

Pfennighaus Dietmar, Einfach entspannen. So fühlt sich das Leben leichter an. GU

Tägliche Übung

1) Besinnen und Atmen

- Gut stehen auf beiden Beinen oder auf einem Stuhl Platz nehmen, den Boden spüren, der Boden trägt mich (Halt).
- Augen schließen.
- Fühle ich mich in dem Raum, in dem ich jetzt stehe, sicher und geborgen?
- Wie fühlt sich mein Körper an, die Luft, die Temperatur, wie die Gemeinschaft?
- Einatmen, wo fühle ich meinen Atem?
 - Mit der Hand zeigen
 - Wie weit kann ich ihn ausdehnen?
 - Kann ich durch die Fußsohlen einatmen, in die Wurzeln des Baumes?
- Ich rolle oder fahre mit meinen Augen, mit dem Lift in mein Herzfeld und sehe und höre mich dort einmal um.
- In der Stille wird die Tiefenperson erfahrbar (bei den Kindern oder auch bei Erwachsenen, bei sich selbst mit dem Engelsbild arbeiten, beim Atmen die Lungenflügel ausdehnen, ausbreiten der inneren Flügel). Alle Bilder der Tiefenperson kann man dabei verwenden.

Täglich diese Übung mit **sich und auch mit den Kindern** machen und beschreiben, wie man sich fühlt, was sich durch die tägliche Übung verändert, ohne Wertung (Phänomenologie).

2) Wertungsfreies (Phänomenologisches Schauen)

Achte diese Woche bei Begegnungen immer wieder auf Folgendes:

- Ich spreche nur von dem, was sich zeigt.
- Ich schaue darauf, wie es bei mir ankommt.
- Ich stelle das Erkannte immer wieder in Frage „ Ist es so?“
- Ich achte gezielt auf mich selbst.
- Ich nähere mich der Person und Situation vorurteilsfrei, gehe phänomenologisch vor, das heißt, ich schaue was sich zeigt ohne zu bewerten und bemühe mich, das Wesen der Person in seiner tiefen Geistigkeit zu verstehen. „Was sehe, höre und fühle ich bei dieser Person?“

Waibel, E.M, Wurzrainer, A., 2016, Motivierte Kinder- authentische Lehrpersonen. Beltz Juventa: Weinheim und Basel

Stolpersteine

Wir stolpern in der Praxis, wenn wir...

- uns aufs Diagnostizieren und Klassifizieren beschränken und uns nicht um ein phänomenologisches Verstehen bemühen.
- das Verstehen benützen, um Personen zu manipulieren.
- sofort aus unseren persönlichen Erfahrungsbereichen und oberflächlichem Verstehen Lösungsvor-**Schläge**, Rat –**Schläge**... erteilen.
- versuchen zu helfen, wo noch keine Hilfe notwendig ist (aus Zeitdruck, Ungeduld, Nicht –Zutrauen...).