersüchtig macht und zu Spannungen in der Familie fhrt. Eines der Kinder hat starken Heuschnupfen im Sommer. Beide dürfen nicht allein in die Stadt, weil die Eltern Angst vor berfllen haben. Spielen ist nur im großen Garten möglich. Als Radji das alles gehört hat, möchte er nicht mehr tauschen und meint nur: »Die sind bestimmt nicht so glücklich wie wir. Da bleibe ich lieber hier. Bei uns sind alle gesund, wir haben keine Angst vor Dieben und Räubern, denn was sollen die bei uns schon holen? Außerdem machen wir immer alles gemeinsam, denn wir haben viel Zeit füreinander.

Was heißt denn »glücklich sein«?

Du siehst, Reichtum und Glück sind wie so viele Wrter »sprachliche Schuhkartons«, die je nach Land und Leuten ganz andere Bedeutungen enthalten können.

Was ist denn nach Deiner Erfahrung in dem Karton »Haben«?

»Haben« bezieht sich in unserer Kultur meistens auf materielle Dinge. Hier ist derjenige reich, der sehr viele Dinge hat. Bei uns ist das »Haben« ein ganz wichtiger Teil des Lebens, weil unsere ganze Lebensweise – Industrie, Handel, Arbeit – nur funktionieren kann, wenn alle Menschen immer mehr haben wollen. Man nennt dieses Streben nach möglichst vielen Dingen »Materialismus«. Wer in Deutschland aufwächst, kann sich kaum dagegen wehren, in diesem Bewusstsein aufzuwachsen. Jeder Deutsche ist mehr oder weniger darauf geprägt, dass das »Haben wollen« recht wichtig im Leben ist.

Und was bedeutet bei uns wohl »Sein«?

Man kann z.B. Bcker oder Automechaniker sein. Wenn man beruflich aufsteigt und immer mehr verdient, bekommt man in der Regel auch mehr Entscheidungs-Macht über Dinge und Menschen. Dann »ist« man z.B. Direktor oder Doktor. Doch man kann auch »Christ« sein oder »Moslem«, »Tierschützer« oder »Fußballfan« oder einfach nur »Freund«.

Man kann jedoch über das »Sein« auch philosophieren und findet noch viele weitere Bedeutungen. Verwandte Worte sind z.B. Dasein, Vorhandensein, Existenz, Gegenwart, Leben, Realität, Wirklichkeit und Bestehen.

Wie würdest Du dieses philosophisch betrachtete »Sein« beschreiben?

Bewusstseins-Schulung

Radji ist vor allem durch sein bewusstes »Sein« ein glücklicher Mensch. Er genießt das Dasein als Mensch, der geliebt wird und der Liebe geben kann und sieht seinen Sinn ganz einfach in seinem Leben als Ehemann und Vater. Materielle Dinge stehen für ihn nicht an erster Stelle. Das deutsche Wort »Sinn« ist übrigens nicht umsonst mit dem Wort »Sein« eng verwandt. Radjis Bewusstsein ist also eher vom »Sein« geprägt, da in seiner Umgebung niemand viele Dinge hat und alle Menschen so ähnlich wie er leben. Alles, wonach Menschen im Leben streben, kann man entweder dem »Haben wollen« oder dem »Sein wollen« zuordnen.

Kennst Du Wünsche, die zum »Haben« u n d zum »Sein« gehören?

Obwohl diese beiden »Antriebe« so verschieden scheinen, ist trotzdem bei jedem »Sein« immer auch ein bisschen »Haben« und bei jedem »Haben« immer auch ein bisschen »Sein« dabei. Wenn jemand z.B. ein Auto haben will, muss er erst ein volljähriger Geldverdiener sein. Noch deutlicher wird es, wenn jemand Freunde haben möchte. Er muss dazu selbst ein Freund sein! Andersherum muss jemand, der ein guter Vater sein möchte, zumindest etwas zu essen und eine Unterkunft für die Familie haben.

