



Liebe Schülerinnen/Schüler in der Quarantäne,

diese Zeit ist für Euch persönlich alles andere als normal. Die Unsicherheit kann belasten, die Decke fällt auf den Kopf, Videochats können Begegnungen nicht ersetzen und sicher fehlt auch ein Mensch, den man umarmen und festhalten kann.

Das ist eine Herausforderung. Hinzu kommt die Aufgabe, den Tag zu gestalten und sich nicht „gehen zu lassen“, einen guten Lern-Rhythmus zu finden – und zu lernen, mit sich allein zu sein. Das AKO stellt dazu einige Anregungen und Hilfen zusammen.

Während der Zeit in Quarantäne wirst Du viel auf Dich selbst geworfen sein. Vielleicht hast Du Lust die Zeit zu nutzen, um bewusst auch einen inneren Weg zu gehen.

Zwei mögliche Übungen um zu Dir selbst zu kommen, beschreibe ich Dir nachfolgend. Indem Du Dich selbst kennst, Deine Stärken und Schwächen anerkennst und Deinen inneren Regungen wie Ängsten, Freuden, Abneigungen, Vorlieben etc. wahrnimmst, kannst Du die kommenden Tage bewusst gestalten.

Wenn Du die Übungen machen willst, so empfiehlt es sich diese täglich zu einer selbst festgesetzten Uhrzeit zu machen, so dass sich eine kleine Routine entwickeln kann. Hierzu kann es hilfreich sein sich eine solche Zeit im Terminkalender einzutragen.

Ich wünsche Dir eine – trotz allem! - gute Zeit in Deiner Quarantäne.

Alles Gute

P. Braunigger SJ



## 1. Körperwahrnehmungsübung zur Schärfung der Wahrnehmung

In der Psychologie wird diese Übung auch eingesetzt, um zu einer besseren Fokussierung zu gelangen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern und aus Gedankenkarussellen auszusteigen; bei regelmäßigem Wiederholen der Übung treten entsprechende positive Effekte bereits nach einigen Wochen ein.

Für uns geht es aber zunächst einmal darum einen Zugang zu sich selbst zu finden und sich selbst kennen zu lernen. Das nachfolgende Übungsbeispiel dient als Orientierung und kann adaptiert werden auf die eigene Situation. Falls jemand Schwierigkeiten hat zu beten, kann das Gebet zu Beginn und am Ende der Übung auch weggelassen werden. Die Dauer der Übung sollte wenigstens 15 Minuten sein. Solltest du bereits früher an das Ende der Übung kommen, so beginne einfach von vorne.

### Vorbereitung:

Suche Dir einen guten Platz auf einem Stuhl oder Hocker, so dass Du aufrecht sitzen kannst und beide Fußsohlen auf dem Boden stehen. Schließe dann die Augen oder suche Dir einen Punkt in Augenhöhe, auf dem der Blick ruhen kann.

Es ist wichtig die eigene Wahrnehmung auf die genannten Körperteile auszurichten und dann versuchsweise in den Körper zu spüren! Wenn Gedanken oder Bilder kommen, so nimm sie wahr, lege sie in Gedanken beiseite und kehre zurück zu Deinem Körper.

### Gebet:

„Herr, ich trete vor Dich hin mit meinem ganzen Leib, mit meinem Geist und mit der Kraft meines Herzens. Schenke mir die Gnade mein Leben meine Absichten, mein Denken, mein Tun alles auf Dich ausrichten zu können! Sei Du nun anwesend und hilf mir zu erkennen, was in mir los ist...“

### Übung:

- Atme zunächst ruhig ein und aus, ohne die Atemgeschwindigkeit zu verändern. Spüre wie die Luft ein und ausströmt. Wenn ein Gedanke kommt – so betrachte ihn, lege ihn beiseite und kehre zurück zur Atmung.
- Richte Deine Aufmerksamkeit zum Gesäß und erspüre den Kontakt, der sich durch das Sitzen auf dem Stuhl ergibt.
- Gehe in Gedanken zunächst zum Gesäß und versuche es wahrzunehmen. Nun gehe weiter zu Deinem rechten Oberschenkel, nimm ihn wahr und verweile dabei. Nun versuche den Unterschenkel zu spüren – mit der Wade und dem Schienbein. Lenke Deine Aufmerksamkeit nun auf den rechten Fuß, die Zehen, die Fußsohle, etc..



- Nun wandere mit Deiner Aufmerksamkeit langsam wieder zurück zum Gesäß und versuche alle Körperteile wahrzunehmen. Wenn Du am Gesäß angekommen bist, wanderst Du in vergleichbarer Weise mit Deiner Aufmerksamkeit durch das linke Bein.
- Wieder zurück am Gesäß, versuchst Du das Becken zu spüren und mit Deiner Aufmerksamkeit langsam den Rücken hinauf zur Schulter zu wandern. Gehe dann wieder zurück zum Gesäß und lenke die Aufmerksamkeit zunächst auf den Bauch und schließlich auf die Brust.
- Dann nimm die rechte Schulter wahr – und wandere mit der Aufmerksamkeit zum rechten Arm bis vor zu den Fingerspitzen.
  
