

Ronja Räubertochter

Ronja verlässt das erste Mal die sichere Burg der Eltern, Mattis warnt sie vor den Gefahren draußen: „Hüte dich vor den Wilddruden und den Graugnomen und den Borkaräubern (...), dann hütest du dich davor, dich im Wald zu verirren (...), dann hütest du dich davor, in den Fluss zu plumpsen“

»Und du hast dir auch alles andere gemerkt, wovor du dich hüten musst?«

O ja, sie wusste es noch. Und während der folgenden Tage tat Ronja nichts anderes, als dass sie sich vor allem Gefährlichen hütete und sich darin übte, keine Angst zu haben. In den Fluss zu plumpsen, davor sollte sie sich hüten, hatte Mattis gesagt, und darum sprang sie am Ufer kühn und keck von einem glatten Stein zum anderen, dort wo das Wasser am wildesten toste. Schließlich konnte sie sich ja nicht im Wald davor hüten, in den Fluss zu plumpsen. Sollte das Sich-Hüten überhaupt von Nutzen sein, dann musste sie es bei den Stromschnellen und Strudeln und nirgendwo sonst üben. Wollte sie aber zu den Stromschnellen gelangen, musste sie den Mattisberg hinabklettern, der jäh und schroff zum Fluss hin abfiel. Auf diese Weise konnte sie sich gleichzeitig darin üben, sich auch davor nicht zu fürchten. Beim ersten Mal war es schwer, da packte sie eine solche Angst, dass sie die Augen zu machen musste. Doch nach und nach wurde sie immer wagemutiger, und bald kannte sie alle Spalten und Ritzen, wo ihre Füße Halt fanden und sie sich mit den Zehen festkrallen konnte, damit sie nicht rücklings in den Fluss stürzte. Welch ein Glück, dachte sie, dass ich eine Stelle gefunden habe, wo ich mich davor hüten kann, in den Fluss zu plumpsen, und mich gleichzeitig üben kann, keine Angst zu haben! So vergingen ihre Tage, Ronja hütete sich und übte eifriger, als Mattis und Lovis ahnten, und schließlich wurde sie so geschmeidig und stark und furchtlos wie ein gesundes kleines Tier. Sie fürchtete sich weder vor den Graugnomen noch vor den Wilddruden, weder davor, sich im Wald zu verirren, noch in den Fluss zu fallen.

Was erlebe ich beim Bouldern?

Nimm dir 5-10 min Zeit.

Finde eine angenehme und aufrechte Sitzposition.

Bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem.

Nimm 3 tiefe Atemzüge und lasse anschließend den Atem frei fließen.

Betrachte die folgenden Fragen und schreibe deine Erfahrungen, Gedanken und Fragen dazu auf.

Sei dir bewusst, es gibt keine richtigen oder falschen Beobachtungen!

Thema: _____

- 1) Wie habe ich das heutige Thema beim Bouldern und in der Gruppe erlebt?

- 2) Wie habe ich das heutige Thema bei mir selbst erlebt?

- 3) Was nehme ich für meinen Alltag aus der Boulderstunde mit?

- 4) Was ich sonst noch bemerkt habe/ Mitteilungen an den/die Therapeut*in

Angst und Vertrauen

Nimm dir 5-10 min Zeit.

Finde eine angenehme und aufrechte Sitzposition.

Bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem.

Nimm 3 tiefe Atemzüge und lasse anschließend den Atem frei fließen.

Betrachte die folgenden Fragen und schreibe deine Erfahrungen, Gedanken und Fragen dazu auf. Sei dir bewusst, es gibt keine richtigen oder falschen Beobachtungen!

Wie bzw. wo spürst du es, wenn du Angst hast?

Was würdest du am liebsten machen, wenn du Angst hast? (Fluchtimpuls, Erstarren,...?)

Was ist das entgegengesetzte Gefühl von Angst? Wem oder was kann man/kannst du vertrauen?

Wie stark vertraust du auf dich selbst?

Wie stark vertrauen dir andere Menschen?

Wie leicht fällt es dir, anderen Menschen zu vertrauen?