

Thema: Resilienz – Einheit 2

2. Training

Vorab: Die Sachen, die du im Training erlebst und dir hier notierst, sind in der Regel **nur für dich**. Wir werden nach Möglichkeit darüber in Austausch kommen, aber ob du dann etwas von deinen Erfahrungen mit uns als Klasse teilst, wieviel und was du sagst, bleibt dir überlassen.

Such dir einen Tag in dieser Woche, an dem du abends von 19:25 bis ca. 19:40 ungestört sein kannst. An diesem Tag nimmst du dir vorher einmal 5 Minuten Zeit und überlegst, welchen Menschen es in dieser Zeit nicht gut geht, welche gerade Hilfe und Zuwendung brauchen, welche Menschen du besonders vermisst. Das können konkrete Namen sein (wie z.B. Oma) oder abstrakte Gruppen (wie z.B. die Flüchtlingskinder auf den griechischen Inseln). Wenn dir nur Menschen aus deinem persönlichen Umfeld einfallen, kannst du auch in einem News-Portal schauen oder in den Logo-Nachrichten. Dort wird immer auch von Menschen berichtet, denen es gerade nicht gut geht. Notiere diese Namen oder Gruppen auf einem Zettel, z.B. rechts. →

Am Abend nimmst du diesen Zettel und einen Stift, legst dein Handy beiseite (am besten in einem anderen Raum) und gehst an ein geöffnetes Fenster oder nach draußen, wo du ungestört bist und keine Lärmquelle in direkter Nähe ist.



Lausche! Vielleicht hörst du Vögel, Stimmen, ... Wie geht es dir gerade? (evtl. Stichpunkte machen)

Um 19:30 beginnen in ganz Deutschland alle Glocken zu läuten. Während die Glocken läuten, schau auf deinen Zettel und denk an die Menschen, die du aufgeschrieben hast, schick ihnen gute Wünsche in Gedanken. Wenn du an Gott glaubst, kannst du auch für diese Menschen beten. Wenn dir weitere Menschen einfallen, die nicht auf dem Zettel stehen, ist das auch okay. Bleib aber in Gedanken bei diesen Menschen und deinen guten Wünschen für sie. (Nicht über eigene Probleme, Sorgen, Ideen, Vorhaben oder so nachdenken!) Es geht in diesen Minuten um die Menschen auf deinem Zettel. Wenn die Glocken verklingen, endet die Übung.

Nimm dir nun kurz Zeit, über deine Erfahrungen nachzudenken. Beantworte dazu folgende Fragen in Stichpunkten:

- Wie hast du dich vorher gefühlt, wie fühlst du dich jetzt? (Such nach anderen Adjektiven als „gut“, „mittel“ und „schlecht“!)
- Hast du bei dieser Übung etwas Neues erfahren, erlebt oder gelernt?
- Tut dir Übung gut? Wenn ja, such dir direkt 2-3 Termine aus, an denen du die Übung wiederholst.

PS.: Du bist mit dieser Übung übrigens nicht allein. Viele tausend Menschen in Deutschland machen das momentan abends beim Glockenläuten. Vielleicht spürst du auch eine Art Verbundenheit.