

# 1

# Die Erde und den Himmel aufheben

scan!



für sich selbst  
und die Welt  
verfügbar sein



5 bis 10 Minuten



meine Füße  
meine Beine

meine Arme  
meine Augen

mein Herz,  
meine Atmung

## Hier eine Meditation durch Bewegung...

**1** Ich ziehe mich in einen Raum zurück, in dem ich mich **wohl fühle** (mein Zimmer, eine Ecke der Schule, ein Park, ein Garten).

**2** Ich stehe gerade, ich schaue in die Ferne, ich bleibe locker in den Gelenken, Beinen, Knien, ich bewege meine Füße hüftbreit auseinander.

**3** Ich lege meine Hände auf **Herzhöhe** übereinander, als würde ich einen Ball halten.

**4** Beim Einatmen strecke ich den Arm der oberen Hand in den Himmel und den Arm der unteren Hand gleichzeitig zum Boden - **ich «sammele» ein Stück Erde und ein Stück Himmel.**

**5** Ich mache eine Pause, beobachte die Empfindungen in meinem Körper und die Gedanken in meinem Geist.

**6** Wenn ich ausatme, bringe ich meine Hände zurück in die

Ausgangsposition **(3)**. Die Erde und der Himmel finden in der Höhlung meiner Hände zusammen, ich

nehme mir die Zeit, sie dort zu spüren. Ich prüfe, ob mein Kopf gerade steht, mein Blick in die Ferne geht und meine Beine entspannt sind.



**Fahre fort indem du dir das Audiomaterial anhörst.**

scan!



Diese Übung ist bei Kindern sehr beliebt: Sie setzt auf die **Synchronisation** der **Gesten** mit der **Atmung**, das Gleichgewicht und die Fähigkeit, eine Gesamtwahrnehmung des Körpers zu bewahren (Füße, Beine und Becken sind locker, Arme, Hände auf Herzhöhe).

Die kleine Dehnung sollte nicht schmerzhaft sein.

Mehrere Übungen zur Bewegungsmeditation sind für Kinder interessant, die gerne Meditation durch Bewegung praktizieren.

Mit der Zeit und Erfahrung können sie:

Die Anzahl der Wiederholungen steigern,

- Mit anderen längeren Bewegungen experimentieren,
- Gleichgewichtsübungen versuchen,
- Z. B. den Sonnengruß aus dem Yoga oder langsame Bewegungen aus dem Qi-Gong erkunden.



Wo ist der Platz  
des Menschen  
|Philo-Brücke| zwischen Erde  
und Himmel?

KARTE  
#10  
|Ludo's Brückel|

# 2

## Die Atmung als Anker

scan!



für sich selbst  
und die Welt verfügbar  
sein



5 bis 10 Minuten



meine Atmung  
meine Hände

ein Stuhl, Sessel,  
Sofa oder Bett

### Hier eine Meditation durch die Atmung...

**1** Für die ersten Versuche ist es gut, einen Ort zu finden, an dem ich mich in einer ruhigen Umgebung befinde. Für die folgenden Meditationen stelle ich fest, dass ich es überall und jederzeit tun kann.

**2** Einfach nur um zu testen, halte ich lange den Atem an. Wie lange kann ich das durchhalten?



Je nachdem, ob ich schon trainiert habe (z. B. weil ich schon regelmäßig Sport treibe) oder nicht, länger oder kürzer: ein paar Sekunden, vielleicht eine Minute?

**3** Wichtig ist, dass ich beobachte, dass die Atmung die ganze Zeit stattfindet und für mein Leben notwendig ist, jeden Moment!



Das Tolle an der Atmung ist, dass ich sie immer bei mir habe! Ich kann die Übung also an jedem Ort machen, an dem ich mich gerade befinde.

**Fahre fort indem du dir das Audiomaterial anhörst.**

scan!



Versuche, Metaphern  
|Philo-Brücke| für das Atmen  
zu finden: «Das Atmen ist wie ...  
weil ...».

KARTE  
#6  
|Ludo's Brücke|

## Wie funktioniert die Atmung?

Als Begleitperson mache ich mir zusammen mit dem Kind/  
der Kindergruppe bewusst, dass wir **die ganze Zeit** atmen,  
ohne darüber nachzudenken, oft sogar ohne es zu  
bemerken!

Ich nehme mir die Zeit, ihnen zu erklären, was  
dabei passiert.

Das ist möglich dank des Zwerchfells, des  
Muskels, der für die Atmung zuständig ist.

Wenn der Muskel sich senkt, **atme ich ein** und die Luft  
strömt in meine Lungen; wenn der Muskel sich hebt,



**atme ich aus** und die Luft strömt durch meine Nase oder  
meinen Mund wieder heraus.

Die Lunge filtert, speichert den Sauerstoff aus der Luft und  
gibt ihn an die roten Blutkörperchen in meinem Blut weiter.

Jedes dieser Blutkörperchen trägt kleine Sauerstoffbläschen  
zu jeder einzelnen Zelle meines Körpers, von meinen  
Zehenspitzen bis zu meinem Gehirn.