Es ist – wie so oft – eine Frage der Grenze: Wieviel muss man *haben* und was muss man *sein*, um damit wirklich glücklich zu werden? Hören wir einmal, was der berühmte oberste tibetische Buddhist Dalai Lama dazu sagt:

»(Der) eigene Geisteszustand (ist der) Hauptfaktor zum Erlangen von Glück ... (U)nseren grundlegenden körperlichen Bedürfnisse nach Essen, Kleidung und Unterkunft (müssen) erfüllt werden ... Aber sobald dies geschehen ist, lautet die klare Botschaft: Wir brauchen nicht noch mehr Geld, wir benötigen keinen weiteren Erfolg oder Ruhm, wir brauchen keinen perfekten Körper oder den vollkommenen Partner – jetzt, in genau diesem Moment, haben wir einen Geist, der die gesamte Ausrüstung darstellt, die wir benötigen, um vollständiges Glück zu erlangen. ... (Das ist unser eigentliches Sein)

Was meint der Dalai Lama hier wohl mit »Geist«?

Wenn von >Geist< oder >Bewusstsein< die Rede ist, gibt es viele verschiedene Varianten. Genau wie im Fall von äußeren Bedingungen oder Objekten sind manche Dinge sehr nützlich, einige sehr schädlich und andere wiederum neutral. So werden wir im Umgang mit äußerer Materie gewöhnlich zunächst herauszufinden versuchen, welche dieser verschiedenen Substanzen oder Chemikalien hilfreich sind, damit wir uns dann bemühen können, diese zu kultivieren, zu vermehren und zu gebrauchen. Und der schädlichen Substanzen werden wir uns entledigen. Wenn wir vom Geist sprechen, gibt es in ähnlicher Weise Tausende von unterschiedlichen Gedanken oder >Geistesarten<. Unter ihnen sind einige sehr hilfreich; diese sollten wir pflegen. Andere sind negativ, sehr schädlich; diese sollten wir abzubauen versuchen.

So ist der erste Schritt im Streben nach Glück das Lernen. Zunächst müssen wir begreifen, wie sich negative (Gefühle) und Verhaltensweisen schädlich und wie sich positive förderlich für uns auswirken. Und wir müssen erkennen, wie diese negativen Emotionen nicht nur für uns persönlich sehr schlecht und schädigend sind, sondern ebenso für die Gesellschaft und die Zukunft der gesamten Welt. Solche Art der Einsicht erhöht unsere Entschlossenheit, ihnen entgegenzutreten und sie zu überwinden. ...

Welche Gefühle sind zum Beispiel schädlich für unser Dasein?

Zum Beispiel sind Hass, Eifersucht, Zorn und so weiter schädlich. Wir betrachten sie als negative Zustände des Bewusstseins, weil sie unsere geistige Gesundheit zerstören. Wenn Sie jemand anderem gegenüber Hassgefühle oder negative Emotionen hegen, sind Sie selbst erst einmal von Hass oder negativen Gefühlen erfüllt, und auch andere Personen werden Ihnen als feindselig erscheinen. Und in der Folge werden immer größere Angst, eine stärkere Hemmung, ein Zögern und ein Gefühl von Unsicherheit auftreten. All das wird anwachsen, ebenso wie die Einsamkeit inmitten einer Welt, die als feindselig wahrgenommen wird. Diese negativen Faktoren werden aufgrund von Hass aufkommen. Auf der anderen Seite sind solche Geisteszustände wie Güte und Mitgefühl ... sehr positiv und nützlich. ...«

[Zitat DALAI LAMA, aus LÖHNDORF / Seite 75 - 76]

Du siehst, das »Haben« ist einfach zu erklären, aber das »Sein« hat es in sich! Es drückt sich auf den ersten Blick in der Rolle aus, die man irgendwo spielt – als Schüler, Sohn, Tochter, Mitglied u.s.w. Aber auf den zweiten Blick ist das »Sein« viel mehr: Es ist das Da-Sein, das Bewusst-Sein, das Mensch-Sein; eben all das, was mit Geist und Leben an sich zu tun hat.

Und wie heißt es in der Überschrift zu diesem Thema? Wähle gut!



