

## Mut-Mach-Übungen, wenn Ihnen die Decke auf den Kopf fällt



### 1. Gehen Sie doch einmal der Frage „Wer bin ich?“ nach

Diese Frage beschäftigt Menschen im Jugendalter, wenn es darum geht, das Eigene, die Talente und Erfolge aber auch die Schwächen und Grenzen zu entdecken und anzunehmen. Aber auch in anderen Altersphasen, besonders dann, wenn es Veränderungen gibt wird diese Frage immer wieder virulent. „Wer bin ich“ beinhaltet die Suche nach den eigenen Wurzeln und die Entdeckung der Möglichkeiten, die in uns schlummern und die Verwirklichung derselben. In Zusammenhang mit dieser Frage steht auch „was macht mich einmalig, unverwechselbar“ und unterscheidet mich von anderen. Da wir uns ein Leben lang in der Auseinandersetzung mit der Umwelt weiterentwickeln ist die Frage „wer bin ich“ nie endgültig gelöst. Sie beschäftigt uns Menschen ein Leben lang, da Veränderungen und Brüche in unserem Leben auftreten, die die biografische Kontinuität stören und die Identität verunsichern.

#### **Kontaktanzeige**

Schreiben Sie eine Kontaktanzeige, die Ihre Charaktermerkmale, Eigenschaften, Hobbys, Interessen usw. genau umschreibt. Ebenso können Sie die besonderen Merkmale Ihrer Person beschreiben.

#### **„Wer bin ich“ – Meine Wurzeln**

Oder gehen Sie den Fragen nach, was Sie in Ihrer Kindheit geprägt hat und spüren Sie Ihren Wurzeln nach z.B. „Meine Herkunftsfamilie – mein Name – wichtige Menschen – wichtige Orte und Landschaften“: die Personen und Dinge, die Ihnen wichtig sind, weil sie Ihre Identität mitgeprägt haben.

# Mut-Mach-Übungen, wenn Ihnen die Decke auf den Kopf fällt

## Wer bin ich?

*Wer bin ich? Sie sagen mir oft,  
ich träte aus meiner Zelle  
gelassen und heiter und fest  
wie ein Gutsherr aus seinem Schloss.*

*Wer bin ich? Sie sagen mir oft,  
ich spräche mit meinen Bewachern  
frei und freundlich und klar,  
als hätte ich zu gebieten.*

*Wer bin ich? Sie sagen mir auch,  
ich trüge die Tage des Unglücks  
gleichmütig, lächelnd und stolz,  
wie einer, der Siegen gewohnt ist.  
Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen?  
Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß?  
Unruhig, sehnsüchtig, krank, wie ein Vogel im Käfig,  
ringend nach Lebensatem, als würgte mir einer die Kehle,  
hungernd nach Farben, nach Blumen, nach Vogelstimmen,  
dürstend nach guten Worten, nach menschlicher Nähe,  
zitternd vor Zorn über Willkür und kleinlichste Kränkung,  
umgetrieben vom Warten auf große Dinge,  
ohnmächtig bangend um Freunde in endloser Ferne,  
müde und leer zum Beten, zum Denken, zum Schaffen,  
matt und bereit, von allem Abschied zu nehmen?*

*Wer bin ich? Der oder jener?  
Bin ich denn heute dieser und morgen ein anderer?  
Bin ich beides zugleich? Vor Menschen ein Heuchler  
und vor mir selbst ein verächtlich wehleidiger Schwächling?  
Oder gleicht, was in mir ist, dem geschlagenen Heer,  
das in Unordnung weicht vor schon gewonnenem Sieg?*

*Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott.  
Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!*

Dietrich Bonhoeffer<sup>1</sup>

## Impulse

- Was beeindruckt Sie an diesem Gedicht?
- Haben Sie ähnliche Erfahrungen mit dem Fremd- und Selbstbild gemacht? Welche?
- Im letzten Satz wird Bonhoeffers Glaube an Gott und das Vertrauen in die Beziehung Gottes deutlich – welche Bedeutung haben diese Aspekte in Ihrem Leben?

---

<sup>1</sup> aus: Dietrich Bonhoeffer: Widerstand und Ergebung. Neuausgabe, München: Chr. Kaiser Verlag, 2. Auflage 1977, S. 381f (Beilage zum Brief an Eberhard Bethge vom 8.7.1944).

## Mut-Mach-Übungen, wenn Ihnen die Decke auf den Kopf fällt

### Meine Eigenschaften

Notieren Sie zu jedem Buchstaben der Frage „Wer bin ich“ eine Eigenschaft die zu Ihnen gehört/passt, z.B. Z.B.: W=weise – E=energisch – R=rücksichtsvoll usw. ...

