

Dr. Jasmin Roya

**Gesund macht dich nicht der Arzt
Das musst du schon selbst tun
Und das kannst du auch!**



**Das Selbstwertgefühl stärken
um in die Selbstheilung zu kommen**

Dr. Jasmin Roya

**Gesund macht dich nicht der Arzt.
Das musst du schon selbst tun.
Und das kannst du auch!**

Das Selbstwertgefühl stärken,
um in die Selbstheilung zu kommen

Dr. Jasmin Roya Agarwal

2. Auflage 2024

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Inhalt und Umschlaggestaltung: Dr. Jasmin Roya

Umschlagbild von Gerd Altmann auf Pixabay

roya@praxis-jasminroya.de

Inhaltsverzeichnis

Kapitel	Titel	Seite
1	Der beste Lehrer meines Lebens	
2	Wie jeder Schüler seine Talente fördern kann	
3	Kann Nachhilfe schaden?	
4	Was tun wenn dein Bruder nervt?	
5	Das größte Geschenk für einen Bruder	
6	Was ist dein Bruder wert?	
7	Ein Eltern-Coach als Lösung für Teenager?	
8	Wie sollten wir ein Kind mit Leukämie behandeln?	
9	Die Bedeutung einer Schwester	
10	Homeschooling gelingt wenn die Schüler dahinter stehen	
11	Wie Eltern ihrem verletzten Kind sofort helfen können	
12	Was tun mit ungerechten Eltern?	
13	Aus Ayleens Schmerz wurde ihre Berufung	
14	Als Schüler ein Unternehmen gründen?	
15	Wo ist die Grenze zwischen normal und ADHS?	
16	Hyperaktiv oder Unternehmer-Natur?	
17	ADHS-Therapie ohne Medikamente	
18	Die 5 Sprachen der Liebe	
19	Den Liebestank von Kindern auffüllen	
20	Wie Selbstliebe dich unendlich attraktiv macht	
21	Als Amelies Mutter ihren Job verlor	
22	Folge deiner Leidenschaft	

- 23 Schulstress: Den Tiger im Klassenzimmer besiegen
- 24 Warum Stress uns anfällig macht
- 25 Haben Grundschüler schon Stress?
- 26 Macht Schulstress krank?
- 27 Haben Lehrer gute Intentionen?
- 28 Was verhindert Selbstheilung?
- 29 So wurde dein Selbstwertgefühl zerstört
- 30 Das Zentrum von Selbstheilung ist die Selbstliebe
- 31 So schützt du dein Herz
- 32 Für Selbstliebe brauchst du ein gutes Selbstwertgefühl
- 33 Wie kannst du dein Selbstwertgefühl stärken?
- 34 Den Körper in Balance halten
- 35 Bessert sich Asthma im Homeschooling?
- 36 Ein balanciertes Immunsystem wehrt fast jede Infektion ab
- 37 Wie wir uns in Ruhe halten, damit unser Körper heilen kann
- 38 Wie die krebskranke Maya zu Anthonys Berufung wurde
- 39 Unsere Vision
- 40 Unser Film

Kapitel 1

Der beste Lehrer meines Lebens

Mein Biologielehrer in der 10. Klasse war ein besonderer Mensch. Er hielt sich nicht an den Lehrplan, sondern erzählte Geschichten aus seinem Leben. Er hatte als Arzt gearbeitet und eine Pharma-Firma gegründet, zog es nun aber vor, an einer Schule zu unterrichten. Er war ein rastloser Mensch, brauchte ständig Abwechslung und hatte selbst nie aufgehört zu lernen. Er lernte alles Mögliche, er konnte einen Schrank bauen und ein Flugzeug fliegen. Seine Leidenschaft aber war die Wissenschaft. Er hatte einen unendlichen Erfahrungsschatz und liebte es, uns davon zu erzählen. Um die Prüfungen zu bestehen, mussten wir zu Hause unsere Lehrbücher lesen. Doch wir taten es gern, denn die Geschichten von Herrn Narajan waren so packend, dass keiner darauf verzichten wollte.

Wir lernten, wie Roboter gebaut werden und dass der Klettverschluss nach dem Vorbild einer Pflanze konstruiert wurde. Wir konnten das Erbgut von Erbsen isolieren und Salzwasser in Süßwasser verwandeln.

Ich erinnere mich noch genau an den Moment, als er zum ersten Mal unseren Klassenraum betrat. Es ging eine unglaubliche Harmonie von ihm aus. Er ruhte in sich. Er sprach spontan und doch wohl überlegt. In seinen Augen lag Schalk und in seinen Worten tiefe Weisheit.

Er sollte uns nur ein Jahr begleiten. Doch das wussten wir damals noch nicht. Wir wussten auch nicht, dass wir die einzige Klasse waren, die er je in einem Klassenzimmer unterrichtete. Ich bin immer noch dankbar, dass ich zur rechten Zeit am rechten Ort war - in der Klasse von Herrn Narajan. **Er hat unser Leben tiefgreifend verändert.** Er hat aus jedem von uns eine Perle gehoben. Er hat jedem von uns ein neues Leben gegeben. Dafür sind wir ihm tief dankbar.

In diesem einen Schuljahr lernten wir alles, was wir fürs Leben brauchten. Wir lernten den großen Zusammenhang und die Schönheit jedes Details. Wir fühlten, wir lachten und wir waren ratlos. Er forderte uns heraus, trieb uns immer wieder an den Rand des Möglichen und gab uns doch Freiheiten, die wir niemals zuvor hatten.

Dieses Buch handelt von einem großartigen Lehrer. Es zeigt, dass ein einziger Mensch unser Leben unglaublich verändern kann. Es zeigt, wie wertvoll Lehrer sind und welches Privileg es ist, zu lehren und zu lernen.

Wir schrieben dieses Buch als Klasse, weil wir den Wissensschatz von Herrn Narajan weitergeben wollten. **Damit du deine eigene Perle bergen kannst.** Doch ich greife den Dingen voraus ...

Die erste Frage, die Herr Narajan uns stellte, lautete: „Wer von

euch ist glücklich?“ Betretenes Schweigen. Wir schauten uns ein wenig ratlos an. Was ist das denn für eine Frage?

„Ich meine, wer von euch ist tief glücklich über diesen Tag? Glücklich, dass die Sonne scheint, glücklich hier zu sein in dieser Gemeinschaft. Dankbar für dieses Leben?“

Oh je, das schien ja heiter zu werden. Was war das denn für ein Lehrer? Er sollte Biologie unterrichten. So stand es im Stundenplan. Was sollten denn diese philosophischen Fragen? Einige schielten schon ins Buch. Vielleicht war das Gehirn dran. Herr Narajan stand seelenruhig vor der Klasse, lässig ans Pult gelehnt. Er lächelte. Nicht überheblich, auch nicht abwertend, sondern irgendwie – glücklich, zufrieden, ruhig. Die Klasse war gebannt. Irgendwie fesselte er unsere Aufmerksamkeit. Er war vollkommen da, füllte den Raum mit seiner Präsenz. Bis ihn jeder anschaute.

„Ihr seid jetzt in der 9. Klasse. Wer von euch weiß, was er aus seinem Leben machen möchte? Wer von euch hat ein Ziel? **Wer von euch hat einen Traum? Eine Vision?**“

Anthony war immer etwas vorlaut und traute sich als Erster, unser Schweigen zu brechen. „Meinen Sie, welchen Beruf wir machen wollen? Wir sind erst in der 9. Klasse, dafür haben wir noch Zeit. Nur Nahla will unbedingt Ärztin werden, weil sie so klug ist und alles weiß.“

Nahla wollte sich schon empören. Die Klasse wurde unruhig. Doch Herr Narajan antwortete seelenruhig. „Ihr seid junge Menschen und ich weiß, dass **jeder von euch einen Traum in sich trägt**. Manche von euch kennen diesen Traum, andere noch nicht. Ich sehe es als meine Aufgabe, dass jeder in diesem Raum im Laufe des Jahres seinen ganz persönlichen Traum findet – seinen Lebenstraum. Auf dem Weg dorthin werde ich euch beibringen, wie das Leben funktioniert. Ich werde euch die tiefen Gesetze des Lebens lehren. Wenn ihr das Biologie nennen wollt, dürft ihr das tun. Der Unterricht bei mir ist freiwillig. Ihr dürft kommen oder wegbleiben. Es ist eure Entscheidung. Meine Aufgabe ist es, jede Unterrichtsstunde so zu gestalten, dass keiner von euch auch nur eine Minute verpassen will.