Alle diese Zellen – Haut, Muskeln, Knochen... – werden  
den Sauerstoff nutzen, um zu denken, sich zu bewegen, zu  
spielen, zu sprechen... das Leben in mir zu leben!

# 3

## Ganz bedächtig ganz langsam

scan!



für sich selbst und  
die Welt verfügbar sein



5 bis 10 Minuten



meine Füße,  
meine Schritte

einen ausreichend  
großen Platz, innen  
oder außen

### Hier eine Meditation durch die Bewegung...

Dort, wo ich mich befinde, werde ich mir meiner Position bewusst.

Ich ziehe zwei **imaginäre Linien**, eine Start- und eine Ziellinie, die einige Meter voneinander entfernt sind. Zwischen den beiden Linien stelle ich mir **eine Strecke** vor; als gerade Linie. Ich präge sie mir ein.

Ich stelle mich an den Startpunkt und gehe in Richtung Ziel.

### So langsam wie möglich ...

Ich achte darauf, **meine Bewegung zu spüren**: Ich hebe ein Knie hoch, bewege das Bein, den Fuß, setze ihn auf und rolle ihn langsam ab; von der Ferse zur Spitze.

Ich beobachte, was in meinem Körper geschieht, das Kippen des Beckens, die Bewegung der Arme.

Was passiert in meinem Rücken, in meinem Nacken, in meinem Kopf?

Was sehen meine Augen?

Wie ist meine Atmung: schnell, stoßweise, ruhig?

**Fahre fort indem du dir  
das Audiomaterial  
anhörst.**

scan!



Mit dieser Aktivität erleben wir Meditation als eine Übung des **Geistes**, so wie andere Geige spielen, Fußball spielen, wissenschaftliche Forschung betreiben etc.

Wir befinden uns in einer **Haltung der Selbstbeobachtung:**

- der Empfindungen
- der Gefühle
- der Gedanken ...

der Wanderungen des Geistes: Wir beobachten, wie **unser Geist** zwischen den Wahrnehmungen des Körpers



und den Bewegungen unserer Gedanken **hin und her springt.**

Diese Aufnahme des gegenwärtigen Moments und der erlebten Erfahrung erzeugt womöglich bei jedem eine beruhigende Wirkung: Man erlebt eine Erfahrung der **Loslösung** vom Selbst, das wir vielleicht betrachten können, als wäre es ein anderer.

**Lässt sich durch  
|Philo-Brücke| das Verlangsamem  
besser denken?**



## 4

# Atmen im Quadrat


 Scan!


für sich selbst  
und die Welt  
verfügbar sein



5 bis 10 Minuten



einen Stuhl

meine Arme  
mein Daumen

mein Atem  
das Viereck, das  
ich mir vorstelle

**Bei dieser Bewegungsmeditation setze ich mich auf einen Stuhl, die Füße stehen auf dem Boden, der Rücken ist gerade. Ich bilde ein Viereck vor mir.**

**1** Ich **strecke meinen Arm** vor mir aus, etwas nach rechts unten auf Beckenhöhe, die Hand geschlossen, ein Daumen nach oben; ich atme langsam aus und starre während der ganzen Übung auf die Daumenspitze.

**2** Ich **ziehe mit der Daumenspitze ein Quadrat** vor mir wie folgt auf:

- beim Einatmen:** Ich **ziehe** den Arm **senkrecht** nach oben bis auf Schulterhöhe,
- bei angehaltenem Atem:** Ich **bewege** den Arm **waagrecht** nach links,



- beim Ausatmen:** Ich **bewege** den Arm **senkrecht** nach unten bis auf Beckenhöhe,
- mit angehaltenem Atem:** Ich **bewege** den Arm **waagrecht** nach rechts,
- und ich wiederhole das Ganze drei, fünf oder zehn Mal.

Es ist nicht immer einfach, diese große Bewegung zu machen! Und das ist okay!

**Fahre fort indem du dir  
das Audiomaterial anhörst.**



 Scan!

**Meditation ist keine Flucht, sondern eine gelassene  
Begegnung mit der Wirklichkeit.**

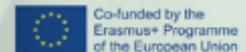
Thich Nhat Hanh

KARTE  
**#3**  
|Ludo's Brücke|

**Beeinflusst die Veränderung  
|Philo-Brücke| meines Atmens  
den Verlauf meiner Gedanken?**

Allagi

la fabrique  
à bonheurs



# 5

# Achtsam Geräusche erfassen



für sich selbst und die Welt verfügbar sein



5 bis 10 Minuten



meine Ohren

meine Atmung die Geräusche, die mich umgeben

## Dies ist eine Meditation der Sinneswahrnehmungen...

**1** Ich wähle **einen Ort**, der mir zusagt: in meinem Zimmer, im Park, im Garten, in einer Ecke des Schulhofs.

- Ich setze mich hin:** auf einen Stuhl, eine Bank, das Sofa oder sogar auf den Boden.
- Ich nehme eine Meditationshaltung ein (siehe Rückseite Blatt 6).

**2** Ich **atme** normal und richte meine Aufmerksamkeit auf **die Geräusche**, die an meine Ohren dringen. Das können Vögel sein, Geräusche in der Nähe von Gesprächen, Bauarbeiten, Verkehr, Schritte, spielende Kinder, sprechende Erwachsene, Musik, ...

