

(17)

DIE VIER ELEMENTE

Das Wetter vergangene Woche erinnerte eher an klassisches Aprilwetter als an den „Wonnemonat Mai“ – Regen, Wind und zwischendurch doch mal wieder etwas Sonnenschein. Die vier Elemente haben wir ganz deutlich gespürt. Den vier Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde werden jeweils unterschiedliche Eigenschaften und Energien zugeschrieben. Oft fühlt man sich intuitiv zu einem Element hingezogen oder kann sich damit am besten identifizieren. Die vier Elemente können als Erinnerungsstütze in vielen (Stress-)Situationen hilfreich sein

(vgl. Gräßler, Hovermann, Botved. Noch mehr Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche. Beltz Verlag, Weinheim Basel).

1. Collage anfertigen und Elemente „einfangen“

Als ersten Schritt kannst du eine Collage anfertigen mit deinem Namen und dem Element, mit dem du dich aktuell am meisten identifizierst bzw. deinem Lieblingselement. Dabei kannst du malen oder basteln oder Fingerfarben benutzen. Schreibe oder male auch dazu, warum genau dieses Element für dich so toll ist und welche positiven Eigenschaften du damit verbindest und wie du aus diesem Element Kraft schöpfen kannst.

Du kannst auch versuchen die Elemente in einem kleinen Glas „einzufangen“.

Dazu brauchst du:



Vier kleine Fläschchen
oder Gläser



Watte
(Drogerie)



Glitzer
(Bastelladen)



Lebensmittelfarbe, Was-
serfarbe oder Acrylfarbe



Etwas zum „Stopfen“
(z.B. Schaschlik-Spieß)



Spritze oder Pipette (bei
sehr kleinen Flaschen)

Auf folgender Internetseite findest du die genaue Bastelanleitung: <https://kleinliebchen.de/elemente-im-glas-basteln-mit-kindern/>

2. Die Elemente bewusst erleben



Erde: Pflanze etwas (eine Blume, Kräuter oder Tomaten) – fühle dabei die Erde zwischen deinen Fingern und nimm ihren Geruch bewusst wahr. Die Erde ist auch Lebensraum für ganz viele wichtige Lebewesen. Lege dich auf die Erde/eine Wiese und betrachte einmal aufmerksam die vielen Lebewesen, die im Gras wohnen.



Luft: Atme ganz bewusst und genieße die Luft in deinem Körper, die dich erst richtig lebendig macht. Lass dir auch einfach mal den Wind ganz bewusst über die Haut und durch dein Haar wehen. Fühle, wie dich ein Windhauch sanft kitzelt. Der Wind bewegt auch die Wolken weiter. Du kannst versuchen, negative Gedanken und Sorgen mit den Wolken und dem Wind fortziehen zu lassen.



Wasser: Nicht mehr lange und die Badesaison beginnt wieder. Ein Sprung in einen kühlen Badeweiher wirkt meistens sehr erfrischend und sorgt für einen klaren Kopf. Fühle bewusst das Wasser auf deiner Haut (falls es doch nochmal kalt wird, geht das auch mit warmen Wasser in der Badewanne). Du kannst dir auch vorstellen, dass du am Meer liegst und dem Wellenrauschen zuhörst.



Feuer: Feuer spendet Wärme und sorgt für Geborgenheit – egal ob ein großes Lagerfeuer im Garten, Sonnenstrahlen oder die Flamme einer Kerze. Entfache ein Feuer und nimm die Wärme und das Licht und die damit verbundene Hoffnung ganz bewusst wahr. Dinge, die du loswerden willst, kannst du auch verbrennen z.B. negative Gedanken, die du auf ein Blatt Papier geschrieben hast.

3. Notfall-Übungen

Manchmal gibt es Momente, da hat man das Gefühl in einer absoluten Krise zu stecken. Einem ist schlecht vor lauter Aufregung und Nervosität oder man hat Herzrasen oder ist furchtbar genervt und man weiß gerade gar nicht, wie man diese schlechten Gefühle loswerden kann. Folgende vier Übungen kannst du dann nacheinander durchführen und dabei wieder im „Hier und Jetzt“ ankommen:



1. Erde: Stelle dich mit deinen Füßen auf den Boden und stell dir vor du schlägst Wurzeln. Nimm deinen ganzen Körper wahr und spüre die Verbindung deiner Füße mit dem Boden. Du bist ganz fest und sicher mit dem Boden verwurzelt und nichts kann dich erschüttern.
2. Luft: Atme tief durch die Nase ein, damit die Luft deinen ganzen Körper mit Sauerstoff versorgt. Konzentriere dich eine Weile auf deine Atmung: tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder ausatmen. Wenn du magst, hebe und senke dabei deine Arme.
3. Wasser: Stell dir nun vor, du beißt in eine saure Zitrone. Du wirst merken, dass dir automatisch das Wasser im Mund zusammenläuft. Alternativ kannst du natürlich auch in eine echte Zitrone beißen.
4. Feuer: Begib dich mit deinen Gedanken auf eine imaginäre Reise an einen schönen, warmen Ort, den du gerne magst oder stell dir einfach vor, wie du in der Sonne liegst und dich die Sonnenstrahlen mit Wärme erfüllen.