Ich fordere von euch, dass ihr respektvoll miteinander umgeht - keine Sticheleien, kein Ärgern. Ihr dürft eure Meinung frei äußern, ohne jedoch einen Anderen damit anzugreifen.“ Das saß. Stille.

Kapitel 2

Wie jeder Schüler seine Talente fördern kann

Herr Narajan hatte unsere Klasse tatsächlich am 30. Mai übernommen. Wenige Wochen später begann er den Unterricht mit folgenden Worten: „Ich habe eine traurige Mitteilung für euch.“ Der Schalk sprang förmlich aus seinen Augen. „Wir werden uns sechs Wochen nicht sehen.“

„Warum?“ fragte Anthony, der immer wieder mit seinen Kommentaren vorpreschte.

„Es sind Sommerferien.“ lachte Herr Narajan.

„Obwohl wir gerade erst mit dem Unterricht begonnen haben, müssen wir nun so eine lange Pause machen. Wie schade. Es fing gerade an, Spaß zu machen.“

Wir hielten den Atem an. Dieser Mann war so ungewöhnlich. Er würde uns doch wohl nicht die Sommerferien wegnehmen? Ihm war alles zuzutrauen. Aber dagegen würden wir uns entschieden wehren. Auch Lehrer hatten Grenzen einzuhalten. Und dieser komische Vogel testete seine wohl gerade noch aus.

„Ich möchte, dass jeder von euch eine Sache in den Ferien übt. Glaubt ihr, dass es das Fach ist, was ihr am wenigsten könnt oder was ihr am besten könnt?“

„Na, toll“ jammerte Anthony, „jetzt soll ich auch noch Mathe

pauken. Ich kann es nicht ausstehen. Alle nerven mich damit.“

„Ich habe mir eine besondere Aufgabe für euch für die Ferien ausgedacht.“ fuhr Herr Narajan fort.

„Das dürfen Sie nicht. Die Sommerferien sind hausaufgabenfrei.“ beschwerte sich Anthony sofort.

Herr Narajan lachte sein tiefes, ruhiges Lachen, das wir bald so an ihm schätzen sollten.

„Keine Sorge. Diese Aufgabe ist vollkommen freiwillig. Ihr müsst sie nicht machen. Ich dachte nur, ihr habt jetzt sechs Wochen Zeit und Ruhe, um über den Sinn eures Lebens nachzudenken. So viel Zeit und Ruhe bekommt ihr nie wieder. Warum wollt ihr sie nicht nutzen?“

Jetzt wurden auch Nahla und Christian unruhig. Was dachte dieser Lehrer sich bloß? Das Leben drehte sich doch nicht nur um Schule. Wir hatten eine Pause verdient und er kam mit irgendwelchen Aufgaben an. Wer sie nicht machte, musste sie sicherlich nachholen. Das war einfach ungerecht.

Herr Narajan spürte unsere Unruhe und ließ uns ein wenig gewähren, als würde er den Moment genießen. Doch dann lenkte er unsere Aufmerksamkeit wieder auf sich. „Ich möchte euch eine Frage mit in die Ferien geben. Viele Menschen stellen sich diese nie. Andere wiederum suchen ein Leben lang nach der Antwort. Diejenigen, die sie finden, werden sehr glücklich. Deshalb möchte

ich euch diese Frage nicht vorenthalten.

Sie lautet: **Was ist meine Aufgabe?**

Erinnert ihr euch, dass ich nach euren Träumen gefragt habe? Ihr seid mir die Antwort noch schuldig. Manche Fragen schiebe ich auf, aber ich vergesse sie nie.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch auf dieser Welt eine besondere Aufgabe hat. Jeder Mensch hat eine einzigartige Kombination von Gaben und Talenten, die es ihm erlauben, genau diese Aufgabe zu erfüllen. Erfüllt er sie nicht, so bleibt sie unerfüllt. Wenn ihr euch in der Welt umschaut, gibt es viele Aufgaben, die nie erfüllt wurden. Es gibt unendlich viele Menschen, die tagein, tagaus im Trott leben, ohne sich ihrer einzigartigen Gaben bewusst zu sein.

Ich erwarte nicht, dass ihr diese Frage nach sechs Wochen beantworten könnt. Ich selbst habe mehrere Jahre nach der Antwort gesucht. Zu dem Zeitpunkt hatte ich bereits zwei Studiengänge absolviert, war promoviert und hatte eigene Kinder.“

„Warum sollen wir jetzt schon danach suchen? Ist das nicht eher was für Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter?“ fragte Anthony frech.

Herr Narajan antwortete seelenruhig. „Weil ihr euer einzigartiges Talent dann besonders früh entfalten könnt. Ihr macht euch das Leben viel leichter und schöner, wenn ihr tut, was ihr liebt.

Die meisten Eltern sehen das nicht. Sie versuchen ihre Kinder in ihren Schwächen zu fördern. Kennt das einer von euch?"

Ein Raunen ging durch die Klasse, alle nickten.

„Erzählt mir davon“ forderte Herr Narajan uns auf. Jetzt konnten wir endlich mal etwas beitragen. Mehrere Finger gingen in die Luft. Der eine konnte kein Mathe, der andere kein Sport.

„Wer von euch bekommt Nachhilfe?“ Die Hälfte der Klasse meldete sich.

„Wie findet ihr Nachhilfe-Unterricht?“ fragte Herr Narajan verschmitzt. Wir sollten schnell diesen besonderen Gesichtsausdruck kennenlernen, den er immer aufsetzte, wenn er rhetorische Frage stellte. Er freute sich schon vorher diebisch auf die Antwort, nur um uns dann das Gegenteil zu beweisen.

„Blöd“ kam die erste Antwort.

„Was ist der Sinn von Nachhilfe-Unterricht?“ fragte Herr Narajan provokant.

„Keine Ahnung“ antwortete Anthony in den Raum hinein.

„Jetzt sind wir endlich mal einer Meinung“, strahlte Herr Narajan.

„Wir werden schon noch Freunde.“ Anthony stutzte und Herr Narajan fuhr fort. „Nachhilfe-Unterricht ist reine Geld- und Zeitverschwendung. Er schadet sogar regelrecht.“ erläuterte er.

„Das sagen Sie mal meinen Eltern“, stöhnte Nahla. Da sah Herr

Narajan sie ernst an. Aller Schalk war aus seinem Gesicht gewichen.

„Das werde ich gerne tun. Gib mir ihre Telefonnummer und ich werde sie anrufen.“

„Sie wollen meine Eltern anrufen, damit ich keinen Nachhilfe-Unterricht mehr bekomme? Das ist jetzt nicht ihr Ernst, oder?“

„Doch, es ist mein voller Ernst. **Sie können das Geld besser in dich investieren, wenn Sie deine Stärken fördern.**“

„Sie meinen das, was ich eh schon kann?“

„Ja, was machst du denn wirklich gern? Wobei vergisst du die Welt um dich herum?“

Da senkte Nahla den Blick. „Ich tanze gerne.“

„Gibt es einen Menschen auf dieser Welt, der besser tanzen kann als du?“

„Ja, klar.“

„Dann solltest du von diesem Menschen tanzen lernen. Vielleicht ist es deine Gabe, vielleicht ist der Tanz dein Talent. Vielleicht auch nicht, aber du wirst es nur herausfinden, wenn du tanzt.“

In seiner Stimme lag große Sanftheit.

„Nahla, warum glaubt Anthony, dass du Ärztin werden willst?“

Betretendes Schweigen. Nahlas Vater war Chefarzt der städtischen Klinik. Mehr soll hier nicht gesagt werden.

„In welchem Fach bekommst du denn Nachhilfe und welche Note hast du in diesem Fach?“

„In Mathe, ich habe eine 3 und es ist doch ein Hauptfach“, antwortete Nahla.

„Ja“, seufzte Herr Narajan. „Es ist ein Hauptfach. Das stimmt. Du solltest beim Einkaufen dein Wechselgeld nachprüfen können. Du solltest auch die Rendite deiner Immobilien berechnen können. Aber wozu du als Prima Ballerina Integralrechnung brauchst, ist mir schleierhaft.“

Wir kicherten, doch er meinte es ernst. Er wollte tatsächlich Nahlas Vater anrufen, um ihm Tanzunterricht für Nahla vorzuschlagen. Und das tat er auch. Doch dazu später.

Kapitel 3

Kann Nachhilfe schaden?

„Warum schadet Nachhilfe-Unterricht?“, begann Herr Narajan die nächste Stunde. Das Thema war für ihn noch nicht erledigt.

Keiner traute sich etwas zu sagen.

