

Helena Müller

aufgeschlüsselt

Band 2

ein philosophisch-
spirituelles Lesebuch

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort		9
Kapitel 1	Vergleich, Konkurrenz, Unzufriedenheit	13
Gedicht	Un-frieden	16
Kapitel 2	Belohnung und Strafe	43
Kapitel 3	Regeln	59
Gedicht	Wisse	73
Gedicht	Auge des Adlers	81
Kapitel 4	Kinder	83
Gedicht	Wasser	97
Kapitel 5	Eltern	99
Gedicht	Eine Gesellschaft	115
Kapitel 6	Mangel	117
Gedicht	Fülle	125
Kapitel 7	Wut	127
Gedicht	Hilflosigkeit	147
Kapitel 8	Verzweiflung oder Aggression?	149
Gedicht	In deinen Schuhen	159
Kapitel 9	Babylon	161
Gedicht	Das Wort	173
Kapitel 10	Wie durchdringe ich ein Thema?	175
Kapitel 11	Wo ist die Realität?	195
Gedicht	Waldspaziergang	211
Kapitel 11	Transgender – Ursachen und Folgen	213
Gedicht	jeden Tag	252
Gedicht	Würde des Seins	257
Kapitel 12	Zeiten der Muße	259
Gedicht	Muße	265
Gedicht	Mein Ton	269

Vorwort

Auch die Texte des zweiten Bandes entstammen überwiegend meinem kleinen Internet-Blog, den ich begleitend zu meiner Heilpraktiker Praxis fortlaufend gestalte.

Der Schwerpunkt dieses Bandes liegt auf der Entwicklung von Kindern, dem Umgang mit Kindern in Schule und Gesellschaft und den Auswirkungen dessen, wie dies derzeit geschieht.

Nun ist ein philosophisch-spirituelles Lesebuch kein Ratgeber, und so sehr ich wünsche, dass sich vieles für das Heranwachsen von Kindern und wie sie begleitet werden ändern möge, gebe ich hier weder Rezept noch Konzept, sondern setze nur Impulse, denn das menschliche Miteinander ist in jedem Moment individuell und hängt von unserer gegenwärtigen, authentischen Präsenz und kreativ zugewandten Einfühlung ab.

Je mehr ich mich dahin ausdehne, deine Situation aus deiner Sicht zu betrachten und zu fühlen, was du fühlst, ohne dabei mit dir in deinen Begrenzungen zu sein, desto besser kann ich dich an deiner Seite durch deine Prozesse in deiner Erweiterung begleiten.

Möge jeder der mit Kindern zu tun hat, seine Haltung und die daraus folgenden Handlungsweisen wahrnehmen und Angelerntes oder Anerzogenes bei sich selbst hinterfragen. Gerade auch diejenigen, die pädagogische Ausbildungen durchlaufen haben.

Die Gliederung in kurze Textabschnitte, in denen sich der Blog entwickelt, bleibt auch in diesem Band beibehalten, als Angebot, die Reihenfolge zu wählen oder auch inne zu halten, und ein Thema, einen Abschnitt, einen Satz, ein Gedicht, wirken zu lassen.

Weiterdenken und fühlen ist ausdrücklich erwünscht, denn schließlich ist alles, was ich hier schreibe, nur meine derzeitige Sicht der Dinge, so wie jeder Mensch zu jeder Zeit nur formulieren kann, was er zu dieser Zeit erkennt – bis er seine Sicht erweitert.

*Wo ich zu wissen glaube,
ist Lernen, also Wachstum
nicht möglich.*

Ich danke all den Menschen, die mich bei der Entstehung der Texte und des Buches ermutigt, inspiriert, konkret unterstützt oder ausdauernd begleitet haben, wodurch auch immer.

In tiefer Dankbarkeit und Gedenken an Anthakarana, deren Belehrung ich mehrere Jahre erfahren durfte.

Helena, 2024

Teil 1/18 – Vergleich / Konkurrenz / Unzufriedenheit

Mit sich selbst zufrieden zu sein, ist meist nicht das, was Kindern gelehrt wird ...

Der Vergleich 'lauert' quasi überall, weil die Bewertungen der Erwachsenen permanent präsent sind.

Da sind Eltern, die ihre Kinder mit anderen Kindern vergleichen, oder mit sich selbst.

Da ist der Kindergarten, in dem sich dieses wiederholt, und die Schule, deren Lehrer gewohnt sind, ohne Unterlass zu vergleichen und in Kategorien wie 'besser' und 'schlechter', 'richtig' und 'falsch', 'gut' und 'schlecht' zu denken.

Jedes Mal, wenn ein Vergleich gezogen wird, gibt es einen, der dem Vergleich 'nicht standhält', einen, der 'nicht richtig genug' ist, weil er nicht ist, wie Der- oder Dasjenige, mit dem er verglichen wird oder sich vergleicht.

Die meisten Erwachsenen vergleichen: Sich oder andere mit anderen, mit gesellschaftlichen Normen, familiären Erwartungen oder verschiedensten, irgendwann übernommenen Vorstellungen davon, wie jemand oder etwas zu sein habe.

Erwachsene fördern in der Folge bei Kindern und sich selbst Konkurrenzdenken und die damit einher gehende Unzufriedenheit – überwiegend, ohne dass ihnen bewusst ist, dass genau dies zu tun, dazu beigetragen hat, dass auch sie selbst vielleicht heute unzufrieden sind.