Zweite Aktion: Kreativspiel »Symbole erfinden«

Wenn Du eine Bilderschrift erfinden solltest, wäre es sicher ganz einfach, für all das, was man haben kann, ein einfaches Bildchen zu entwerfen. Viel schwieriger wird es bei den Begriffen des Seins. Diese Bildchen nennt man Symbole oder Sinnbilder. Solche Sinnbilder wurden jedoch nicht von irgendwem, irgendwie und einfach so erfunden, sondern sie richten sich genauso nach allgemeinen Erfahrungen wie die Bildchen für normale Dinge, auch wenn das auf den ersten Blick unglaublich erscheinen mag.

Um Dich darauf einzustimmen, betrachte bitte für den ersten Teil dieser Aktion die Symbole auf dem Beiblatt einmal ausgiebig und höre Dir dazu den folgenden Text an:

»Symbole sind in ihrer Bildersprache »Fenster des Herzens«. Sie knüpfen an Erfahrungen an, die im Leben gemacht werden, und spiegeln diese. ... Allerdings setzen sie eine Form von Vorerfahrung voraus; denn jedes Symbol muß dem menschlichen Leben zugrundegelegt worden sein, um später aus den Tiefen des Unbewußten ein (passendes Bild) zu erzeugen. Ein Mensch, der als Kind die Erfahrung der Liebe und Geborgenheit gemacht hat, wird sich im späteren Leben aufgrund bestimmter Zeichen, wie einer besonderen Stelle im Wald, einer Bank, einer Puppe, des Teddybären, wieder an diese Symbole erinnern können. Sie sind wie ein Anker, der an einem Seil in das Wasser gelassen wird und woran man das Boot festmachen kann. ... Symbole verbinden uns mit etwas anderem, und sie sind Zugänge zu Wirklichkeiten. ... Ein ... Symbol ist verankerte Wirklichkeit. Ein wirklicher Apfel, das Bild eines Apfels und das Wort Apfel sind unterschiedliche Ebenen ein- und derselben Wirklichkeit. Allein das Bild eines großen, runden, rot leuchtenden Apfels läßt einem das Wasser im Munde zusammenlaufen. Es ist die lebendige Verheißung, daß er herrlich schmecken wird. Aber niemand wird deshalb auf das Kosten des wirklichen Apfels verzichten wollen, weil das Bild so schön ist. Es ist also notwendig, daß man eingeladen wird, neue Erfahrungen zu machen: zur Erfahrung mit dem Apfel, mit Radfahren, mit Reisen und auch zum Umgang mit ... (dem Inhalt von Symbolen). ...«

[aus BAUER, 2. Kap.]

Nun kommen wir zum zweiten Teil der Aktion. Nimm Dir ein Blatt Papier und einen Stift. Ich sage Dir nun jeweils einen Begriff und Du sollst dazu spontan ein Symbol entwerfen [siehe Infos]. Schreibe den Begriff zu dem Symbol und hefte den Zettel in Deinen Unterlagen ab. Du wirst ihn vielleicht noch einmal brauchen.



Freies Philosophieren zur Frage: »Hälst Du Dich für reich oder arm?«



Dritte Aktion: Fragespiel »Der Weg ist das Ziel«

[Dieses Spiel wird am besten im Freien auf einer großen Fläche gespielt. Seil gerade auslegen.]
[Letzte Erinnerung für den Lehrenden: Texte in eckigen Klammern n i c h t vorlesen]

Du siehst hier ein Seil. Stelle Dich gleich an ein Ende des Seiles, ich stelle mich an das andere Ende. Dann werde ich Dir persönliche Fragen stellen. Je nachdem, was Du antwortest, darfst Du dann jeweils

Schritte in eine bestimmte Richtung gehen [Anzahl richtet sich nach der Länge des Seiles bzw. dem vorhandenen Platz]. Die von mir angegebene Richtung bezieht sich immer auf das Seil. »Geradeaus« heißt also immer »in Seilrichtung zu mir«, egal, wie Du gerade standest. Wollen mal sehen, wo Du ankommst ...

Wenn Du die Spielregeln verstanden hast, können wir beginnen.