„Es zerstört dein Selbstwertgefühl. Jedes Mal, wenn du etwas nicht kannst, sinkt dein Selbstwert ein bisschen mehr.

Irgendwann glaubst du selbst nicht mehr an dich, weil der Lehrer dir so oft vor Augen geführt hat, was du alles nicht kannst. Bald kannst du wirklich nichts mehr, denn deine Talente hast du in der Zeit vernachlässigt, in der du deine Schwächen ausbügeln wolltest. Auch der beste Boxer muss boxen üben, um wirklich gut zu sein.“

Anthony wischte sich verstohlen eine Träne aus den Augen. Herr Narajan ging nicht darauf ein, obwohl er jeden in der Klasse sehr aufmerksam beobachtete.

„Es kann sein, dass du in verschiedenen Lebensabschnitten verschiedene Aufgaben hast. Vielleicht ändert sich deine Aufgabe im Laufe deines Lebens. Vielleicht musst du erst drei verschiedene Dinge ausprobieren, bevor du deine wahre Berufung findest. Das ist okay. Aber es ist niemals okay, deine Zeit mit etwas zu verschwenden, das du nicht gut kannst oder das dir keinen Spaß macht.“

Nahla runzelte ihre Stirn. Sie war nicht einverstanden. Das sah man ihr deutlich an. Herr Narajan bemerkte es.

„Nahla, möchtest du den Teil hören, der mit ‚Es sei denn ...‘ anfängt?“ „Ja.“

„Es sei denn, es handelt sich um Grundfertigkeiten wie Lesen, Schreiben, Rechnen im 100er Zahlenraum oder Englisch. Oder es ist überlebensnotwendig wie Essen zubereiten. Oder es geht um Dinge, die rechtliche Konsequenzen hätten, wenn du sie nicht tust, z.B. die Stromrechnung bezahlen oder die Steuererklärung einreichen. Manche dieser Dinge könnt ihr outsourcen, doch darüber reden wir ein andermal. Zu den rechtlichen Konsequenzen im Schülerleben gehört das Sitzenbleiben. Wenn euch in einem Fach die Note 5 droht, müsst ihr alles daransetzen in diesem Fach besser zu werden, damit ihr versetzt werdet. Ansonsten stört euch nicht an der Kosmetik eures Zeugnisses. Stört euch nur an einer Sache: In dem Fach, das euch am meisten Spaß macht, solltet ihr der Beste in der Schule sein.“

„In der ganzen Schule? Das geht ja gar nicht. Die 12-Klässler wissen doch viel mehr als wir“, argumentierte Nahla resigniert. Jetzt runzelte Herr Narajan die Stirn: „Antworte mir nie, niemals wieder mit dem Satz ‚Das geht nicht‘. Nie wieder will ich diesen Satz hören! Er lähmt dich, denn er verhindert, dass du dein volles Potential lebst. **Wenn es zuvor auch nur ein einziger Mensch auf dieser Welt geschafft hat, dann geht es. Wenn es noch**

keiner geschafft hat, dann werde der Erste, der es schafft.“

Diese Schulstunde stellte alles auf den Kopf, was die Schüler bisher kannten: Ein Lehrer, der aufbegehrte und sich nicht an Regeln halten wollte. Welcher Lehrer hatte schon etwas gegen Nachhilfe-Unterricht?

„Ich habe übrigens nichts gegen Nachhilfe-Unterricht“, fuhr Herr Narajan fort. Konnte er Gedanken lesen? „Doch investiert die Zeit und das Geld in die Sache, die euch leichtfällt, die euch am meisten Spaß macht, die ihr am besten könnt. Denn dann habt ihr die Chance, darin der Beste zu werden.“

In dieser Welt wollen wir nur die Besten. Den besten Handwerker, den besten Fotografen, den besten Frisör. Und wir sind bereit, Unsummen an Geld für den Besten auszugeben. Und da wollt ihr eure Schwächen fördern? Wer hat euch diesen Unsinn eingeredet?“ Er redete sich regelrecht in Rage.

„Wer seine Schwächen ausbügelt, viel lernt und sein Bestes gibt, gelangt vom Schwachen zum Mittelmaß. Was habt ihr davon? Im Berufsleben will niemand Mittelmaß. Im Mittelmaß könnt ihr nur scheitern. Findet stattdessen die eine Sache, die euch besonders gut liegt und werdet der Beste darin.“

Und wenn du nicht der Beste sein kannst, dann werde anders – anders als der Beste. Auch dann bist du gefragt. Lady Gaga ist vielleicht nicht die beste Sängerin der Welt, aber sie ist anders als

alle anderen und wurde damit sehr erfolgreich. Dass sie trotzdem gut singen muss, versteht sich von selbst.“ **Der ruhige Herr Narajan hatte sich in einen Verfechter für Schülerrechte verwandelt.** Wir kamen aus dem Staunen nicht mehr heraus. Langsam gefiel er uns. Aber so ganz wussten wir immer noch nicht, was wir von ihm halten sollten. Er war schräg, aber vielleicht in unserem Sinne schräg.

„Als Lehrer muss mir klar sein, dass nicht jeder Schüler mein Fach lieben wird. Ich muss so viel innere Stärke haben, dass mich das nicht persönlich angreift. Vielleicht sollte ich aber einfach ein so guter Redner werden, dass ich auch die Schüler in meinen Bann ziehe, die sich nicht für mein Fach interessieren. Ich werde diese Theorie an euch ausprobieren. Ratet mal, was mein Lieblingsfach ist?“ Fragezeichen in unseren Gesichtern.

„Es ist die Stammzellforschung. Für mich ist es das spannendste Thema der Welt. Doch wenn Nahla den Unterschied zwischen totipotent und pluripotent nicht erklären kann, wird es ihrer Karriere keinen Abbruch tun. Das muss ich als Lehrer akzeptieren.“ Toti-was? Oh je. Was kam da auf uns zu.

Anthony meldete sich brav und gab zu bedenken, dass Stammzellforschung sicherlich nicht zum Lehrplan einer 10. Klasse gehörte. Herr Narajan grinste brav und erklärte Anthony, dass er sich nicht um den Lehrplan schere, sondern uns zu einem

erfolgreichen Start ins Leben verhelfen wolle. Damit ihm das Ganze Spaß mache, wolle er uns die Sache mit den pluripotenten Stammzellen erklären. So war es nun einmal.

Damals ahnte keiner von uns, dass die Unterrichtsstunde über Stammzellen eine der spannendsten des ganzen Schuljahres werden sollte. Warum? Weil es Herrn Narajans Leidenschaft war. Seine Augen sprühten Funken, sein Gesicht strahlte, er war versunken. Es war diese Stimmung, die im Raum entstand, die diese Stunde zu etwas ganz Besonderem machte. Tatsächlich wird keiner von uns den Stammzellbaum mit seinen verschiedenfarbigen Ästen vergessen, den Herr Narajan an die Tafel zeichnete. Doch was sich für immer in unser Gehirn brannte, war **die Leidenschaft mit der er erzählte**. Wann immer ich später Menschen traf, die von ihrer Leidenschaft erzählten, spürte ich diese ganz besondere Stimmung. Und noch heute finde ich sofort heraus, wenn ein Mensch von etwas erzählt, das ihm besonders am Herzen liegt. **Es ist dieses Leuchten in den Augen** und du weißt: Dieser Mensch ist angekommen.

Kapitel 4

Was tun, wenn dein Bruder nervt?

„Es ist echt cool, dass Sie alles mit Bildern erklären. Das kann man sich dann voll gut merken. Die anderen Lehrer machen das überhaupt nicht. Deshalb ist es bei Ihnen immer viel spannender“, eröffnete Ayleen die nächste Schulstunde.

„Ich danke dir“, antwortete Herr Narajan und strahlte übers ganze Gesicht. Er lobte uns viel, oft für Kleinigkeiten, die uns gar nicht richtig auffielen. Und wir hatten immer öfter das Bedürfnis ihm Lob zurückzugeben. Er freute sich jedes Mal darüber wie ein kleines Kind. Lehrer erschienen uns immer so professionell und unnahbar. Es war schön zu sehen, dass sie Anerkennung genauso gerne mochten wie wir. Nachdem Herr Narajan einmal den Rahmen für seinen Unterricht abgesteckt hatte, kannten wir seine No Go`s und hüteten uns davor. Unter seinen wachsamen Augen begannen wir respektvoller miteinander umzugehen.