Geräusche des Lebens, die am Morgen, tagsüber oder abends vorbeiziehen.

Und ich frage mich:

- Was höre ich?
- Ist ein Geräusch immer gleich?
- Hält es für immer an?
- Oder taucht es auf, um dann wieder zu verschwinden?

Scan!



Fahre fort indem du dir das Audiomaterial anhörst.



## Kann man |Philo-Brücke| Stille hören?

Das Praktizieren einer Meditationsübung **verlangsam**t tendenziell den Atemrhythmus und damit auch den Blutrhythmus: Das Herz kann seine Belastung reduzieren und pumpt weniger. Herz und Gehirn sind über den Vagusnerv miteinander verbunden: Die Verlangsamung des Herzens überträgt sich auf das Gehirn, das sich daraufhin ebenfalls beruhigt. So entsteht eine Rückkopplungsschleife: Da der Geist beruhigt, können sich auch das Herz und anschließend die Atmung beruhigen.



Meditation ist keine Zauberei und lässt sich **physiologisch** erklären. Wir können die Funktionsweise vereinfachen, um sie den Kindern zu erklären: Selbst wenn wir nicht besonders bestrebt sind, ihre Tiefe oder ihren Rhythmus zu verändern, verändert die Aufmerksamkeit auf den Atem diesen ein wenig. Wenn wir uns holistisch und ganzheitlich betrachten, erkennen wir, dass das **Atmungssystem**, das **Blutsystem** und das **Nervensystem** miteinander interagieren. Der Atem bringt Luft in die Lungen, die das Blut mit Sauerstoff beladen.

KARTE  
#4  
|Ludo's Brücke|

# 6

## Die Frucht

Scan!



für sich selbst  
und die Welt  
verfügbar sein



5 bis 10 Minuten



nach Wahl:  
Rosinen

ein Stück  
Schokolade  
ein Stück Obst

es funktioniert mit  
jedem Lebensmittel!

### Hier ist eine Meditation durch Sinneswahrnehmungen...

**1** Ich setze mich auf einen Stuhl, ein Kissen. Ich nehme die Frucht, die ich gewählt habe, in die Handfläche. Ich versuche, wenn möglich, meine Wahl zu vergessen.

**2** Ich schließe die Augen und berühre mit einer Fingerspitze das Ding in meiner Hand. Ich rolle es in meiner Handfläche. Ich drücke es, ohne es zu zerquetschen. Ich taste es ab. Ich versuche, die glatte oder raue Textur, die Weichheit oder Härte zu spüren. Ich konzentriere mich auf das Gefühl, das es in den Fingern, auf meiner Haut auslöst. Ich versuche zu spüren, was in meinem ganzen Körper passiert.

**3** Ich öffne meine Augen. Ich betrachte das Ding in meiner Hand, als ob ich es zum ersten Mal sehen würde.

Welche Farbe hat es? Und wenn ich es zwischen zwei Fingern nehme und es im Licht betrachte, verändert sich diese Farbe? Ist diese Farbe vollkommen gleichmäßig? Ist das Ding durchscheinend oder undurchsichtig? Was erscheint in mir als Idee, wenn ich es betrachte?

**4** Ich kann meine Augen wieder schließen, wenn ich will. Was höre ich, wenn ich es an mein Ohr bringe, wenn ich es zwischen meinen Fingern hin und her rolle? Manche hören nichts, andere hören kleine Geräusche. Manchmal, für andere wiederum, spricht die Frucht!

Fahre fort indem du dir  
das Audiomaterial anhörst.

Scan!



Sitzend, beide **Füße auf dem Boden**,

Mein Rücken ist **gerade**,

Meine Schultern sind **entspannt**,

Meine Hände liegen auf **den Knien**,

die Handflächen sind zu den Beinen oder zum Himmel gerichtet,

Mein Kopf ist **gerade**, sanft **nach oben** gestreckt,

Mein Blick ist **nach vorne** gerichtet,

Auf einen bestimmten Gegenstand (eine Sanduhr, eine Kerze,  
meine Flasche, etwas im Raum vor mir),

Oder ich schließe die Augen, falls das einfach und bequem ist.

*Ich kann auch eine **Liegeposition** wählen.*

*Ich atme normal und achte darauf, wie ich mich fühle.*

**Kann man  
|Philo-Brücke| über alles  
staunen?**

**KARTE  
#7  
|Ludo's Brücke|**

# 7

## Das innere Wetter

Scan!



für sich selbst  
und die Welt  
verfügbar sein



5 bis 10 Minuten



ma posture de méditant (assis/allongé/  
sur une chaise, au sol, les yeux fermés  
ou baissés, etc)

mes émotions  
du moment

### Dies ist eine Meditation der Sinne...

Ich kann das innere Wetter **zu jeder Tageszeit** durchführen, wo ich gerade bin, wie ich gerade bin.

Ich mache es mir **so bequem**, wie es die Umstände erlauben. Ich kann das jetzt tun. Ich nehme eine meditative Haltung ein, die sowohl dynamisch als auch entspannt ist.

