

Dipl.Ing.Katalin Fáy von Fájí Bewusstseinstrainerin und Coach für Potentialförderung  
Post: Am Kolkenstein 6, 53578 Windhagen; Tel: 0049-2645 532323; Email: [info@dr-bewusst-sein.de](mailto:info@dr-bewusst-sein.de)

## **„Bewusst- Sein Training in der Bildnerischen Erziehung“**

11.-12.01.2012 HIB (Sportgymnasium) Saalfelden

Mi. 13.55-17.30 und Do. 9.30-13.00

**Projektmanagerin: Mag. J.Unterdorfer Kunsterzieherin /HIB**

**Projektleiterin: Dipl.Ing. Katalin Fáy von Fájí**

**Projektförderer: Bewusst-Sein Stiftung und LeogangerKinderKultur**

Das Ziel dieses Trainings war die Sensibilisierung der Jugendlichen gegenüber dem eigenen Selbst, der eigenen Talente, Denkmechanismen. Selbst-Erkenntnis, Selbst-Sicherheit sowie die Steigerung des kreativen Potentials . Gleichzeitig sollte auch deren soziale Kompetenz gepaart mit Gelassenheit gefördert werden. Hier das Protokoll:

### 1. Tag:

Vorstellungsrunde: „Was wünsche ich mir aktuell in meinem Leben? Wo will ich hin?“

Übung: Ohne Worte wahrnehmen... mit geschlossenen Augen nehmen die Teilnehmer/innen wahr, was für Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen, Bilder in ihnen auftauchen, während die Referentin sich in der Mitte des Kreises bewegt und vor jedem einzelnen innehält.

Nach den Rückmeldungen, - die von einer auffallend hohen Sensibilität der Gruppe zeugen, geht es um die Frage, was es mit uns selbst zu tun hat, wie wir unsere Umgebung wahrnehmen? Es werden die physikalischen Zusammenhänge und was das elektromagnetische Feld eigentlich ist und was es mit unserer Wahrnehmung zu tun hat besprochen. Weiterhin: Wie funktioniert unser Gehirn? Was sind die neusten Erkenntnisse der Quantenphysik, Gehirnforschung, Zellbiologie? Was hat dies alles für uns im Alltag zu bedeuten?

„Wer, Was, Wo bin ICH im Universum?“ – nicht in der Theorie, als Konzept, sondern als praktische Erfahrung dienen die nächsten zwei Übungen:

Übung zu zweit: jeweils zwei Teilnehmer sitzen einander gegenüber und schauen einander in die Mitte der Stirn zwischen die Augenbrauen und nehmen wahr, was für Bilder, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen auftauchen, während sie schauen und gleichzeitig angeschaut werden

Übung zu Zweit Weiterführung: Grundhaltung: „Zu meinem Wohl und für das Wohl der Anderen!“ die Teilnehmer bleiben einander gegenüber sitzend, schauen den Hals des anderen

an und ohne auszusprechen fragen die Seelen einander gegenseitig ob sie sich mitteilen mögen.

Falls ja, fragen, was möchte die andere Seele mitteilen? – Informationen empfangen während dessen die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperreaktionen wahrnehmen, aufschreiben und zum Schluss austauschen.

Einige aus der Gruppe haben Schwierigkeiten mit der Konzentration, doch die Mehrzahl konnte die Übung gut ausführen.

Es taucht die Frage auf, ob „freier Wille“ existiert? Was ist Dualität? Was hat der freie Wille mit der Dualität zu tun? Wie gehen wir damit um? Es entsteht eine Diskussion, die wir damit beenden, dass der Verstand nicht in der Lage ist aus der Dualität auszusteigen und Metaphysische Fragen, die in sich widersprüchlich sind, zu beantworten.

Um Stress aufzulösen, die der Verstand dadurch verursacht, daß er sich anstrengt etwas zu verstehen, was er nicht verstehen kann, haben wir eine kurze Atemübung gemacht.

## 2. Tag:

Nach der Umfrage: wie war die Nacht? Haben die Teilnehmer gut schlafen können? bzw. wie ist die Schularbeit gelungen, die einige aus der Gruppe vor dem Workshop zu schreiben hatten? – nochmal eine Technik um zu entstressen:

Klopfen um die Thymusdrüse herum und sagen: „Ich liebe und akzeptiere mich auch, wenn ich nicht alles verstehen kann!“, führt zur Entspannung und es entsteht ein Raum, in dem gefühltes Verstehen geschieht.

Erfreulich war bei den Rückmeldungen, dass bereits einige Schülerinnen die Atemübung aus dem Vortag bei der Schularbeit verwendet haben und diese damit entspannt mit freiem Energiefluss klarer und kreativer erledigt haben.

Eine zweite Klopfübung um alle Energiebahnen (Meridiane) zu aktivieren und zu stärken:

Um die Thymusdrüse herum (Uhrzeigersinn): „Ich liebe, ich glaube, ich vertraue, ich bin dankbar, ich bin mutig“

Bei der Rückmeldungen über den Vortag bzw. wie die Teilnehmer geschlafen haben, tauchte die Frage auf: Wie kann ich darauf achten, was mir gut tut? Dass wir nicht erst hinterher merken, dass etwas zu viel war!?

Was tut mir gut – Gedanken, Gefühle, Menschen, Ereignisse, Nahrungsmittel, etc. – ist durch Sensibilisierung der Körperwahrnehmung leichter nachvollziehbar. (Der Körper als Ausdruck des Geistes reagiert auf bewusste wie auf unbewusste Gedanken unmittelbar)

Übung: Körpercheck

-war für alle Teilnehmer gut nachvollziehbar und ausführbar und führte zu Entspannung, zu Leichtigkeit.

Körperwahrnehmung als Mittel zur Problemlösung

Übung: Beispiel: „Abitur als Stressfaktor“ (als Gruppenthema)

Nach dem Körpercheck, wo reagiert der Körper, wenn wir an das Thema denken? Was für ein Symbol steckt dahinter? Welche Glaubensüberzeugung hat das Symbol erzeugt? Der Akt der bewussten Neuentscheidung löst das alte Muster auf, woraufhin die Körperreaktion, bzw. das Symptom sich verändert. – es wird so lange wiederholt, bis der Körper nicht mehr reagiert.

Übung: Beobachten: Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen

Besprechung des Erlebten.

Übung: auflisten, dabei nachempfinden, wann, wo, in welcher Situation, bei welcher Tätigkeit empfinde ich Freude?

Bei der Besprechungsrunde Hinweis: Wie kann ich diese Freude als Grundlage meines Lebens betrachten? Wo, in welchem Beruf könnte ich sie einsetzen? Was mir leicht und freudig von der Hand geht, erzeugt auch bei anderen Freude.

Wir haben über den Unterschied zwischen EGO und SELBST gesprochen, was für ein Körpergefühl das ist, welche das andere auslöst.

Als bildnerische Umsetzung für die Folgestunde:

Selbstporträt mit EGO und dem Selbst

Oder

Das Bild, das bei der Übung kam am ersten Tag: „Was möchte die Seele meines Übungspartners erzählen?“