- Wenn Du dort angekommen bist, wandere zurück zur Schulter und gehe hinüber zur linken Schulter und lenke die Aufmerksamkeit hin zum linken Arm bis hin zu den Fingerspitzen.
- Nimm nun auch den Hals, das Gesicht mit Nase, Mund, Augen, Ohren und Stirn wahr. Wandere den Hinterkopf hinauf zu den Haaren und nimm diese vollständig wahr.
- Nimm Dich jetzt im Ganzen nochmals kurz wahr.
- Wie bist Du da? Bist Du angespannt oder entspannt, welche Gefühle sind in Dir gegenwärtig? Wie ist Deine Stimmung? Was herrscht in Dir? Wut oder Fröhlichkeit, Hass oder Liebe, Angst oder Mut, Frustration oder Freude, etc. alles hat Platz!

#### **Schluss:**

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen

Am Ende der Übung kann es hilfreich sein im Tagebuch einige Notizen zu machen und Elemente der Erfahrung festzuhalten.



## 2. Tagesrückblick

Die hier vorgestellte Weise ist eine Möglichkeit am Abend auf den Tag zurück zu schauen. Sie ist als Gebet konzipiert; wer jedoch ein Problem hat zu beten, kann den vergangenen Tag in einer ähnlichen Weise betrachten.

### Vorbereitung

- Du nimmst Dir nun Zeit, um auf den Tag zurückzuschauen und ihn vor Gott zu tragen. Es ist gut, sich so hinzusetzen, dass Du eine Viertelstunde aufmerksam anwesend sein kannst.
- Atme ein paar Mal bewusst aus und ein, spüre, wie Dein Atem fließt, wie er kommt und geht, kommt und geht ... Du steuerst Deinen Atem nicht, sondern lässt ihn einfach kommen und gehen (einige Zeit Stille lassen).
- Die Geräusche des Raumes und von außen nimmst Du wahr, Du bleibst jedoch nicht bei ihnen hängen, sondern kehrst zu Deinem Atem zurück.
- Genauso kommen Dir immer wieder Gedanken – Du betrachtest sie kurz, gehst ihnen jedoch nicht nach, sondern kommst wieder zurück zum Augenblick und zu Deinem Atem.

### Einleitendes Gebet mit dem Kreuzzeichen

- „Herr, ich bitte Dich sei Du nun anwesend in dieser Zeit des Gebets. Betrachte mit mir meinen Tag und offenbare mir, wie Du, oh Herr, meinen Tag siehst!“
- Du bist jetzt ganz da. Bewusst. Aufmerksam. Gegenwärtig. Auch Gott ist da. Du brauchst nichts zu leisten, nichts zu machen, Du bist einfach da. Dieser Tag, er wurde Dir von Gott geschenkt, darf jetzt noch einmal aufleuchten mit allem, was er Dir gebracht hat. So lenkst Du nun Deine Aufmerksamkeit auf den Tag mit seinen Freuden, Ängsten, Misserfolgen, Mühen usw.

### Betrachtung des Tages

- Hierzu produzierst Du Dir Deinen eigenen Film, und zwar indem Du Dir in Deiner Phantasie vorstellst, was heute alles passiert ist, was Du erlebt hast, wen Du getroffen hast, welche Gefühle in Dir aufgekommen sind etc. Und so beginnst Du den Tag zu betrachten, ohne Dich sofort auf einen konkreten Moment zu versteifen.
- Du gehst mit Deiner Aufmerksamkeit zu der Stunde, in der Du heute Morgen aufgewacht bist. Vielleicht gab es einen Traum. Du lässt nochmals die Stimmung dieser ersten Minuten am Morgen kommen. Dann wie Du Dich gewaschen hast, und was Du alles nacheinander getan hast.
- Versuche die Personen wahrzunehmen, die Dir begegnet sind, was Du mit ihnen geredet hast, wie das Wetter war, welche Gefühle in Dir aufkamen etc. So lässt Du den ganzen Tag Schritt für Schritt vor dem inneren Auge ablaufen!
- Hast Du heute jemanden verletzt? Hättest Du in einem bestimmten Moment aufmerksamer sein sollen? Du hast Du nun die Möglichkeit gegebenenfalls den Herrn um Verzeihung zu bitten.
- In welchen Momenten wurdest Du von großer Freude, innerer Ruhe oder Faszination erfüllt? Gerne darfst Du nochmals in Deiner Phantasie kurz zu ein oder zwei schönen Momenten zurückkehren.
- Alle Deine Gefühle – Freude und Angst, innere Ruhe und Unruhe, Gelassenheit und Anspannung – alles bringst Du vor Gott.



- Und so legst Du diesen Tag vor den Herrn. Er hat ihn Dir geschenkt. Du gibst ihn ihm jetzt zurück. Du dankst für alles was neu und aufregend war, was schön und gelungen war, was Dich gefreut und bereichert hat.
- Indem Du den Tag in Gottes Hände zurücklegst, bleibt noch Zeit für einzelne Fragen: Wie ist nun Deine Gottesbeziehung? Ist Gott nah oder fern? Was möchtest Du ihm diesbezüglich sagen? Bist Du ihm heute begegnet bzw. nahe gekommen?

### **Ausblick auf den folgenden Tag**

- Du kannst an dieser Stelle Gott Deinen Wunsch für den folgenden Tag mitteilen. In einem kurzen Moment denkst Du an Deine morgigen Aufgaben. Für diesen Tag kannst Du dem Herrn eine besondere Bitte entgegenbringen. Schließlich bittest Du den Herrn Dich morgen zu begleiten.

### **Schluss**

- Du kannst den Rückblick mit einem „Vater unser“ beenden.

Am Ende der Übung kann es hilfreich sein im Tagebuch einige Notizen zu machen und Elemente der Erfahrung festzuhalten.