Das gipfelte in einem Meltdown Anthonys, in dem er uns seinen tief wunden Punkt zeigte. Zum Erstaunen aller machte er sich damit allerdings nicht angreifbar, sondern gewann den Respekt der ganzen Klasse. Von da an wuchsen wir zusammen wie eine große Familie, wie eine Community. Wir halfen und unterstützten uns gegenseitig. Jeder gab, was er geben konnte. Jeder war nachsichtig, wenn etwas mal nicht gelang. Wie Herr Narajan diesen Zusammenhalt innerhalb so kurzer Zeit erschaffte, wird

wohl sein Geheimnis bleiben.

„Sind Sie eigentlich auf eine andere Universität gegangen, als die anderen Lehrer?“, fragte Nahla einmal frech. So wie Anthony ruhiger wurde, so wurde Nahla selbstbewusster.

„Ich bin auf gar keine Universität gegangen. Ich habe keine Ausbildung als Lehrer. Stattdessen habe ich Medizin studiert und Marketing. Ich weiß, wie das menschliche Gehirn tickt. Wenn ich wollte, könnte ich euch alles Mögliche verkaufen. Ich könnte euch im Laufe dieses Jahres in jede gewünschte Richtung lenken. Ich kann dafür sorgen, dass ihr die Nachbarschule bekriegt oder dass ihr den Wald aufforstet. Ich kann euch beeinflussen. Und das tue ich auch.“

War das ein Scherz oder sprach er ernst? War er gefährlich oder lustig? Da war plötzlich ein ungutes Gefühl, das Anthony mal wieder mit einem seiner Kommentare unterbrach. Manchmal rettete er die Situation. Das musste man ihm lassen.

„Wozu wollen Sie uns denn beeinflussen? Und wie wollen Sie das machen?“

Herr Narajan antwortete gelassen: „Was glaubt ihr denn? Wozu könnte das hier führen?“

Natascha meldete sich. „Es ist der beste Unterricht, den wir je hatten. Irgendwie fühlt es sich gut an“, erklärte sie.

„Es fühlt sich gut an, weil ich weiß, wie ich eure Gehirne lenken

kann. Es muss sich gut anfühlen, damit ich bei euch das erreiche, was ich möchte“, reagierte Herr Narajan darauf. Jetzt wurde uns doch etwas unbehaglich. Doch wir bekamen von ihm ein entwaffnendes Lächeln.

„Warum macht euch das ein komisches Gefühl, wenn ich von Beeinflussung spreche? Ich könnte euch ja auch in eine gute Richtung lenken, zu aufgeklärten, verantwortungsvollen Erdenbürgern. Was haltet ihr davon? Machen wir einen Deal. Ich werde euch alle meine Tricks lehren. Wie ihr Menschen für euch einnehmt, wie ihr sie lenken und auch beeinflussen könnt. Beeinflussung passiert mit euch übrigens jeden Tag. Jedes Mal, wenn ihr Werbung hört, ein Buch lest oder fernseht. Beeinflussung ist an sich nichts Schlechtes, wird allerdings oft ausgenutzt.

Bevor ich euch diese Tricks lehre, muss ich aber eine Basis schaffen, damit ihr dieses Wissen eben nicht ausnutzt. So wie Anthony euch nicht mehr stichelt und ärgert, sondern unterstützt. Ich muss das Gute tief und fest in euch verankern. Dann könnt ihr künftig andere Menschen lenken, um das Gute in die Welt zu tragen. Denn das braucht sie dringend. Es gibt vieles, wozu es mutige Vorreiter braucht. Ich werde euch ausbilden, um dazuzugehören.“

Das gefiel uns. Christian hatte es besonders eilig, mehr darüber zu erfahren. „Können Sie uns nicht schon mal was erzählen? Mein

Bruder schreit ständig. Den würde ich gerne mal beeinflussen.“

„Wozu möchtest du ihn den beeinflussen?“

„Dass er still ist und mich in Ruhe lässt.“

„Mit dieser Einstellung wird das nicht funktionieren, Christian. Ich habe den Eindruck, du würdest ihn gerne zwingen. Das wäre negativ.

Alles, was du mit Druck, Zwang, Angst oder Macht einforderst, funktioniert nur kurzfristig. Nehmen wir deinen Bruder mal als Beispiel. Wie alt ist er und was stört dich an ihm?“

„Er ist acht und nervt voll. Ständig kommt er an, erzählt mir irgendeinen Unsinn und will unbedingt bei mir abhängen.“

Herr Narajan antwortete sehr ruhig: „Dein Bruder ist etwa 8 Jahre jünger als du und vergöttert dich wahrscheinlich. **Du bist sein großes Vorbild**, weil du schon so groß bist, so viel weißt und schon viele Dinge selbständig machen kannst. Du bist kein Erwachsener, aber eben auch kein Kind mehr. Du traust dich, allein zu Hause zu bleiben und kannst ihm sein Abendbrot machen.

Er möchte sicher mal genauso werden wie du. Er will von dir lernen. Deshalb ist er gerne bei dir. Und er wünscht sich deine Anerkennung. Du bist wie ein Lehrer für ihn. Ein wenig so, wie ich für euch bin: etwas älter, etwas erfahrener.

Wenn du ihn wegschiebst, verletzt du ihn. Doch er buhlt weiter um deine Anerkennung, indem er immer wieder kommt, dir

immer wieder vermeintlich tolle Dinge erzählt. Für ihn ist der Marienkäfer auf der Terrasse halt eine tolle Entdeckung. Dass das für dich langweilig ist, weiß er nicht.

Lasst uns gemeinsam überlegen, was das Beste wäre, das Christian seinem Bruder schenken könnte. Das Beste aus Sicht seines Bruders. Das besprechen wir dann in der nächsten Stunde. Bis dann."

Kapitel 5

Das größte Geschenk für einen Bruder

„Guten Morgen“, begrüßte uns Herr Narajan zur nächsten Schulstunde. „Habt ihr euch Gedanken gemacht? Was wäre das größte Geschenk das Christian seinem Bruder Aryan machen könnte?“

Wir hatten viele Vorschläge. Es blieb aber das Gefühl, dass Herr Narajan auf etwas ganz anderes hinauswollte. Wir dachten an all die materiellen Dinge, um Aryan zu beschäftigen, damit Christian seine Ruhe hatte. Videospiele, Puzzle und so weiter.

Unsere Antworten schienen Herrn Narajan nachdenklich zu machen. Er wollte wirklich auf etwas ganz anderes hinaus und war überrascht, dass wir nicht darauf kamen.

So beendete er unser Ratespiel mit den Worten:

„**Schenk ihm Zeit.** Zeit mit dir. Er liebt dich. Er will von dir lernen. Er will bei dir sein. Mach etwas mit ihm, das auch dir Spaß macht. Was könnte das sein? Was machst du am liebsten?“

„Ich fotografiere und drehe gerne Videos. Aber ich kann dem Kleinen keine Kamera in die Hand geben. Der macht alles kaputt“, antwortete Christian etwas ungehalten. Die Situation wurde ihm unangenehm. Doch Herr Narajan ließ nicht locker. „Du sollst nicht bewerten, was der Kleine kann oder nicht kann, sondern einfach deine und seine Interessen aufzählen. So klein

ist der Kleine übrigens auch nicht mehr. Also – Fotos und Videos, cool. Was nimmst du denn auf?“

„Na ja, meine Kumpels beim Skateboard fahren, aber da kann ich den Kleinen nicht mitnehmen.“

„Sollst du auch gar nicht. Erzähl erstmal weiter. Warum nimmst du deine Kumpels auf und was machst du dann mit den Videos?“

„Ich nehm sie einfach so auf, weil es mir Spaß macht. Manchmal schneide ich die Videos, mach coole Musik hinter und schau sie mit meinen Freunden an. Man lernt viel, wenn man sich selbst beim Skateboarden sieht und kann sich dann verbessern.“

Das gefiel Herrn Narajan. „Hey, das finde ich großartig. Deine Kumpels sicher auch, oder?“

„Ja schon. Die wollen immer sofort die Videos sehen. Aber so schnell geht das mit dem Schneiden halt nicht“, sprach Christian weiter. Seine Augen leuchteten.

„Oh ja, ich weiß. Ich habe früher auch Videos gedreht. Da steckt total viel Arbeit dahinter. Die Ausleuchtung, damit das Video nicht zu dunkel wird. Das richtige Mikro, damit es nicht rauscht. Allein die passende Musik zu finden, kann Stunden dauern. Und einen Film zusammenzuschneiden, ist eine richtig künstlerische Aufgabe. Ich finde es macht total Spaß. Ich konnte damals richtig in dieser Arbeit versinken. Und wenn am Ende alles stimmt, ist es richtig schön, das Ergebnis anzusehen. Ich war immer stolz auf mein Werk,“ schwärmte Herr Narajan.