[Rechts bedeutet »Seinsbetont«, Links bedeutet »Habenbetont« und Geradeaus dazwischen]

1. Wie wichtig ist es Dir, das jemand, mit dem Du gehen möchtest, gut aussieht?
2. Wie wichtig ist es Dir, das er oder sie coole Klamotten hat?

3. Wie oft bist Du neidisch auf Dinge, die andere Kinder haben?
4. Wie leicht kannst Du an einem Kaufhausregal vorbeigehen, wo etwas Tolles liegt, was Du Dir aber leider nicht leisten kannst?
5. Was ist Dir wichtiger? Das Deine Eltern Zeit für Dich haben oder Dir viel Taschengeld geben?
6. Worauf würdest Du mehr Wert legen? Auf ein super Zeugnis oder auf einen eigenen Fernseher?
7. Wie gerne verschenkst Du etwas an einen guten Freund / Freundin?
8. Wie wichtig ist es Dir, im späteren Beruf Einfluss auf die Firma zu haben, in der Du arbeiten wirst?
9. Was macht Dich glücklicher? Ein dickes Eis mit Sahne oder eine Hängematte im Sonnenschein mit einem spannenden Buch?
10. Wärest Du lieber ein Kind in Wolfgangs oder in Radjis Familie?

Bleibe jetzt stehen, wo Du bist, und schau Dir an, wie weit Du gekommen bist und vor allem, wie weit Du Dich von dem Seil entfernt hast. Was meinst Du, hat das zu bedeuten?



Die »Hausaufgabe«

Haben und Sein hat schon seit Urzeiten auch mit Krieg und Frieden zu tun. Ist es doch immer wieder die Gier gewesen, die die Menschen angetrieben hat, andere zu überfallen. Selbst heute ist das noch so. Denke nur an den Irak-Krieg der USA. Wer sich näher damit beschäftigt, erkennt, dass da die Gier nach den reichen Ölquellen des Landes eine große Rolle gespielt hat. Natürlich gibt es auch »Seins-Gewalt«, z.B. als Saddam Hussein mit brutalsten Mitteln der mächtigste Mann im Irak bleiben wollte. Oder ist das wieder eher eine »Haben wollen« als ein »Sein wollen«? Was meinst Du?

[Ggf. kurze Diskussion zu der Frage]

In allen Religionen spielt die Dankbarkeit für das Dasein an die unsichtbaren Mächte des Universums und die Weitergabe guter Wünsche für das Dasein anderer eine wichtige Rolle.

Bis zum nächsten Mal ist es Deine Aufgabe, ein Dankgebet für irgendetwas zu schreiben, was Dir wichtig erscheint. Du kannst den Dank an Gott richten oder an andere Menschen oder allgemein halten – wie Du willst. Damit Dir der Einstieg leichter fällt, habe ich noch ein kleines Hindu-Gebet auf Lager.

Möge Frieden sein im Himmel,
Möge Frieden sein am Firmament,
Möge Frieden sein auf der Erde,
Möge Frieden sein in den Wassern,
Möge Frieden sein in den Pflanzen,
Möge Frieden sein in den Bäumen,
Mögen wir Frieden finden in den göttlichen Kräften,
Mögen wir Frieden finden im obersten Herrn,
Mögen wir alle Frieden finden,
Und möge dieser Friede meiner sein:
Friede, Friede, Friede!

[Gebet aus dem Hinduismus, aus STEINWEDE / Seite 22]

Bevor ich es vergesse: Hast Du nochmal Lust, die Götterstatue zu spielen? Sage mir, nach wievielen Minuten ich Dich wieder »erwecken« soll – und los geht's. Aber denk daran: Die genannte Zeit musst Du auch einhalten! Es gilt: Je länger, je besser!

Und nun: Du weißt ja, das »Sternenmädchen« nicht vergessen!

Ich hoffe, es hat Dir heute wieder Spaß gemacht.