Um mir **meiner Gefühle** bewusst zu werden, nehme ich mir die Zeit, meine Aufmerksamkeit auf **mein inneres Wetter** zu richten.

Wie ist mein inneres Wetter?

Wie erscheint mir meine  
Umgebung, mein Himmel?



Ist es sonnig? Ist es windig?

Gibt es Wolken? Regnet es?

Oder höre ich gar Donner? Kann ich Blitze sehen?

Ist es kalt, schneit es, friert es oder ist es warm?

Ist es sehr heiß? Zu heiß?

Ich überlege, was das Wetter **bedeutet**: Macht es mich glücklich? Ist es traurig? Gequält? Dass ich wütend bin? Oder vielleicht, dass ich Angst habe? Welches Wetter passt zu welchem Gefühl?

Fahre fort indem du dir  
das Audiomaterial anhörst.

Scan!



Das **innere Wetter** ist ein gängiges **Meditationsmittel** für Jung und Alt, da es die Welt **der Gefühle bildlich** darstellt.

Wie jede andere Meditationsübung ist es **ein Werkzeug zur Selbsterkenntnis** und **zum Selbstverständnis** und keinesfalls zur Beurteilung.

So wie sich das Wetter im Freien ständig ändert, ist es auch nützlich, um dem Kind zu ermöglichen, sich der Vergänglichkeit der Dinge und der Bewegung seiner Gefühlszustände bewusst zu werden – es gilt das Sprichwort: „**Nach dem Regen kommt die Sonne!**“

**Sind Emotionen ganz und gar  
|Philo-Brücke| mit dem Wetter  
zu vergleichen?**

Zu beachten ist auch, dass es jedem Kind **freisteht**, das Wetter mit seinen Gefühlen in Verbindung zu bringen.

Manche Kinder verbinden Regen nicht unbedingt mit Traurigkeit. Außerdem ist ein Zustand von Traurigkeit oder sogar



Wut für das eine oder andere Kind nicht unbedingt unangenehm.

Bei der Meditation geht es nicht darum, einen bestimmten Gefühlszustand (z.B. Freude) durch die Übung zu erreichen.

KARTE  
**#1**  
|Ludo's Brücke|

# 8

# Die 5-4-3-2-1 Meditation

Scan!



für sich selbst  
und die Welt  
verfügbar sein



5 bis 10 Minuten



meine Anwesenheit  
was sich um mich  
herum befindet

meine fünf Sinne:  
meine Augen,  
meine Ohren,

meine Haut,  
meine Nasenlöcher,  
mein Mund

## Hier eine Meditation der Sinne...

**Ich schaue mich um und richte meine Aufmerksamkeit auf:**

**5 Dinge**, die ich **sehen** kann, indem ich sie beschreibe (laut oder in meinem Kopf, ich benenne sie, sage z.B. Größe, Farbe, Form, Ort, Funktion).

**4 Geräusche**, die ich von den ausgewählten Gegenständen **hören** kann (ich kann sie wirklich hören oder nur in meinem Kopf hören. Ich kann mir z.B. vorstellen, wie sie „klingen“, wenn ich mit dem Finger auf ein Stück klopfe).

**3 Gegenstände**, die ich durch **Berühren** fühlen kann (meine Kleidung, meine Füße in meinen Schuhen, ...). Ich kann mit meiner Hand fühlen oder mir die Beschaffenheit an meinen Fingerspitzen vorstellen.

**2 Dinge**, die ich mit dem **Geruchssinn** wahrnehmen kann (der Geruch des Grases, des Waffelverkäufers, ...),

**1 Sache**, die ich „**schmecken**“ kann (es kann sich nur um den Geschmack in meinem Mund handeln).

**Ich beende die Übung, indem ich einen Schluck  
oder ein Glas Wasser trinke.**

Scan!



Fahre fort indem du dir  
das Audiomaterial anhörst.

Diese Aktivität ist ein Werkzeug, um sich über die **unmittelbare** Umgebung in der Gegenwart **zu verankern**. Sie ist z.B. interessant, um ein Kind dabei zu begleiten, Ängste abzubauen oder sich bei Stress auf seinen Körper zu besinnen. Wie die Atembeobachtung kann sie **überall** durchgeführt werden!

**Verändert sich meine innere Welt,  
|Philo-Brücke| wenn ich  
auf die äußere achte?**

Diese Praxis ist auch eine Gelegenheit, einen Moment über die Werkzeuge und Hilfsmittel für unsere Meditationsaktivitäten nachzudenken:

- Sanduhr**, um **ein Gefühl für die Zeit** zu bekommen, um den fließenden Sand zu beobachten,
- Zafu**, um **in meiner Haltung** zu verweilen,
- Klangschale** (oder tibetische Klangschüssel), oder Ting sha, um sich **in einem Klang** zu verankern,
- Mandala**, für **die Konzentration** beim Ausmalen (das Geräusch des Stifts, die Farbe, die sich ausbreitet),

- Kerze** (um die Flamme zu beobachten, das Wachs fließen zu sehen),
- Seifenblasen, Federn.

