

BINJA – Newsletter April 2020

Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.
In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere
Reaktion zu wählen.
In unserer Reaktion liegen Wachstum und unsere Freiheit.
Viktor Frankl

Liebe Leserin und Leser

Wie geht es Ihnen?

Haben Sie sich bereits an den Coronaausnahmestand gewöhnt?

Sehnen Sie sich wieder nach sozialen Kontakten?

Können Sie die «geschenkte» Auszeit geniessen und mit in das Singen und Spriessen der
Frühlingsnatur einstimmen?

Finden Sie die innere Ruhe?

Dieser kleine Virus hat in vielen Menschen die unterschiedlichsten emotionalen Reaktionen
hervorgerufen. Wir sind konfrontiert mit Geboten, Verhaltensregeln, auferlegten
Einschränkungen, vielleicht auch mit finanziellen Einbussen und auf der anderen Seite aber
auch mit mehr Zeit – über die wir nicht frei bestimmen können.

All dies löst Emotionen aus.

Emotion kommt vom lateinischen «emovere» - etwas herausbewegen, erschüttern und
«movere», - bewegen. Wir werden tatsächlich durchgeschüttelt, jeder auf seine eigene Art
und Weise. Die ganze Gesellschaft wird erschüttert. Es darf sich etwas bewegen.

Das ist eine Herausforderung und gleichzeitig eine grosse Chance.

Lassen wir uns von den Emotionen mitreissen? Oder können wir immer wieder in den stillen
Raum eintreten, von dem Viktor Frankl spricht? Gelingt es uns, in diesem Raum neugierig
und offen zu beobachten, woher denn die Emotion kommen? Was sie aufzeigen möchten?
Und jetzt - aus dieser Stille heraus – ergibt sich da eine neue Einsicht?
Vielleicht eine Handlung, die getragen ist von einem tiefen inneren Wissen?

Der Spruch von Viktor Frankl erinnert mich daran, welche Chance, aber auch Aufgabe es ist,
zurück zu kehren in diesen inneren Raum – und die Verantwortung zu übernehmen, welchen
Gefühlen ich die Macht gebe.

Es ist normal, wenn Angst, Wut, Traurigkeit da sind. Schön, haben Sie es bemerkt.

Dann umarmen Sie sich innerlich, lächeln sich zu und atmen Sie.

Der Atem führt Sie immer wieder in die Verbindung mit Ihrem Innersten und hilft Ihnen das
loszulassen, was Stress verursacht.

Eine Achtsamkeitspraxis unterstützt diesen Prozess. Es braucht Übung, Geduld und
Vertrauen. Indem wir gemeinsam unterwegs sind, können wir uns unterstützen und
ermuntern, den Weg zu gehen.

Binja-Unterrichtsmaterialien

Mitten in dieser Zeit sind die BINJA – Unterrichtsmaterialien, passend zum Bilderbuch «Binja – achtsame Reise durch die Welt der Gefühle», für Zyklus 1 und 2 im Verlag edition punktuell erschienen.

Ich freue mich, mit diesen Unterrichtsmaterialien einen Beitrag zu leisten, damit möglichst viele Kinder die Gelegenheit erhalten, einen achtsamen Umgang mit ihren Gefühlen zu erlernen. Auf 144 Seiten erhalten Sie als Begleitperson anregende Gedanken zum Thema



Achtsamkeit, eine ausführliche Unterrichtsreihe zum Binja – Bilderbuch mit Kopiervorlagen, Achtsamkeitsübungen sowie Erfahrungen aus der Praxis, die aufzeigen, was Sie beachten sollten, damit die Übungen gelingen.

Das Buch kann über die Webseite www.binja.ch sowie in jeder Buchhandlung bestellt werden.

Das Buch steht auch als PDF – Version für den Download bereit.

Es freut mich, wenn Sie sich inspirieren lassen!

Coronarabatt

Bis zum 15. Mai sind die Unterrichtsmaterialien in Buchform über meine Webseite

www.binja.ch für 39.- (zuzüglich Versandkosten) anstatt

für 48.- erhältlich.

Für Lehrpersonen findet im September in Zürich über den ZAL eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis im Schulunterricht statt und in St.Gallen nach den Herbstferien.

Und wie immer: Ich komme auch gerne für einen SCHILW in Ihrer Schuleinheit vorbei. Ebenso biete ich Achtsamkeitskurse für Elterngruppen an.

Melden Sie sich bei mir für weitere Informationen: info@binja.ch.

Nun hoffe ich, dass Sie und Ihre Familien gesund sind und bleiben.

Wer mag, kann sich von den angehängten Übungen zur Überbrückung der Coronazeit inspirieren lassen

Herzliche Grüsse

Ruth Monstein

Momente der Ruhe und der Freude finden – trotz oder gerade wegen der unruhigen Coronaviruszeiten

Innehalten und Atmen

Nehmen Sie sich – vielleicht zusammen mit den Kindern - immer wieder Zeit für die Stille.

Setzen Sie sich ruhig hin.

Legen Sie eine Hand auf den Bauch und /oder das Herz und beobachten Sie den Atem.

Ein – aus – ein – aus. Folgen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit dem Fluss des Atems.

Spüren Sie, wie es kühl wird beim Einatmen und wie der Atemstrom warm zur Nase herausfließt?

Spüren Sie, wie sich der Bauch hebt und senkt.

Schenken Sie sich ein inneres Lächeln.

Schön, dass Sie da sind – sich Zeit nehmen- und sich anlächeln.

Achtsames Beobachten

Machen Sie – vielleicht mit den Kindern - einen Spaziergang und schauen Sie eine Blume, ein Blatt, einen Stein an, wie wenn Sie ihn zum ersten Mal sehen würden.

Wie sieht es aus?

Wie riecht es?

Berühren Sie es sanft – wie fühlt sich das an?

Was hat der Gegenstand wohl für eine Geschichte? Wie ist er hierhergekommen?

Was will er? Philosophieren sie mit den Kindern darüber.

Und zu Hause: Wer hat Lust, den Gegenstand zu malen?

Komplimente verteilen

Gestalten Sie kleine Komplimentenkärtchen.

Was gefällt mir an Dir, an Mama, an Papa, am Nachbarn, an der Oma, am Opa besonders gut? Schreiben Sie eine kleine Karte und verschenken Sie diese.

Dankbarkeitsritual pflegen

Sitzen Sie - vielleicht mit der Familie - an den Tisch.

Vielleicht mögen Sie eine Kerze anzünden und erzählen Sie einander, oder erinnern Sie sich daran, was heute schön war.

Für was sind Sie dankbar?

Kultivieren Sie die Dankbarkeit – es macht glücklich!