W  
E  
R

B  
I  
N

I  
C  
H

## Mut-Mach-Übungen, wenn Ihnen die Decke auf den Kopf fällt



### 2. Setzen Sie sich mit Ihren eigenen Stärken auseinander

Die eigenen Stärken zu kennen ist hilfreich, denn sie sind das Kapital, das man einsetzen kann. Mit den Stärken zu arbeiten ermöglicht Leistung zu bringen, die von anderen anerkannt wird und die Freude macht. Jeder Mensch hat andere Begabungen, die er/sie einbringen und weiter ausbauen kann. Diese können sehr hilfreich in Teams genutzt werden, wenn komplexe Probleme gelöst werden müssen. Stärken sind nicht immer sofort vorhanden, können aber entwickelt werden. Dies zeigt folgende Geschichte.

#### **Es fällt kein Meister vom Himmel**

Ein Zauberkünstler führte am Hofe des Sultans seine Kunst vor und begeisterte seine Zuschauer. Der Sultan selbst war außer sich vor Bewunderung: „Gott, steh´ mir bei, welch ein Wunder, welch ein Genie!“

Sein Wesir gab zu bedenken: „Hoheit, kein Meister fällt vom Himmel. Die Kunst des Zaubers ist die Folge seines Fleißes und seiner Übungen.“ Der Sultan runzelte die Stirn. Der Widerspruch seines Wesirs hatte ihm die Freude an den Zauberkunststücken verdorben. „Du undankbarer Mensch! Wie kannst du behaupten, dass solche Fertigkeiten durch Übung kommen? Es ist wie ich sage: Entweder hat man das Talent oder man hat es nicht.“ Abschätzend blickte er den Wesir an und rief: „Du jedenfalls hast es nicht, ab mit dir in den Kerker. Dort kannst Du über meine Worte nachdenken. Damit du nicht so einsam bist und deinesgleichen um dich hast, bekommst Du ein Kalb als Kerkergeossen.“

Vom ersten Tag seiner Kerkerzeit an übte der Wesir, das Kalb hochzuheben, und trug es jeden Tag über die Treppen seines Kerkerturmes. Die Monate vergingen. Aus dem Kalb wurde ein mächtiger Stier und mit jedem Tag der Übung wuchsen die Kräfte des Wesirs. Eines Tages erinnerte sich der Sultan an seinen Gefangenen. Er ließ ihn zu sich holen. Bei seinem Anblick aber überwältigte ihn das Staunen: „Gott, steh mir bei, welch ein Wunder, welch ein Genie!“ Der Wesir, der mit ausgestreckten Armen den Stier trug, antwortete mit den gleichen Worten wie damals: „Hoheit, kein Meister fällt vom Himmel. Dieses Tier hast du mir in deiner Gnade mitgegeben. Meine Kraft ist die Folge meines Fleißes und meiner Übung.“

# Mut-Mach-Übungen, wenn Ihnen die Decke auf den Kopf fällt

## Impulse zur eigenen Auseinandersetzung

- Was haben Sie in Ihrem Leben durch Fleiß und Übung erreicht?
- Was half Ihnen an dieser Sache dranzubleiben?

## Meine Stärken von A bis Z

Suchen Sie doch zu jedem Buchstaben des ABC eine Stärke, die Sie haben. Wenn Ihnen zu einem Buchstaben nichts einfällt verschieben Sie die Antwort auf den nächsten Tag – oder ergänzen Sie jeweils weitere Stärken zu den Buchstaben an den folgenden Tagen. Z.B.: A=ausgleichend; B=bodenständig; C=Cremetorten herstellen; D=Durchhaltevermögen

## Stärke erhalten – Kraft aus der Ruhe schöpfen

*Die folgende Übung kann helfen zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen.*

Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit aufrechtem Rücken. Legen Sie die Hände in den Schoß.

Schließen Sie die Augen und atmen Sie bewusst. Beim Einatmen bewegt sich Ihr Bauch nach außen. Beim Ausatmen bewegt er sich zurück. Sie atmen ganz tief und bewusst.

Nun zählen Sie die Atemzüge. Konzentrieren Sie sich auf den Atem und zählen Sie. Ihnen werden anfangs immer wieder Gedanken durch den Kopf gehen. Lassen Sie den Gedanken wieder los und fangen Sie wieder an von vorne zu zählen. Sie werden immer ruhiger. Genießen Sie die Stille und schöpfen Sie Kraft. Sie scheinen an einem anderen Ort zu sein – an einem Ort der absoluten Stille.

Nach ca. 4 – 5 Minuten kommen Sie wieder zurück. Strecken Sie sich und dehnen Sie Ihre Arme und Beine. Öffnen Sie ganz langsam Ihre Augen und kommen Sie langsam in das „Hier und Jetzt“ zurück.

## Mut-Mach-Übungen, wenn Ihnen die Decke auf den Kopf fällt



### 3. Machen Sie eine Handmeditation

Wärmen Sie Ihre Hände und sorgen Sie dafür, dass sie lebendig werden und Sie die Hände gut wahrnehmen. Dazu werden die Handflächen aneinander gerieben, bis die Hände warm und angenehm zu spüren sind. Dann massieren Sie mit dem Daumen der einen Hand die andere.