Nichts davon ist unentbehrlich, und jeder Gegenstand sollte uns aufmerksam halten, nahe an der Praxis: Meditation ist eine persönliche Praxis; wenn ein Gegenstand sie unterstützt, ist das interessant; wenn er den Platz unserer Praxis einnimmt, wenn wir ihn an die Stelle der Praxis setzen, entfernen wir uns dann nicht von der Meditation?



KARTE  
**#16**  
|Ludo's Brücke|

# 9

# STOP — FEEL — GO

scan!



für sich selbst  
und die Welt  
verfügbar sein



5 bis 10 Minuten



einen Moment  
im Laufe des Tages

ein Verlangen, aufzu-  
hören

ein zufälliges  
Bedürfnis nach  
einer Einschätzung

## Hier eine Meditation der Sinne...

**STOP** Was auch immer ich gerade tue – spielen, Hausaufgaben machen, lernen, streiten, essen, diskutieren ... –, ich entscheide mich dafür, in meiner Handlung **innezuhalten**. Ich nehme keine bestimmte Haltung ein: Ich halte einfach meine Geste, meine aktuelle Handlung an, während ich sie gerade abspule.

**FEEL** (aus dem Englischen: ich fühle) **Ich beobachte mich selbst**, aktiv und schnell: Was tue ich gerade, wie fühle ich mich dabei?

- Bin ich wirklich präsent bei dem, was ich tue, oder ist es eine Tätigkeit auf „Autopilot“, die keine besondere Konzentration erfordert und meine Gedanken an

andere Orte oder in andere Zeiten meines Lebens (in die Vergangenheit oder in die Zukunft) schweifen lässt?

- Wie geht es meinem Körper?
- Wie fühle ich mich im Moment der Aktivität und jetzt?
- Welche Emotion(en) sind jetzt in mir?

Ich mache diesen Rundgang in einer Minute und begrüße, was in mir ist.

**GO** **Ich tauche** bewusst in meine Tätigkeit **ein** und genieße, was ist, mit Wohlwollen mir selbst gegenüber.

**Fahre fort indem du dir  
das Audiomaterial anhörst.**

scan!

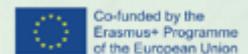


**Es gibt einen Raum zwischen Reiz und Antwort.  
In diesem Raum befindet sich unsere Macht, unsere Antwort zu wählen.  
In unserer Antwort liegt unser Wachstum und unsere Freiheit.**

Victor E. Frankl  
\* 26.3.1905 † 2.9.1997

KARTE  
**#11**  
|Ludo's Brücke|

**Was ist der Unterschied zwischen  
|Philo-Brücke| einer Aktivität auf „Autopilot“  
und einer Aktivität „mit Bewusstsein“?**



# 10

## Die drei Siebe



Scan!



Verbindung  
mit anderen



5 bis 10 Minuten



meine Anwesenheit  
mein Geist  
drei Finger

### Hier eine Meditation durch die Visualisierung...

Ist mir nach Reden? Genauer gesagt: Bin ich wütend oder verärgert? Oder möchte ich eine Geschichte erzählen, ein Gerücht verbreiten? Oder vielleicht trösten? **Worte** können für mich und andere wie **Mauern** oder **Fenster** sein. Ich frage mich dann, wann immer ich kann, was **die Absicht** meines Wortes, meiner Botschaft ist. Ich fange an, für mich selbst zu atmen. Dann stelle ich mir die erste Frage:

- Ist das, was ich sagen möchte, **wahr**? Woher weiß ich, dass es wahr ist? Wenn nicht, überlege ich mir, welche Konsequenzen das hat, was ich sagen werde. Will ich es immer noch sagen?

Wenn es wahr ist, atme ich durch und stelle mir die zweite Frage:

- Ist das, was ich sagen werde, **nett**? Wenn es nett ist, werde ich die Worte finden. Wenn es nicht nett ist, denke ich an die

Konsequenzen dessen, was ich sagen werde. Will ich es trotzdem sagen? Ich hole tief Luft und lächle.

Vielleicht klingt das, was ich sagen werde, nicht nett, aber die Person, die mich hört, wird etwas Interessantes erfahren. Dann stelle ich mir die dritte Frage:

- Ist es sinnvoll? Wenn es nicht sinnvoll ist, denke ich an die Konsequenzen dessen, was ich sagen werde. Will ich es trotzdem sagen? Ich atme tief durch und lächle. Wenn es sinnvoll ist, atme ich tief durch und überlege, wie ich es formulieren kann.

Fahre fort indem du dir  
das Audiomaterial anhörst.

Scan!



## Inspiriert von der Lehre der drei Siebe, die Sokrates zugeschrieben wird.

Die Alten forderten, die Zunge vor dem Sprechen  
siebenmal im Mund zu drehen.

Die Meditationstechnik der drei Filter  
kann durch die kleine **indianische Fabel**  
von den zwei Wölfen ergänzt werden:

Ein alter Cherokee-Indianer erzählt  
seinem Enkel eines Abends die  
Geschichte vom inneren Kampf des  
Menschen und sagt: «Mein Sohn,  
in uns allen gibt es einen Kampf  
zwischen zwei Wölfen.