„SIE haben Filme gedreht? Was denn für welche?“

„Na, weißt du, wir machen doch immer mal wieder kleine Videos mit dem Handy. Als meine Kinder noch klein waren, hatte ich Hunderte dieser Kurzsequenzen und die habe ich dann zu einem richtigen Film zusammengesetzt. Mit Text, Musik und Effekten. So entstand jedes Jahr ein Film. Manchmal hatte ich so viele Sequenzen, dass ich gar nicht mehr durchblickte.

Doch jetzt wieder zu dir. Fährst du auch Skateboard?“

„Ja schon.“

„Und wer nimmt dich dabei auf?“

„Keiner. Die anderen haben da keine Lust zu. Das ist nur meine Marotte. Aber ich darf eh nicht mehr so oft unter der Brücke abhängen, weil ich ständig auf meinen Bruder aufpassen muss.“ Seine Stimme veränderte sich. Er schien resigniert.

Herr Narajan lächelte weise: „Du weißt schon, dass du da einen unglaublich wertvollen Skill entwickelst?“

„Was für nen Skill?“

„Videos drehen und schneiden. Wer sich damit auskennt, ist in der Filmbranche sehr gefragt.“

„Meine Eltern finden das blöd. Und ich hab auch nicht mehr so viel Zeit dafür. Ich muss jetzt öfter lernen“, entgegnete Christian.

„Was musst du lernen?“ fragte Herr Narajan.

„Na, für die Schule halt.“

„Da lernt er für die Schule und lässt seine Talente verkümmern.

Was hast du in den letzten Sommerferien gemacht? Ihr hattet doch die Aufgabe, einen Monat das zu üben, was euch richtig Spaß macht. Was war dein Thema?“

„Ich war jeden Tag mit meinen Kumpels unter der Brücke. Wir haben coole Musik gehört, sind Skateboard gefahren und ich hab Videos gedreht.“

„Du hast viele Videos gedreht, stimmt's? Und du hast dich nicht so recht getraut, dein Projekt in der Klasse vorzustellen, weil es dir nicht sehr wertvoll vorkam.“

„Ja schon.“

„Hast du sie zu einem Film geschnitten?“

„Ja, mehrere kleine. Aber nichts richtig Großes.“

„Wie lang war denn die längste Filmsequenz, die du geschnitten hast?“

„Ehm, zehn Minuten halt nur.“

Herr Narajan machte ein anerkennendes Gesicht. „Ich finde das ist ein tolles Thema. Wir sollten mal eine Stunde über Videos fachsimpeln. Vielleicht kannst du ein paar Tricks von mir lernen oder ich von dir. Würdest du uns diesen Film mal mitbringen? Ich würde ihn gerne sehen.“

„Ja gut.“

„Sag, haben sich deine Freunde wegen deiner Videos beim Skateboard fahren verbessert?“

„Ja, sie wollten sofort am nächsten Tag die Videos sehen. Ich hab sie immer nachts noch geschnitten, hatte manchmal mehrere Stunden Material von einem Tag. War ne geile Zeit so ohne Schule. Nur Skateboard fahren und Videos schneiden.“

„Das glaube ich dir sofort.“ entgegnete Herr Narajan. „Du bräuchtest einen Assistenten, der dich auch mal beim fahren aufnimmt. Du willst dich doch bestimmt auch verbessern, oder? Und jemand, der dir beim Filme schneiden hilft, stimmt?“

„Ja, das wär schon cool. Aber wer soll so was machen?“

„Vielleicht jemand, der gerne Zeit mit dir verbringt.“

Christian dachte kurz nach: „Da gibt es aber niemanden. Die anderen wollen selber Board fahren, sind alle viel besser als ich, weil sie mehr üben. Und die habens auch nicht so mit Videos.“

„Mir fällt da jemand ein, der sehr gerne Zeit mit dir verbringen würde.“ sagte Herr Narajan und schmunzelte.

„Jetzt sagen Sie nicht mein Bruder, ey, den kann ich nicht mitnehmen. Das ist echt uncool. Der stört doch nur.“

„Ich möchte dir etwas vorschlagen.“ begann Herr Narajan. „Doch das heben wir uns für die nächsten Stunde auf.“

Immer wenn es spannend wurde, war der Unterricht zu Ende. Als würde die Zeit bei Herrn Narajan schneller ticken.

Kapitel 6

Was ist dein Bruder wert?

Heute meldete sich Christian sehr schüchtern. Als er dran kam begann er zögerlich: „Mein Bruder hat nächste Woche Geburtstag und er wünscht sich so sehr eine eigene Kamera. Mein altes Handy setzt immer wieder aus und manchmal nimmt es nicht richtig auf. Er ist mit so viel Begeisterung bei seinen Videos. Ich würde ihm gerne eine Freude machen. Er ist so toll geworden. Er hat es irgendwie verdient. Seid ich diese Idee hatte, habe ich kein Geld mehr für mich selbst ausgegeben. Ich habe alles für sein Geschenk gespart. Aber es reicht vorne und hinten nicht.“ Er war den Tränen nahe. So hatten wir ihn noch nie erlebt. „Jetzt weiß ich nicht, was ich machen soll und was ich ihm sonst schenken soll. Es sollte diesmal etwas Besonderes werden. Aber ich kriegs nicht hin. Ich wollte euch einfach fragen, ob ihr ne Idee habt, was ich machen soll. Der Geburtstag ist doch schon nächste Woche.“

Wir hatten in den letzten Wochen und Monaten sehr eng verfolgt, wie sich die Beziehung von Christian und seinem Bruder Aryan verändert hatte. Vom nervigen Bruder war er zu einer Art bestem Freund aufgestiegen. Sie saßen nächtelang gemeinsam vor dem Computer und schnitten Filme, dachten sich richtige Geschichten aus und setzten sie fotografisch um. Aryan wurde von Christians Freunden akzeptiert. Er war der coole Bruder, der sie filmte, ließ Christian aber eben auch die Zeit, die er allein mit seinen

Kumpels verbringen wollte.

Wir hatten Aryan zwar noch nie gesehen aber er kam uns inzwischen wie ein Kumpel vor. Wir waren fast ein wenig neidisch auf diese Bruderbeziehung und so mancher von uns überdachte das Verhalten mit den eigenen Geschwistern. Herr Narajan hörte sich geduldig alle Geschichten von Aryan an. Es schien seinen Unterricht nie zu stören. **Aryan wurde zum Unterrichtsinhalt. An seinem Beispiel lernten wir Konflikte zu lösen, Menschen für uns zu gewinnen und wertvolle Beziehungen aufzubauen.**

Nachdem Christian heute gesprochen hatte, spürten wir die Liebe und Wertschätzung, die er für seinen Bruder empfand. Und dass er ihn an seinem Geburtstag würdigen wollte.

Mal wieder fasste Anthony seine Gedanken als Erster in Worte: „Christian, wir legen alle zusammen. Jeder gibt, was er geben kann. Jungs, Mädels, morgen früh sammel ich ein. Wer macht mit?“ Alle Arme reckten sich in die Höhe.

„Das ist eine tolle Idee, Anthony.“ sagte Nahla. Die Klasse verbreitete eine einstimmig geschlossene Stimmung.

Herr Narajan war so gerührt, er wischte sich verstohlen eine Träne aus den Augen. Ich glaube, das war seine Vision. Er wollte uns zusammen schweißen, wollte dass wir uns gegenseitig um

Rat fragten und einander unterstützten. Freiwillig, weil jeder es wert war, weil jeder daran wuchs. **Das war seine Vision von Schule.**

Es hört sich unmöglich an, unmöglich dass Schule so etwas leisten kann. Doch das Ergebnis spielte sich in diesem Moment vor seinen Augen ab.

„Wisst ihr, ich habe große Hoffnungen in euch gesetzt“, begann er. „Ich wollte Schule neu definieren und es anders machen. Doch was ihr gerade getan habt, übertrifft alle meine Erwartungen. Ich bin sehr stolz auf euch.“

Was wir am nächsten Tag einsammelten, übertraf tatsächlich alle Erwartungen. Anthony brachte eine Box mit, in die jeder seinen Beitrag legte. Keiner sollte sehen, wer was beigetragen. Anthony meinte, das wäre fairer. Keiner sollte sich wegen Geldes vor den anderen schämen. Wir wussten, dass jeder gab was er konnte. Nachdem die Box ihre Runde gemacht hatte, platzte Anthony fast vor Spannung und fragte ob er nachzählen dürfe.

