

Monster auf dem Boot

Stell Dir vor Du bist auf einem Boot, egal welche Art von Boot das ist und das Boot fährt auf dem Wasser. Das Wasser ist ruhig. Du kannst Dir einen Hintergrund vorstellen so wie Du ihn haben magst. Es kann ein See sein oder auch ein Ozean, tropisch oder in einem kühleren Klima. Du fährst nirgendwo Bestimmtes hin, Du treibst vor Dich hin, Dein Boot hebt und senkt sich leicht mit der Bewegung des Wassers. Irgendwann entscheidest Du, dass Du keine Lust hast, rumzutreiben und Du entscheidest, dass Du gerne eine Richtung wählen möchtest in die Du fährst. Du schaust Dich um und entdeckst eine Insel und auf dieser Insel gibt es etwas von Bedeutung für Dich, vielleicht die Vorstellung von Dir, wie Du das tut was Dir wichtig ist, (vielleicht Dich mehr im Unterricht zu beteiligen oder Deine Hausaufgaben zu machen). Du nimmst das Steuerrad in die Hand und beginnst das Boot in Richtung der Insel zu steuern, dahin wo das ist, was Dir etwas bedeutet. Während Du dies tust, bemerkst Du, dass das Wasser dunkel und schmutzig wird. Wellen schlagen unkontrolliert gegen Dein Boot und aus dem Wasser steigen Monster auf. Es sind stinkende, knurrende, gefährlich aussehende Kreaturen mit großen Zähnen. Sie sabbern und machen fürchterliche Geräusche. Stell sie Dir so vor, wie Deine Phantasie sie kreierte. (Hier können die Jugendlichen gefragt werden ihre Monster zu beschreiben oder nachgefragt werden, ob sie sich die Szene vorstellen können). Während sie Dich mit Furcht erfüllen, lässt Du das Steuerrad los und beginnst die Monster wegzuschubsen, aus Deinem Boot zu schubsen. Während Du dies tust, wird das Wasser wieder hell und ruhig und Du findest Dich wieder alleine auf dem Boot, ziellos treibend, aber ohne die Monster und die Wellen. Aber dies dauert nicht für lange. So ziellos umherzutreiben fühlt sich nach einer Weile nicht zufriedenstellend an und Du bemerkst Deinen Wunsch zur Insel zu gelangen, dahin zu kommen, was Dir etwas bedeutet, also nimmst du das Steuerrad wieder in die Hand und fährst Richtung Insel. (Die Beschreibung der Monster, die ins Boot kommen und wieder verschwinden, wenn sie bekämpft werden und dann wieder ziellos zu sein, kann mehrmals wiederholt werden, dann geht es mit dem nächsten Abschnitt weiter.)

Hier die mögliche Wiederholung: Während Du dies tust, bemerkst Du, dass das Wasser erneut dunkel und schmutzig wird. Wieder schlagen Wellen unkontrolliert gegen Dein Boot und aus dem Wasser steigen Monster auf. Es sind stinkende, knurrende, gefährlich aussehende Kreaturen mit großen Zähnen. Sie sabbern und machen fürchterliche Geräusche. Sie erfüllen Dich mit Furcht und Du lässt

das Steuerrad los und beginnst wieder die Monster wegzuschubsen aus Deinem Boot zu schubsen.

Wieder wird das Wasser ruhig und Du treibst ziellos in Deinem Boot vor dich hin. Wieder hält dies nur für eine gewisse Zeit und Du wirst unzufrieden, also steuerst Du wieder auf die Insel zu. Wie vorher wird das Wasser rauher, die Monster kommen hoch in Dein Boot und sie fletschen die Zähne und knurren Dich an. Dieses Mal lässt Du das Steuer nicht los, Du nimmst die Monster wahr, Du merkst, dass sie da sind, Du kennst die Monster als Monster und benennst auch Deinen Wunsch sie zu bekämpfen, aber Du lässt dies nicht Deinen Verhalten kontrollieren. Stattdessen drückst Du den Pauseknopf und hörst auf zu kämpfen. Dieses Mal erlaubst den Monstern da zu sein, Du gibst ihnen Spielraum und Du bleibst am Steuerrad, Du beachtest das was Dir wichtig ist, und fährst in Richtung Insel wo Du Dich siehst, wie Du die Dinge tust die Dir wichtig sind (individuelle Beispiele). Die Monster sind immer noch auf Deinem Boot, knurrend und stinkend. Dieses Mal, während Du den aktuellen Moment mit allen Deinen Sinnen wahrnimmst, nimmst Du etwas Neues wahr: Du bemerkst, dass sie Dich nicht wirklich berühren. Ja sie stinken, ja sie sind ängstigend, ja sie sind klebrig und anhänglich, und sie versuchen auf sich aufmerksam zu machen und Du würdest sie am liebsten loswerden, da bereits der Gedanke an sie Dir Angst macht und Dir Übelkeit verursacht (oder welche Körpersensationen von den Jugendlichen bekannt sind), aber während Du das Steuerrad fest hältst merkst Du, dass die Monster lediglich neben Dir stehen. Also gibst Du ihnen Raum und lässt sie auf dem Boot bleiben, und Du bleibst mit Deiner Achtsamkeit im Hier und Jetzt, mit Deinen Augen auf die Insel gerichtet. Die Wellen sind vielleicht einige Zeit etwas höher, die Monster versuchen vielleicht noch mehr Deine Aufmerksamkeit zu erlangen, Du bleibst dabei die Wellen zuzulassen, die Monster zuzulassen, und bleibst Du bleibst bei Deinem Willen zu handeln und auf die Insel zuzufahren. Du bemerkst bald, dass Du die Insel erreicht hast und Dein Boot auf dem sandigen Ufer anhält. Während Du aus dem Boot hüpfst, hüpfen die Monster mit Dir aus dem Boot. Stell Dir Dich auf der Insel vor, wo Du die Dinge tust, die Dir etwas bedeuten, stell Dir dies so genau wie möglich vor. Stell Dir vor, Du tust das was Dir wichtig ist und stell Dir die Monster vor anhänglich bei Dir. Kannst Du dir diese Szene vorstellen und mir erzählen was Du siehst, wie Du Monster aussehen und was passiert?