Der eine ist das Böse: Das sind  
Zorn, Neid, Eifersucht, Trauer,  
Reue, Habgier, Arroganz, Scham,  
Ablehnung, Minderwertigkeit, Lüge,  
Stolz, Überlegenheit und das Ego.

Das andere ist das Gute:  
Freude, Frieden, Liebe,  
Hoffnung, Gelassenheit, Demut,  
Freundlichkeit, Wohlwollen,  
Mitgefühl, Großzügigkeit, Wahrheit,  
Barmherzigkeit und Glaube.»

Der Enkel dachte einen Moment  
über diese Geschichte nach  
und fragte seinen Großvater:  
«Welcher der beiden Wölfe  
wird gewinnen?»

Der alte Cherokee  
antwortete nur: «Der, den du  
fütterst.



**Sollten wir alles sagen,  
|Philo-Brücke| was wir denken?**

KARTE  
**#8**  
|Ludo's Brücke|

# 11

## Der Berg

Scan!



Vertrauen in mich selbst und andere



5 bis 10 Minuten



meine Meditationshaltung

das Bild in meinem Kopf von einem Berg, den ich erfinde oder kenne

### Hier eine Meditation durch die Visualisierung...

**Ich sitze im Schneidersitz** (vielleicht auf einem Kissen, wenn es bequemer ist), der Rücken ist gerade, der Kopf ist nach oben gestreckt, ohne steif zu sein, die Schultern sind entspannt, die Hände liegen auf den Knien. Ich nehme mir Zeit, **die Berührungspunkte** zwischen meinem Körper (Füße, Becken, ...) und dem Boden zu spüren. Ich schließe die Augen und versuche, einen Berg in meinem Kopf zu sehen:

einen realen **Berg**, auf dem ich gestanden habe, den ich gesehen habe, ein Foto, eine Zeichnung oder einen imaginären Berg, den ich jetzt für diese Übung erfinde.

Er kann im Winter oder im Sommer sein, vielleicht ist er sogar sonnig? Es ist ein Berg, der mir gefällt, vielleicht sehe ich die Bäche, die ihn durchfließen, die Murmeltiere, die zuschauen, einen Adler, der über ihn fliegt, Gämsen, die über die Felsen springen, einen See zu seinen Füßen, Bäume und Wälder hier und da an den Hängen oder in den Tälern. Ich spüre, wie die Sonne meine Haut wärmt und der Wind sie streift. Es ist ein hoher, massiver Berg, der schon lange da ist und noch lange da sein wird.

**Fahre fort indem du dir das Audiomaterial anhörst.**

Scan!





**Die Vögel sind am Himmel verschwunden,  
Die letzte Wolke hat sich verflüchtigt.  
Wir sitzen zusammen,  
Der Berg und ich,  
Bis allein der Berg bleibt.**

Li Po, chinesischer Dichter

Die Bergmeditation ist eine klassische Übung, um das Leben und den Lauf der Dinge aus **einer höheren Perspektive** zu betrachten und **zur inneren Ruhe** zu kommen. Diese Übung ist hilfreich, um Kräfte für eine Anstrengung oder Prüfung zu sammeln oder um Ängste abzubauen.

Atmung und Visualisierung helfen, **innere Stärke** zu entwickeln und sich selbst **zu vertrauen**.



**Was bedeutet  
|Philo-Brücke| Vertrauen?**

KARTE  
**#2**  
|Ludo's Brücke|

# 12

## Der See



Verbindung  
mit anderen



5 bis 10 Minuten



meine  
Meditationshaltung

das Bild in meinem Kopf von einem See,  
den ich erfinde oder kenne

### Hier eine Meditation durch die Visualisierung...

**Ich sitze im Schneidersitz** (vielleicht auf einem Kissen, wenn es bequemer ist), der Rücken ist gerade, der Kopf ist nach oben gestreckt, ohne steif zu sein, die Schultern sind entspannt, die Hände liegen auf den Knien. Ich kann mich auch **hinlegen**. Ich nehme mir Zeit, die Berührungspunkte zwischen meinem Körper (Füße, Becken, ...) und dem Boden zu spüren. **Ich schließe meine Augen** und versuche, **einen See** in meinem Kopf zu sehen (es kann ein realer See sein, den ich kenne, an dem ich schon einmal war, oder ein See, den ich mir gerade in meinem Kopf vorstelle). Vielleicht liegt der See am Fuße eines Berges? Vielleicht gibt es einen oder mehrere Bäume?

**Fahre fort indem du dir  
das Audiomaterial anhörst.**

scan!