Alle waren einverstanden und so breitete er stolz eine Menge Scheine und Münzen vor sich aus. Es waren fast 200 €. Auch Herr Narajan war baff. So eine große Solidarität hatte keiner erwartet. Christian war den Tränen nahe, er sagte das könne er nicht annehmen. Es sei unser Geld und er hatte doch nur einen Rat gewollt.

Da ergriff Herr Narajan das Wort: „Dies ist ein tolles Beispiel für Gemeinschaft. Jeder von euch hat einen kleinen Beitrag geleistet. Mit der Macht einer Gruppe ist dabei sehr viel herausgekommen. Merkt euch diese Macht gut. Sie ist sehr sehr wertvoll.

Ich glaube jeder hier freut sich aufrichtig, wenn du deinem Bruder ein tolles Geschenk machst. Wir haben eure Geschichte so eng verfolgt und wir sind so stolz auf dich, wie du die Beziehung zu deinem Bruder verändert hast. **Du bist für uns alle zu einem großen Vorbild geworden. Und ich weiß, dass auch deine Mitschüler sich nun anders mit ihren Geschwistern verhalten.**“ Mehrere Köpfe nickten.

„Ich kann dich aber auch verstehen, dass du 200 € nicht annehmen möchtest. So viel Geld brauchst du auch nicht für eine gute Kamera. Ich möchte euch folgendes vorschlagen: Dieses Geld wird unsere Klassenkasse für wichtige Projekte. Christian sucht sich eine gute Kamera für seinen Bruder aus und bekommt dafür das Geld, das er braucht. Den Rest behalten wir. Ich werde auch meinen Teil dazu beitragen. Damit das Ganze für euch Spaß macht, werde ich das Geld für euch jedes Jahr verzinsen. Das Geld aufzubewahren, liegt allerdings in eurer Verantwortung. Ihr könnt einen Schatzmeister bestimmen. Und ihr entscheidet gemeinsam, wie ihr das Geld investiert.“ Mit nur vier Gegenstimmen wurde Anthony zum Schatzmeister ernannt. Er

legte ein Buch für Einnahmen und Ausgaben an und war nun für unsere Klassenkasse verantwortlich. Es machte ihn sichtlich stolz.

Nachdem wir nun gefühlt sehr reich waren, hatten wir viele Vorschläge, wie wir das Geld ausgeben könnten. Die meisten wollten es in eine Party, Pizza oder Eis investieren.

Unser Schatzmeister war allerdings dagegen. Er behütete seinen Schatz und wollte keinen Cent für ein Projekt ohne tieferen Sinn herausrücken. Wieder mal musste Herr Narajan unsere Balance herstellen: „Es ist schön, dass das Thema Geld aufkommt. Ich wollte sowieso mit euch darüber sprechen, denn es gibt einige wenige, sehr wichtige Grundsätze, die ich euch mit auf den Weg geben möchte. Zuerst einmal gibt es einen wichtigen Unterschied zwischen Ausgaben und Investitionen. Was meint ihr, was der Unterschied ist?“ Wir hatten eine Menge Ideen, doch Herr Narajan brachte es in einem Satz auf den Punkt: „Bei einer Ausgabe gebt ihr Geld - bei einer Investition bekommt ihr langfristig Geld. Überlegt euch mal einige Beispiele dafür. Die werden wir dann in einer der nächsten Stunden genauer besprechen.“

Kapitel 7

Ein Eltern-Coach als Lösung für Teenager?

Wir hatten Herrn Narajan gebeten, wir hatten ihn nahezu beknetet auch unsere Eltern zu unterrichten. Er hatte so eine besondere Sichtweise auf die Dinge, er eröffnete uns einen Horizont, den wir niemals für möglich gehalten hätten. Und er präsentierte jede Idee so stichhaltig logisch, wie wir es nie wiedergeben konnten. Jeder von uns erzählte von ihm zu Hause, doch die meisten Eltern wollten uns nicht so recht glauben. Wir wünschten, sie könnten ihn live erleben. Er zierte sich lange, meinte er sei Lehrer und kein Eltern-Coach und wollte nicht so recht.

Bis Nahla einen Nervenzusammenbruch hatte. Sie hatte begonnen intensiv zu tanzen, fühlte eine große Zufriedenheit in sich und wir spürten fast wöchentlich wie sie aufblühte, sich mehr traute, am Klassengeschehen teilnahm, sich öffnete. Doch nach einer 3 in Erdkunde schien es Ärger zu Hause zu geben. Sie präsentierte uns sehr authentisch die Szene vom Mittagstisch. Ihr Vater rastete aus, bestand auf Allgemeinbildung, herrschte Nahla an, sie würde nicht richtig lernen und versagen. Das Tanzen würde ihr Flausen in den Kopf setzen und dieser neue Lehrer sowieso. Er wollte sich persönlich dafür einsetzen diesen Lehrer von der Schule zu entfernen, der Schülern aus gutem Hause solchen Unsinn in den Kopf setzte. Die Welt laufe nicht nach den Vorstellungen moderner Lehrer und schon gar nicht nach den

Lebensträumen junger Mädel. Die Welt da draußen sei hart und wir müssten uns durchsetzen, um in ihr zu bestehen. Er würde nicht zulassen, wie seine Tochter Traumgeistern hinterher jage.

Nahla saß vor uns, sprichwörtlich mit hängenden Blütenblättern. Sie konnte die Tränen kaum zurückhalten. Entschuldigte sich bei Herrn Narajan, falls er die Schule verlassen müsse. Ihr Vater hätte großen Einfluss in der Stadt. Sie würde die Klasse freiwillig verlassen, damit er an der Schule bleiben könne, auch wenn sie uns schmerzlich vermissen würde. Wir begannen uns zu empören über so viel Gemeinheit. Nahla gehörte zu uns und wir würden uns für sie einsetzen, komme was wolle. Und Herr Narajan musste einfach unser Lehrer bleiben. Auch für ihn wollten wir kämpfen.

Einzig Herr Narajan blieb ruhig und gelassen. Der Anfang von Nahla's Redeschwall schien ihn emotional sehr aufzuwühlen, doch er hörte geduldig zu. Als seine Position als Lehrer ins Spiel kam, beruhigte er sich und ein sanftes Lächeln umspielte seine Lippen. „Macht euch keine Sorgen um mich, Kinder. Ich werde genauso lange und genauso oft an dieser Schule unterrichten, wie es mir beliebt. Und Nahla wird in unserer Klasse bleiben. Vertraut mir.“ „Sie kennen meinen Vater nicht“, schluchzte Nahla. „Er ist sehr mächtig.“

„Er ist vermeintlich mächtig, weil er dir Angst einflößt und

versucht, seinen Einfluss auszunutzen. Doch negative Intentionen sind nie nachhaltig. Kurzfristig mag er gewinnen. Doch langfristig schadet er sich selbst. Wahre Macht liegt nur in einem großen Herz. Sie liegt darin, Menschen ohne Druck und Angst zu bewegen, Menschen weiterzubringen – über die eigene Größe hinaus.“

„Aber wenn der Direktor erfährt, dass Ihr Unterricht nicht angemessen ist oder vom Lehrplan abweicht, was machen Sie dann?“

„Dann lade ich den Direktor zu einem Tee ein und erläutere ihm den Sinn und Unsinn von Lehrplänen. Ihr wisst, dass ich die Kunst beherrsche, Menschen zu lenken. Glaubt ihr wirklich, der Direktor könnte mich hinauswerfen?“

Bei ihm hörte sich jeder Satz schlüssig und wohl überlegt an. Auch wenn wir nicht wirklich an eine Teestunde mit dem Direktor glaubten. Wie schaffte er es nur, immer so überzeugt zu sein? Er musste es jahrelang geübt haben.

„Ich denke über etwas anderes nach“, fuhr er fort. „Ihr habt mich seit längerer Zeit gebeten, eure Eltern zu unterrichten und ich war nicht wirklich bereit dazu. Ich weiß nicht genau, warum. Ich möchte deinem Vater danken. Und ich möchte dir danken, Nahla, dass du mir von ihm erzählt hast. Ich sehe jetzt ein, dass ich mich daran wagen sollte eure Eltern zu unterrichten. Ich habe gezögert, mich nicht ganz daran getraut.“

Ich dachte, es würde ausreichen EUCH das Handwerkszeug fürs Leben mit auf den Weg zu geben. Ich hatte die Macht eurer Eltern unterschätzt, ich wollte sie nicht wahrhaben. Aber ihr habt Recht, ich muss mich euren Eltern stellen. Ihren Fragen, ihren Vorwürfen. Ich werde es schon schaffen.

