

Anregungen für ältere Kinder und Jugendliche, die Zeit mit Sinn zu verbinden wollen (von Alfred Rahmen)

Eine lose Zusammenfassung:

- Einen Jonglage-Kurs machen (siehe Online-Videos veröffentlicht durch die Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V.).
- Kurzgeschichten schreiben.
- Zeichnungen, Malarbeiten, freie Themen oder auch Themen angeben. Empfehlung: eine gemeinsame Zeit angeben, an der an diesen Arbeiten geschafft wird. Z.B. jeden Tag von 3-4 Uhr. Bilder aushängen in den Gängen der Häuser, Zuhause usw. an öffentlichen Plätzen.
- Gedichte schreiben, Märchen, Träume usw. und austauschen, veröffentlichen irgendwo. Anne Frank lesen (ihre Zeiten im Hinterhaus).
- Alle möglichen schöpferischen Tätigkeiten anregen. Auch geometrische Arbeiten können interessant sein. Weißt du noch, wie man ein Fünfeck konstruiert? Wer hat welche schönen ausgemalten Flächen bei besonderen Konstruktionen? Hilfe findet man im Internet auf Youtube.
- Deeply Blue, Siehe Internet mit diesem Namen. Sehr schöne Arbeiten.
- Fremdsprachen lernen. BBC.
- Gedichte schreiben und jemand sammelt sie und stellt sie ins Netz z.B. der „Freunde...“
- Tagebuch schreiben mit Zeichnungen, Gedichten usw. Niemandem zeigen, absolut persönlich, verschlossen halten. Geheim.
- Fiktive Gespräche von zwei, drei Freunden: Was braucht die Welt? Aufschreiben, Namen erfinden, Fantasiebilder entwickeln, keine Schranken.
- Falls jemand das Glück hat einen eigenen Garten zu haben: Wachstumsstudien anstellen. Zeichnerisches oder fotografisches Festhalten der Wachstumsprozesse. Alle Tage um die gleiche Zeit Aufnahmen machen, zeichnerisch oder mit der Kamera. Zeichnerisch ist besser, man ist kreativer. Baum- Strauchstudien. Versuch ins Gespräch zu kommen mit den Pflanzen. Sie fragen, was sie zurzeit erleben und wenn sie sprechen könnten, sie dazu sagen würden. Horchen und es auf's Papier bringen. Ihnen eine Seele zusprechen und wirklich ins Gespräch kommen. Wenn Bienen zu sehen sind oder Schmetterlingen, sie fragen, wie sie sich die Zukunft wollen. Jeden Tag zur gleichen Zeit, wenn möglich.
- Biografien lesen und studieren.
- Wenn Du nicht äußerlich raus kannst, gehe innerlich raus. Leg oder setz Dich hin und mache Ideenreisen, Gedankenreisen, aber bewusst. Lass Dich nicht stören, schreib ein Papier außen an die Tür. Bin dann mal weg auf Reisen, bitte nicht stören, könnt mich später fragen.
- Falls Du kannst, musiziere jeden Tag eine Stunde oder mehr. Versuche immer einen Rhythmus aufzubauen für die Tage.
- Vielleicht hast Du mal in der Schule daran gedacht, wie schön es wäre jetzt zuhause oder im Garten rumzuhängen. - Jetzt kannst Du das mehr als es vielleicht gewünscht ist. Jetzt aber heißt es entspannen und auch wieder aktiv sein und Du selber bist der oder die, die nun gestalten kann. Das kann auch sehr schön sein.
- Falls Du magst, dann ist es auch sehr sinnvoll vor dem Schlafengehen eine kurzen gedanklichen oder schriftlichen Rückblick über den Tag zu machen.
- Vielleicht hast Du Interesse am Meditieren, dann vertiefe Dich in einen schönen edlen Gedanken, Dazu brauchst Du allerdings einen etwas ruhigeren Ort. Hast Du das in

Deiner Wohnung oder im Garten? Oder es ist auch unruhig um Dich und du schaffst es konzentriert Dich dem edlen Gedanken Dich zuzuwenden. Das ist auch sehr sinnvoll und mag späteres Vertiefen anregen.

- Und wie sieht es aus mit sportlich-gymnastischen Übungen? Ich denke, dazu gibt es sehr viele, die Du kennst. Nur: tu es, das ist es. Der Anregungen gibt es viele, es tun ist etwas anderes, denn da bist Du der/oder diejenige, Die sagt, wo's lang geht. Und das ist sehr modern, denn in der Zukunft wird das immer mehr verlangt, dass die Menschen selber initiative werden, von sich aus Entscheidungen treffen, aus ihrer Eigenheit.
- Spielst Du Fußball oder hast Freude daran und willst etwas üben, dann schau, wo Du etwas Umraum hast, die chinesische Vase der Großmutter weit weg ist und der Fußballpokal des Vaters ebenso. Beginn ganz sachte zu jonglieren mit beiden Füßen abwechselnd. Dann versuch den Ball ruhig auf einen Fuß zu nehmen und bring ihn hoch über den Kopf und in den Nacken. Halt ihn dort ruhig und lass ihn dann über den Kopf wieder nach unten rollen. Das braucht seine Zeit, aber wenn Du das schaffst hast Du etwas Tüchtiges gelernt. Zeit ist vorhanden genug sogar.
- Hast du heute den Kopfstand schon geübt? Nein, dann runter mit der Matratze und an die Wand mit ihr und nun üben und üben, auch wenn die Birne etwas rot wird, schadet das nicht. Dann den Handstand üben. Das Rad usw.
- Wie wär's mit Briefe schreiben? Von Hand (ist besser und schöner) oder mit dem PC geht auch. Aber versenden nicht vergessen. Kann ja auch mal ein Liebesbrief sein. Oder? Sag's niemandem, schweig dazu.
- Spielst Du ein Instrument? Dann üb und übe stundenlang wenn Du magst und falls es Deine Mitbewohner aushalten.
- Ach ja, wie steht mit dem Zimmer umstellen? Schon gemacht? Jeden Tag möglich.
- Achte darauf, ob sich der Schlaf verändert, denn das kann eintreten. Das Zimmer neu streichen? Wäre auch was, aber die Farbe...? Der Laden ist wohl zu. Besser ist alles verändern im Zimmer, ja die ganze Wohnung, das ganze Haus. Aber bitte nicht ohne die Eltern zu informieren .
- Alles was die Fantasie anregt tut gut, merk Dir das. Mach alles mit Freude, sonst lass es, aber was Du entscheidest, zieh durch. Das gibt Kraft und stärkt Deinen Willen. Tu was sinnvolles, denn es ist auch eine „geschenkte Zeit“, obschon das nicht so gemeint war, aber es ist immer die Frage, was wir daraus machen. Ich zum Beispiel werde ein Kinderbuch anfangen zu schreiben.

- Solltest Du Lust haben jonglieren zu lernen, dann werde ich bald einen Kurs anbieten mit mehreren Videos.

Ciao und alles Gute Dir und Deiner langen Weile – und verbinde Dich mit Dingen und Tätigkeiten an den Du Freude hast.

Dein Alfred Rahmen