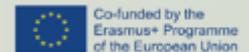


**Meditieren bedeutet einfach,  
zu sein, wer ich bin,  
indem ich achtsam bin.  
Es gibt nichts zu erreichen,  
nichts zu erlangen.  
Nichts zu tun.  
Einfach nur akzeptieren, was ist.**

Fabrice Midal

**Liegt das Glück in einem  
|Philo-Brücke| ruhigen Leben?**

KARTE  
**#14**  
|Ludo's Brücke|



# 13 Der Baum



für sich selbst  
und die Welt  
verfügbar sein



5 bis 10 Minuten



meine  
Meditationshaltung

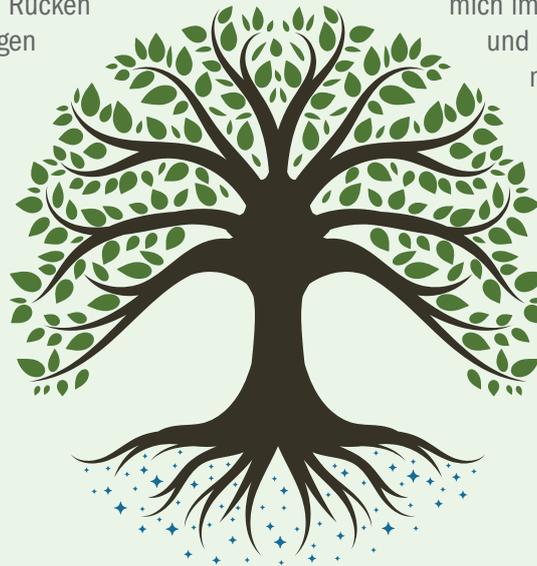
das Bild in meinem Kopf von einem Baum,  
den ich erfinde oder kenne

## Hier eine Meditation durch die Visualisierung...

**Ich stehe aufrecht.** Ich stehe mit geradem Rücken und schaue nach vorne. Meine Arme liegen neben meinem Körper.

**Ich stelle meine Füße in Beckenbreite auf.** Ich stelle sie parallel zueinander und achte darauf, dass meine Knie und Beine beweglich bleiben. Ich spüre, wie sie in den Boden sinken. Weit nach unten.

Wie Wurzeln. Meine Füße sinken tief ein, **meine Wurzeln** verankern



mich im Boden. **Ich atme ein, ich atme aus...** und ich spüre, wie die Energie, die sie mitbringen, vom Boden in mich fließt.

Und **diese Energie steigt in mir auf...** und langsam, langsam hebe ich meine Arme auf Schulterhöhe und dann über meinen Kopf...

**Fahre fort indem du dir  
das Audiomaterial anhörst.**



## Wie sind Mensch |Philo-Brücke| und Natur miteinander verbunden?

Es ist wichtig, sich zunächst daran zu erinnern, den Akt der Meditation sowohl **mit Absicht** als auch **frei von Erwartungen** zu setzen.

Wir meditieren nicht, «um etwas zu erreichen», sondern wir üben um des Übens willen und nehmen das, **was kommt**, so an, wie es kommt.

Es ist möglich, dass Meditation unser Kind ruhiger werden lässt - aber nicht unbedingt.

Bei kleinen und großen Kindern kann Meditation:

- das Selbstvertrauen** stärken,
- die emotionale Gesundheit** fördern,
- die Konzentrationsfähigkeit** erhöhen,
- den Schlaf** verbessern,
- Freundlichkeit** fördern,
- hilft, **bestimmte Schmerzen** zu kontrollieren,
- hilft bei der **Stressbewältigung** durch die Kontrolle von Angstzuständen.

KARTE  
#5  
|Ludo's Brücke|

# 14

# Das wohlwollende Mitgefühl



Verbindung mit anderen



5 bis 10 Minuten



meine gute Laune

meine Freude  
meine Freundlichkeit

mein Bedürfnis, die Welt zu genießen und zu lieben

## Hier eine Meditation durch die Visualisierung...

Ich nehme eine **Meditationshaltung** ein, die **mir** besonders **gut gefällt**.

Ich sitze bequem mit geradem Rücken und nehme mir Zeit, ruhig **zu atmen**. Bevor ich die Augen schließe, **schaue ich** mir in Ruhe meine Umgebung **an**.

Ich verschaffe mir einen Überblick über den Ort (mein Zimmer, das Wohnzimmer, den Saal, den Garten, die Schule, den Park, ...), an dem ich mich befinde, und nehme **Details** wahr, die **mich beruhigen und erfreuen**.

Ich **schließe die Augen** und nehme die Berührungspunkte meines Körpers an diesem Ort wahr: Füße, Knöchel, Beine, Becken, Rücken.

Nun lasse ich **die Geräusche**, die mich umgeben, in mein Bewusstsein eindringen.

Ich wähle diejenigen aus, die mir gefallen.



Fahre fort indem du dir das Audiomaterial anhörst.



Was bedeutet es,  
|Philo-Brücke| wohlwollend  
zu sein?

## Wann sollte man eine Meditationsübung praktizieren?

- In der Schule
- Beim Arzt, Zahnarzt oder im Krankenhaus
- Vor dem Lernen oder vor dem Beginn der Hausaufgaben
- Vor oder während einer Prüfung, eines Tests, einer Klausur oder eines Vorsprechens.
- Wenn ich fröhlich bin und den Moment genießen / speichern möchte.
- Vor dem Schlafengehen, um einzuschlafen
- Während einer Zug-, Auto- oder Bootsfahrt
- Wenn ich mich unruhig oder bedrückt fühle
- Wenn ich mich innerlich fokussieren möchte, wenn mir gesagt wird, dass ich aufgeregt oder erregt wirke.