Wisst ihr, ihr seid noch offen, wie leerer Blätter - fast leere Blätter. Es ist einfacher mit euch umzugehen, als mit Erwachsenen. Die haben all ihre Glaubenssätze verinnerlicht und beharren auf ihrem Glaubenskonstrukt. Das ist unangenehm für mich. Doch wenn ich meine Mission wirklich vollbringen will, muss ich mich an die Eltern heranwagen. Ihr habt Recht."

Die Antwort machte uns baff, mal wieder. Er dankte Nahlas Vater? Wie bitte? Der Typ machte Nahlas Entwicklung rückgängig und er dankte ihm?

Er war so überzeugt von sich und doch so tiefgründig ehrlich mit uns. Er traute sich nicht Eltern zu unterrichten? Ehrlich? Er war allwissend! **Es war wohl diese zarte Seite, die uns endgültig für ihn einnahm.** Er spielte nicht den coolen Typen, sondern reflektierte sich immer wieder selbst. Und ließ uns daran teilhaben. Auch deshalb fühlten wir uns nie klein in seiner Gegenwart und respektierten ihn über alle Maße.

Diese Stunde war also der Beginn eines neuen Projektes: Eltern-Unterricht bei Herrn Narajan.

Er schaffte es nicht nur Nahlas Vater in diesen Unterricht zu bekommen, sondern auch dass die Eltern nach vier Monaten für diesen Unterricht bezahlten! Das war wohl ein Ego-Trip. Er wollte beweisen, dass er das schaffen konnte. Und er wollte uns zeigen, dass wir fast jedes Projekt in ein Business umwandeln konnten. Der Beweis ist ihm gelungen.

Ein Eltern-Coaching gibt es tatsächlich, genauso wie ein Schüler-Coaching. Nicht von Herrn Narajan, sondern von Jasmin Roya. Wenn du dich dafür interessierst in die Selbstheilung zu kommen und aus dem Hamsterrad des Stress auszusteigen, dann schreib mir einfach (roya@praxis-jasminroya.de) und ich nehme dich in meine Gruppe auf.

Kapitel 8

Wie sollten wir ein Kind mit Leukämie behandeln?

Inzwischen waren wir mit Herrn Narajan sehr vertraut geworden. Er schien uns allwissend. Wir redeten mit ihm über alle Dinge, die uns beschäftigten. Er fand immer einen Weg, uns etwas beizubringen, welches Thema wir auch anschnitten, welche Fragen wir auch hatten. Von nervigen Geschwistern kam er zum Konfliktmanagement. Er sah den Umgang mit unseren Geschwistern als Trainingsfeld, wie wir mit unseren späteren Mitarbeitern umgehen würden. So hatten wir das noch nie gesehen. Wir wussten auch nicht, ob wir jemals Mitarbeiter haben würden. Manche von uns wären mit einem Job zufrieden gewesen. Aber Herr Narajan war davon überzeugt, dass jeder von uns eine Firma gründen oder ein Imperium aufbauen konnte. Und langsam steckte er uns mit seiner Zuversicht an.

In dieser einen Stunde schien Natascha etwas auf dem Herzen zu haben. Sie war sonst eher zurückhaltend und in letzter Zeit besonders schweigsam geworden. Herr Narajan respektierte ihr Verhalten genauso wie die ständigen Kommentare von Anthony. Er ging mit beiden in ihrer eigenen Art und Weise um. Beide fühlten sich von ihm angenommen. Heute also meldete sich Natascha, nahm den Arm dann wieder runter, meldete sich kurz darauf wieder. Herr Narajan bemerkte ihr zögern und gab ihr die Zeit, die sie brauchte. Schließlich nahm er sie dran.

„Ich wollte Sie etwas fragen, aber irgendwie passt es nie in die Stunde.“

„Du darfst mich jederzeit alles fragen, was dir auf dem Herzen liegt. Betrachte dies als einen geschützten Raum. Alles, was wir hier besprechen, bleibt unter uns. Keine Frage ist dumm und keiner macht sich über den anderen lustig. Du weißt, dass ich diese Regeln einfordere.“

Oh ja, das wussten wir. Solange wir freundlich und respektvoll miteinander umgingen, war fast alles erlaubt. Aber wehe, wenn nicht. Er hatte wenige Regeln, aber diese Regeln waren heilig. Die gute Seite daran war, dass der Unterricht für uns tatsächlich zu einem geschützten Raum wurde und wir trauten uns immer mehr Fragen zu stellen. Aus den Antworten lernten wir mehr, als in unserer gesamten bisherigen Schullaufbahn.

Doch zurück zu Natascha. Sie tat sich sichtlich schwer die Worte auszusprechen und suchte immer wieder den Blick von Herrn Narajan. Er wartete geduldig. „Sie reden so viel über die Zukunft, über unsere Träume und Visionen. Was wäre, wenn wir keine Zeit hätten, wenn wir nicht langfristig planen könnten?“

„Ihr sollt planen, als wärt ihr unsterblich und leben als wäre jeder Tag euer letzter. Das ist das Rezept für ein glückliches und erfülltes Leben. Doch warum meinst du, nicht genug Zeit zu haben? Ist dein Traum so groß?“ Seine Stimme war

sehr sanft, er spürte den Konflikt, der in ihrem Kopf tobte.

Sie verbarg ihr Gesicht in den Händen und sagte tonlos: „**Meine Schwester hat Leukämie.** Sie hat auch Träume, ihr Leben ist auch wertvoll. Sie will ihre Leidenschaft finden, aber sie hat keine Zeit.“

„Woher willst du wissen, dass sie keine Zeit hat?“ antwortete Herr Narajan „Vielleicht hat sie mehr Zeit als einer von uns.“

„Ich habe ihr von Ihnen erzählt, von Ihren Aufgaben. Sie will nicht mehr ins Krankenhaus. Sie will keine Therapie mehr machen. Sie will den Sommer genauso frei erleben wie wir auch. Sie ist jung und will Spaß. Meine Eltern sind ausgeflippt, weil sie keine Therapie mehr will und jetzt weint sie nur noch. Was soll ich tun? Ich will ihr doch helfen. Aber wie? Bitte helfen Sie mir.“
Ihre Stimme erstarb.

„Motiviere Sie, mit der Therapie weiterzumachen. Das ist wichtig. Warum genau, erkläre ich dir ein anderes Mal. Und jetzt lass uns genau betrachten, warum deine Schwester gegen die Therapie ist. Erzähl mir, warum sie damit aufhören will.“

„Es macht sie schwach. Sie fühlt sich nicht gut und schläft nur noch. Sie kann nicht raus, nicht an die frische Luft, keinen Sport machen, sich nicht mit Freunden treffen.“

„Wie heißt denn deine Schwester?“ fragte Herr Narajan.

„Maya.“

„Ich habe euch doch die Macht der Gedanken gelehrt“, fuhr er fort. „Du weißt, wie du dein Unterbewusstsein steuern kannst. **Dein Unterbewusstsein reguliert deinen Körper**, Herzschlag, Verdauung ... alles. Wie wäre es, wenn du das Unterbewusstsein deiner Schwester so lenkst, dass sie sich nach der Therapie wieder vollkommen regeneriert und nach kurzer Zeit wieder fit ist. Dann kann sie ihre Freunde treffen. Keine Therapie hat etwas gegen frische Luft und Sport. Sie muss ja nicht gleich einen Marathon laufen.“

„Das geht doch nicht.“ antwortete Natascha etwas heftiger als ihr selbst lieb war.

„Wer sagt das? Woher willst du das wissen? Was, wenn es doch geht?“ antwortete Herr Narajan. Natascha schwieg und sah nachdenklich aus. Und so endete unser Unterricht heute. Er hinterließ uns schweigsam, nachdenklich. Wir alle waren betroffen, suchten nach einer Lösung, wollten helfen. Und hatten das Gefühl, es müsste etwas von Herrn Narajan kommen, eine Art Magie, die außerhalb unserer Vorstellungskraft lag.

Kapitel 9

Die Bedeutung einer Schwester

Am nächsten Tag war Herr Narajan sichtlich gut gelaunt. Er begann den Unterricht mit den Worten: „Wollen wir Maya in unsere Klasse aufnehmen?“ Er schien sichtlich stolz auf diese Idee zu sein. Wir schauten ihn etwas erstaunt an, doch Natascha platzte hervor: „Das geht nicht. Sie ist im Krankenhaus.“

Herr Narajan antwortete mit einem strengen Unterton: „Sag niemals wieder diesen Satz ‚Das geht nicht‘. Ich will ihn nie wieder von euch hören.“

Natascha wirkte erschrocken. Sie hatte sich mit ihrer Geschichte über Maya vorgewagt, scheute aber die neue Aufmerksamkeit, die sie bekam.