Teil 5/10 – Belohnung und Strafe

Jedes Kind versteht die direkte Folge seines Handelns, wenn man sie ihm aufzeigt ("oh – ach so").

Wenn ich natürlich in pädagogischen Konzepten denke oder mein Blickwinkel, dieses oder jenes Kind sei ein 'Störer' verhindern, dass ich mich mit ihm verbinde und dann noch alle möglichen rechtlichen Regeln in meinem Kopf meine Kreativität sofort unterbinden, dann werde ich das Kind nur anschreien oder strafen können.

Die erste Rückmeldung der Klassenlehrerin zu dem Schuh-Thema war dann auch prompt: "Das dürfen wir nicht" (Kinder barfuß gehen lassen).

Diese Möglichkeit war ja auch ausgeschlossen.

Natürlich dürfen wir auch keine Kinder anrempeeln, die gerade Kinder angerempelt haben (schau: Du bist jetzt mal die und ich bin jetzt mal du ...) und selbstverständlich gehören Hefte nicht auf den Kopf wenn Kinder anstehen, um ihre Aufgaben vorzuzeigen. Lieber schreien wir sie an, wenn sie sich dabei schubsen oder anspucken, bevor wir das kreative Angebot eines Kindes, das Heft auf dem Kopf zu balancieren für eine kleine Achtsamkeitsübung nutzen, um ein friedliches Anstehen zu ermöglichen (was in dieser Klasse nicht einfach war ...)

Alle Kinder balancierten ihr Heft auf dem Kopf, fast alle haben geschafft, dass es nicht herunter fiel, alle haben vorne ihre Aufgaben gezeigt und es gab keinen Ärger beim Aufstellen.

Teil 11/11 – Regeln

Dieses Gefangensein in unseren von Tätern geprägten Mustern und Glaubenssätzen aufzuheben und die einem jeden innewohnende Fähigkeit zur freien Entscheidung zurück zu erlangen, führt über die bewusste Aufarbeitung der Ursachen, also der unbewusst zugrunde liegenden Erfahrungen, zu einer Erweiterung des Bewusstseins, wodurch eine in jeder Hinsicht weitreichende und wünschenswerte Veränderung geschieht.

Wenn wir reife, eigenständige und verantwortungsvolle Menschen heranwachsen lassen wollen, dann sollten wir die derzeit etablierten Formen der Erziehung und des Schulunterrichts verlassen und statt dessen Kindern mit zugewandter und haltgebender Begleitung in fühlender Verbundenheit über Erfahrung und Konsequenz Erkenntnis ermöglichen.

Dies beginnt bei den Erwachsenen, den Eltern, Lehrern und Begleitern, die sich ihrer eigenen Verhaltensmuster bewusst werden und diese lösen.

*Wohlan den Mutigen,
die mit großer Entschiedenheit
ihr Leben ändern!*

Teil 5/5 – Mangel

Die Folgen von Mangel, also das Fehlen des bedingungslosen Geliebtsseins, verhindert, dass Menschen in Verbundenheit miteinander leben (können).

Es wäre also eine gute Idee mehr Bewusstsein darüber zu erlangen, wo überall wir uns im Mangel fühlen und aus diesem Gefühl heraus reden oder handeln.

Wo lassen wir Kinder im Mangel?

Wo geben wir Mangel weiter statt Fülle?

Und beginnt Mangel da, wo ich meine Zeit und Liebe meinem Kind nicht gebe oder nicht geben kann, weil ...?

Und ist das Weil unabwendbar?

Verbundenheit in zugewandtem Miteinander wird nur wachsen können, wenn das Gefühl von Mangel schwindet.

*Das göttliche Sein
ist Fülle, nicht Mangel,
Erfüllung, nicht Verzicht,
ist Reichtum an allem.*

*Erlaube dir,
dich nach Fülle auszudehnen,
wo du Mangel fühlst
und Fülle zu geben,
wo Mangel ist.*

Kapitel 7

Wut

Niemand ist grundlos wütend.

Teil 1/16 – Wut

Wir alle haben als Kinder Bewertungen auf unsere Gefühle erfahren und diese nicht selten übernommen:

In der einen Familie durfte nicht geweint werden – in der anderen war Weinen die Lösung.

In einer Familie wurde Angst zu haben abgewertet – in der anderen führte das Zeigen von Angst zu Zuwendung.

Im einen Elternhaus wurde jeder Ausdruck von Wut bestraft – im anderen war Wut die einzige Emotion, die bei anderen überhaupt ankam.

Das eine Kind lernte, dass Freude nicht sein darf – das andere musste ein fröhliches Gesicht machen, was auch immer geschah.

Je nachdem, wie wir aufgewachsen sind, haben wir zu den verschiedenen Grundemotionen (Angst, Wut, Trauer und Freude) unterschiedlichen Zugang und verschiedene Bewertungen.

Dies prägt sich auch im Kollektiv unserer Gesellschaft, in der – je nach dem für wen oder in welchem Kontext – Gefühle zu zeigen erlaubt oder unangebracht erscheint.

Insbesondere ist der Ausdruck von Wut für viele Menschen und auch gesellschaftlich negativ besetzt. Menschen können sich bedroht fühlen, wenn jemand Wut ausdrückt, da sie Wut im Zusammenhang mit traumatisierender Gewalt erfahren haben.