Nun wenden Sie sich den verschiedenen Fingern zu und massieren Sie die entsprechenden Finger einer Hand mit den Fingern der jeweils anderen Hand.

Das Leben ist uns sozusagen in die Hand gegeben – nicht nur, dass es in den Händen, wie in den Füßen, Reflexzonen gibt, sodass der Leib in die Hand geschrieben ist, auch die Lebensbereiche sind den Händen auf eine bestimmte Weise eingeschrieben. Diesen gilt es nachzuspüren.

#### Massieren Sie den **kleinen Finger**.

Der kleine Finger ist so selbstverständlich da, wie vieles in unserem Leben, das wir erst bemerken, wenn es mangelt oder wenn es gestört ist. Darum steht der kleine Finger für all das, was so scheinbar selbstverständlich ist in unserem Leben: eine Wohnung haben, satt werden können, arbeiten können, Aufgaben haben...

➔ Denken Sie an die Aufgaben, die Ihnen Freude bereiten.

#### Massieren Sie den **Ringfinger**.

An diesem Finger trägt man traditionellerweise den Ring, der eine Lebensverbindung anzeigt, er heißt ja auch Ring-Finger. So steht dieser Finger für unser menschliches Bedürfnis, Beziehungen einzugehen und in Beziehungen zu leben, in einzigartigen, einmaligen Beziehungen, in Freundschaften, in familiären Bezügen, in Bekanntschaften. Auch schwierige Beziehungen gehören dazu, an denen man sich abarbeitet, die einen etwas lehren, das man sonst nirgends lernt. Der Ringfinger

## Mut-Mach-Übungen, wenn Ihnen die Decke auf den Kopf fällt

steht für unser Bedürfnis und unsere Fähigkeit, in Beziehungen zu leben und diese zu gestalten.

- ➔ Lassen Sie die Beziehungen, die Ihnen gut tun, an Ihrem geistigen Auge vorüberziehen.

### Massieren Sie ihren **Mittelfinger**.

Dieser Finger ist gewöhnlich der längste an der Hand. Er steht für die Länge der Lebenszeit, die uns gegeben ist. Die Vergangenheit, die uns zu dem/der machte, der/die wir geworden sind, die Gegenwart, die wir als einzige Zeit wirklich gestalten und bewusst erleben können, die Zukunft, die wir erhoffen, von der wir nie wissen, was sie bringen wird, der wir aber immer entgegen schauen bis zum letzten Augenblick unsres Lebens.

- ➔ Gehen Sie der Frage nach was Sie sich in Ihrem Leben noch erhoffen

### Massieren Sie nun den **Zeigefinger**.

Auch er trägt seine Bedeutung im Namen. Er zeigt, deutet, weist auf etwas hin. Dieser Deutefinger steht für das Bedürfnis von uns Menschen, selbst Bedeutung zu haben für andere, für die, mit denen wir leben, bedeutsam zu sein, anderen etwas zu bedeuten. Gleichzeitig steht er für die Fähigkeit und das Bedürfnis, das eigene Leben zu deuten, den Sinn zu erfassen oder für den Wunsch, dass dieser sich uns erschließt. Zeigefinger, Deutefinger, Bedeutung, Bedeutsamkeit, Sinn.

- ➔ Überlegen Sie, für welche Personen Sie bedeutsam sind.

### Nun massieren Sie den **Daumen**.

Der Gebrauch des Daumens unterscheidet uns Menschen von den Primaten, bei ihnen kann der Daumen nicht gegengreifen, sondern nur mit den anderen Fingern in die gleiche Richtung. Diese Entwicklung war ein bedeutsamer Schritt in der menschlichen Evolution. Der Daumen kann etwas, was kein anderer Finger kann – er kann quer zu allen stehen. Das sind die Erfahrungen, für die er steht – für alles, was uns quer kommt im Leben, was dazwischenkommt, was wir nicht planen und oft nicht wollen. Das Unvermeidliche, das Ungerufene, das dazwischenkommt, sich quer stellt. Mit dem Daumen können wir festhalten. Vielleicht finden wir gerade im Querliegenden, in den Lebenskrisen, Halt und neue Kraft.

- ➔ Spüren Sie dem nach, was Ihnen in kritischen Lebenssituationen Kraft gab.

### Nun massieren Sie die **Handinnenfläche**.

Sie verbindet all die Lebensbereiche, hält sie zusammen. So steht sie für unsere Fähigkeit als Menschen, das Leben anzunehmen und zu gestalten in den uns gesetzten Grenzen und der uns gegebenen Freiheit.

### **Abschluss:**

Beenden die Handmassage mit einem Segen und zeichnen Sie sich ein Kreuz auf den Handrücken

*Guter Gott, segne meine Hände  
segne mein Tun und Wirken,  
dass alle mit denen ich in Berührung bin  
durch meine Hände und durch mein Dasein  
etwas von DEINEM Segen spüren.  
Amen.*