Der »Gedankensturm«

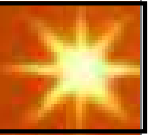
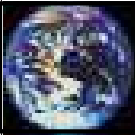
Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Dasein«

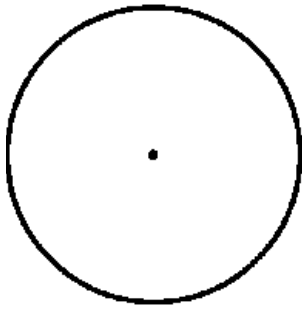


Die »Blitzzeichnung«

Jetzt hast Du drei Minuten Zeit, um spontan ein Bild zu der Traumreise von vorhin zu zeichnen.

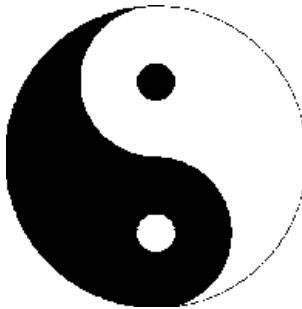


Verschiedene Symbolzeichen und ihre Bedeutung



Kreis mit Mittelpunkt

Ursprung, Schöpfung, Vollkommenheit



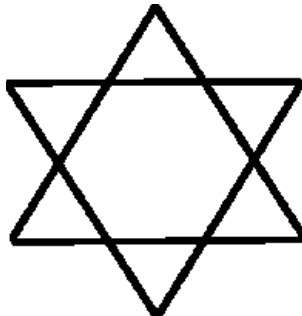
Yin und Yang

Die allgegenwärtigen Gegenspieler in der Welt



Auge im Dreieck

Gott in der Seele oder »Vater, Sohn und heiliger Geist«



Hexagramm

Zwei gegenläufige Entwicklungen



Lemniskate

Die ewigen Kreisläufe



Spirale

Entwicklung im Lauf der Zeit

Bewusstseins-Schulung

Ort:

Wohl temperierter Innenraum

3. Aktion ggf. auf einem freien Platz draußen

Materialien:

Kerze oder Teelicht, Feuerzeug oder Streichhölzer

Decke oder Isomatte

Nackenrolle oder Kissen

Schulungs-Unterlagen

Uhr (am besten Stoppuhr)

Hocker (wenn vorhanden), Bettlaken, div. Sicherheitsnadeln und ein Gürtel für den Chiton (s.u.)

Papier und Stift

Seil (mind. 7 m lang)

Vorbereitung:

Sorgen Sie für eine ungestörte Atmosphäre ohne Hintergrundgeräusche

Bereiten Sie die bekannte Liegefläche vor

Achten Sie auf bequeme Kleidung des Kindes, die warmhält und nichts abschnürt (z.B. Jogginganzug)

Beginn:

Warten Sie, bis das Kind sich beruhigt hat und Ihnen Aufmerksamkeit schenkt, bevor Sie anfangen...

Für den meditativen Text zur Einstimmung gilt wie immer:

Lesen Sie langsam, deutlich, rhythmisch betont – jedoch mit gleichmäßiger Stimmlage. Achten Sie auf sinnvolle Pausen zwischen den Sätzen, die sich nach dem Atem des Schülers richten.

• **Die Begriffe für die 2. Aktion:** Gegensätze, Wut, Liebe, Geist, Bewusstsein, Gott, Wahrheit, Dasein

Der Chiton – das universelle Männer- und Frauengewand des antiken Griechenlandes

- Der Schüler legt sich in die Mitte einer Hälfte des Lakens, so dass der Kopf oben über dem Rand liegt
- Dann wird das Laken auf der Hälfte bis zur anderen Seite über den Schüler gelegt
- Die beiden Kanten werden mit Sicherheitsnadeln verbunden
- Der Schüler muss nun genau in die Mitte der entstandenen doppelten Stoffbahn liegen
- Jetzt wird rechts und links des Halses der Stoff vorn und hinten mit Sicherheitsnadeln verbunden
- Der Schüler kann nun aufstehen, der Chiton hängt an den Schultern
- Mit einem Gürtel und viel »Faltenphantasie« wird der Stoff nun um den Körper gelegt und gerafft



3. Tag, Infos für den Lehrenden