KARTE  
#9  
|Ludo's Brücke|

# 15

## Dank an die Welt

scan!



Verbindung  
mit anderen



5 bis 10 Minuten



meine gute Laune

meine Freude  
meine Freundlichkeit

mein Bedürfnis,  
die Welt zu genießen  
und zu lieben

### Hier eine Meditation durch die Visualisierung...

Ich wähle **einen sicheren** und ruhigen **Ort**, an dem ich nicht gestört werde. **Ich nehme** eine Körperhaltung **ein**, die mir gefällt. Ob ich liege, sitze oder stehe, ich stehe würdevoll und gerade. Ich schließe die Augen oder halte sie offen und fixiere einen Ort vor mir. Ich lege eine Hand auf meinen Bauch und atme langsam und tief ein. Ich spüre, wie sich meine Hand im Rhythmus des Ein- und Ausatmens auf und ab bewegt.

**Ich beobachte**, wie **ich mich in meinem Körper fühle, meine Gefühle und Gedanken**, und nehme all dies **mit Wohlwollen** auf, während ich den Atem ruhig halte. Ich versuche, mich zu öffnen und Raum zu schaffen für Ereignisse, Menschen, Haustiere oder Dinge, für die ich dankbar bin.

**Fahre fort indem du dir  
das Audiomaterial anhörst.**

scan!

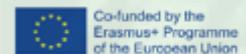


Was wäre eine Welt  
|Philo-Brücke| ohne Dankbarkeit?

KARTE  
#12  
|Ludo's Brücke|

**Nicht die Dinge selbst  
beunruhigen die Menschen,  
sondern die Meinungen  
und die Urteile über die Dinge.**

Epiktet



# 16

## Die Lego-Meditation

Scan!



Gegenwärtig  
sein



5 bis 10 Minuten



meine Gegenwart und ein Baukastenspiel  
meine ganze Aufmerk- (Lego, Duplo,  
samkeit (Legu, Duplo,  
Kapla, ...)

meine  
Spießfreude

### Hier eine Meditation durch Handlung ...

**Ich setze mich** an **einen vertrauten**, ruhigen **Ort** – vor einen Tisch, auf den Boden. Ich nehme eine Haltung ein, die mir gefällt, die sowohl bequem als auch würdevoll und dynamisch ist. Ich bereite einen Satz **Legu- oder Kapla-Steine** aus dem Baukasten vor, den ich mir ausgesucht habe. Ich brauche weder eine Anleitung noch muss ich mir vorher Gedanken darüber gemacht haben, was ich bauen möchte. Ich brauche nicht einmal viele Teile.

Bevor ich mit der eigentlichen Sitzung beginne, nehme ich mir Zeit, **um zu atmen** und mich **bedächtigt zu beobachten**: meinen Körper, meine Gefühle, meine Gedanken. Wenn ich mich bereit fühle, breite ich die Teile vor mir aus – und be-

obachte bereits diese einfache Geste: Habe ich sie gruppiert? Wie: nach Größe? Nach Farben?

Wenn ich mich bereit fühle, **breite ich** die Teile **vor mir aus** – und **beobachte** schon **diese einfache Geste**: Habe ich sie gruppiert? Wie: nach Größe? Nach Farben? Oder nach irgendeinem anderen Kriterium? **Ich beginne zu bauen** – ohne mir Gedanken darüber zu machen, was ich baue: Ich lege einen Stein nach dem anderen.

Ich nehme mir Zeit, sie anzuschauen...

**Fahre fort indem du dir das Audiomaterial anhörst.**

Scan!



**John Kabat-Zinn**, der die Meditation **wissenschaftlich** erforschte, verstand und adaptierte, vermittelte dem Westen eine **säkulare Meditation**, die auf **acht Haltungen** beruht, die durch Übung erlangt werden:

- Anfängergeist:** Die Fähigkeit, **jede Erfahrung** im Leben so zu erleben, als ob es das erste Mal wäre, voller Staunen.
- Geduld:** Die Fähigkeit **zu warten** und auszuharren.
- Das nicht-urteilende Denken:** Die Fähigkeit, Vorgänge **nicht** zu kategorisieren.
- Akzeptanz:** Die Fähigkeit, die Dinge und Ereignisse so zu **akzeptieren**, wie sie kommen, zu ändern, was geändert werden kann, und **die übrigen** zu akzeptieren.
- Dankbarkeit:** Die Fähigkeit, für das, was uns gegeben ist, **dankbar** zu sein.
- Vertrauen:** Die Fähigkeit, die **eigene Stärke, Kraft, Intelligenz und Erfahrung** zu spüren und darauf zu **vertrauen**.
- Großzügigkeit:** Die Fähigkeit, die Freude **des Gebens** zu empfinden.
- Wohllollen:** die Fähigkeit, anderen Gutes zu wünschen, **sich selbst** und andere **anzunehmen** und sich selbst und **anderen Gutes zu wünschen**.



Ist das Leben wie  
|PONT PHILO| ein Lego-Spiel?

CARTE  
#15  
|PONT LUDO|