Herr Narajan fuhr fort: „Ich wünsche mir, dass Maya all die Übungen macht, die ihr in diesem Jahr gemacht habt. Sie soll ihren Traum finden, ihre Leidenschaft. Wir müssen sie überzeugen, dass sie ihr Leben vor sich hat. Sie darf sich nicht aufgeben. Ihr Körper ist in der Lage, wieder gesund zu werden. Wir müssen sie mental so unterstützen, dass ihr Unterbewusstsein tief und fest daran glaubt. Dann ist alles möglich.“

„Kennen Sie die Überlebenschancen von Leukämien? Es ist schrecklich.“ wand Natascha schwach ein.

„Wenn nur ein einziger Mensch jemals eine Leukämie überlebt

hat, dann ist es für jeden anderen auch möglich. Unsere Aufgabe besteht darin, an Maya zu glauben. Ihr zu zeigen, wie wertvoll sie ist und welchen wichtigen Beitrag sie in dieser Welt leisten kann.

Wir müssen ihr Unterbewusstsein davon überzeugen, dass ihr Körper gesund werden kann. Dann hat sie eine echte Chance. Ich bin überzeugt, dass sie eine Chance hat. Bitte macht die Chemotherapie weiter und wir stärken sie mental, dass sie gut da durchkommt.

Und bitte, liebe Natascha, wenn ihr zu Hause auch so redet, wie du es hier tust, dann schwächt ihr die Chancen von Maya. Ihr tut es unbewusst und doch hat es eine Wirkung auf sie. Mit jedem Satz lehrst du ihr Unterbewusstsein, dass sie an einer schlimmen Krankheit leidet, dass sie sterben kann, dass sie ihr Leben nicht leben darf. Jedes Mal, wenn du sagst wie schrecklich das ist oder wenn du von Überlebenschancen sprichst. Es führt immer wieder zu einer Stressreaktion bei Maya und die blockiert Heilungsvorgänge. Du kennst die Macht des Unterbewusstseins. Es steuert alle Vorgänge in unserem Körper.“ Er sprach sehr sanft, fast bittend. „Ich mache dir keinen Vorwurf, auch deinen Eltern nicht. Sie wissen es nicht besser. Und doch möchte ich dich eindringlich bitten, eure Sprache zu ändern. Seid positiv, glaubt an sie, gebt ihr Hoffnung.

Wir werden jetzt gemeinsam überlegen, wie wir Maya

unterstützen können. Bist du damit einverstanden?“ Natascha nickte stumm. Ein Fünkchen Hoffnung stieg in ihren Augen auf. Sie war noch nicht überzeugt, aber bereit zuzuhören. Dankbar den unerschütterlichen Optimismus Herrn Narajans zu spüren. „Wir werden sie da durchführen, in ein langes und erfülltes Leben hinein. Seid ihr bereit?“ Wir nickten stumm.

Christian meldete sich: „Wie wollen Sie sie denn im Krankenhaus unterrichten?“ Da schmunzelte Herr Narajan: „Christian, ich dachte du könntest mir dabei helfen.“

„Ich? Wie denn?“

„Ich möchte dich bitten, ab morgen deine Kamera mitzubringen. Wir werden uns gemeinsam einen Plan für Maya ausdenken. Eine Art Therapieplan. Unsere eigene Therapie neben der Chemo. Wir werden ihre Perle heben, die sie tief in sich verborgen hat und ihr ihren Lebenssinn zurückgeben. Sie immer wieder an sich glauben lassen. Sie unterstützen, wozu Thema auch aufkommen mag. Und du filmst uns dabei. Die Filme bringen wir ihr dann ins Krankenhaus.“

Wieder schmunzelte er. „Ich denke der Lehrplan rechtfertigt, dass wir sofort damit beginnen. Was meint ihr?“ Da wurde uns etwas leichter um Herz. Was auch immer er vorhatte. Er wusste wohl, was er tat.

In den nächsten Wochen erkannten wir den frechen, vorlauten

Anthony kaum wieder. Er kümmerte sich rührend um Maya. Als hätte er seine Aufgabe gefunden.

„Anthony, erzähle uns deine Geschichte. Wer steckt hinter dem coolen Typen, der sich rührend um dieses kranke Mädchen kümmert? Ich finde es toll, was du für sie machst und glaube, dass du daran wächst.“ Inzwischen wussten wir, dass Herr Narajans Gefühl untrüglich war. Wir wussten auch, dass er niemanden bloßstellte und uns erst dann einen Knuff in die Seite gab, wenn wir bereit dazu waren. Auch diesmal sollte er Recht behalten.

Anthony war bereit, denn sein Gesichtsausdruck wurde plötzlich ernst. „Ich hatte auch eine Schwester. Sie war 10 Jahre älter als ich. Sie hatte schweres Asthma. Sie hat immer alles gemacht, was meine Eltern wollten aber manchmal schien es, als hätte Sie keine Luft zum atmen. Sie wollte Schriftstellerin werden, hat sich Geschichten für unsere Nachbarskinder ausgedacht. Sie war immer umringt von Kindern. Die Kinder liebten ihre Geschichten. Doch irgendwann wurde sie immer trauriger, nahm mich oft in den Arm, tröstete mich und sagte immer wieder: ‚Alles wird gut. Kleiner Anthony. Alles wird gut. Denk daran, auch wenn ich mal nicht mehr bei dir bin. Alles wird gut.‘ Meine Eltern wollten, dass etwas Anständiges aus ihr wird. Sie sollte Jura studieren. An ihrem 18. Geburtstag lief sie weg. Wir haben sie nie mehr gesehen. Das ist jetzt 6 Jahre her.“

In die Stille hinein sagte Herr Narajan: „Und du möchtest Reporter werden, weil du dann in der Welt herumkommst und nach deiner Schwester suchen kannst. Du möchtest Geschichten schreiben und ihr Lebenswerk erfüllen.“ Es sagte es sehr ruhig, fast zärtlich.

Dieser Satz schien in Schwarze zu treffen, denn **plötzlich fiel die Maske von Anthonys Gesicht**. Jetzt sahen wir den echten Anthony. Den Menschen, verletzlich, liebevoll. Er hatte eine Träne in den Augenwinkeln. Er war entlarvt, aber es schien ihm Frieden zu geben. Er nickte stumm und lächelte.

Ich habe noch nie einen Raum so voller Empathie gespürt, wie in diesem Moment. „Hat sie dir etwas dagelassen?“, fragte Herr Narajan. „Ja“, sagte Anthony „einen Zettel, darauf stand: „Alles wird gut. Ich bin immer bei dir“ und einen Mondstein. Den habe ich immer bei mir.“ Er zog einen schimmernden Stein aus der Tasche.

„Du wirst deine Schwester wiederfinden“, sagte Herr Narajan.
„Davon bin ich überzeugt.“

Kapitel 10

Homeschooling gelingt wenn die Schüler dahinter stehen

Einige Monate vergingen und wieder beknieten wir Herr Narajan ein neues Projekt aufzusetzen. „Wissen Sie wie viele Schüler nicht regelmäßig die Schule besuchen und an unserem Bildungssystem gar nicht teilnehmen? Weil sie krank sind oder ins Krankenhaus müssen. Weil sie gemobbt oder ignoriert werden. Weil sie abschalten oder sich nicht trauen in großen Klassen auch nur ein einziges Wort zu sagen.

Wissen Sie wie viele Talente da verschwendet werden? Wie viele Schüler sich gar nicht entfalten können? Sie müssen etwas tun. Sie müssen sie unterrichten!“ Herr Narajan wiegte bedächtig den Kopf. „Wie soll das denn funktionieren?“ fragte er, als wolle er sich aus der Affäre ziehen. „Wir können sie doch nicht alle in unsere Klasse holen.“

Da meldete sich Ayleen energisch. „Homeschooling. Eine Online-Plattform. Wir nehmen Ihren Unterricht auf und jeder Schüler auf der ganzen Welt kann sich Ihre Videos ansehen. Das ist als säßen sie neben uns, sie werden die Atmosphäre in dieser Klasse spüren. Es ist, als wären sie dabei.“ Sie sprühte vor Begeisterung.

Christian stimmte ihr zu, nickte heftig und strahlte. Doch Herr Narajan entgegnete nüchtern: „Homeschooling ist in diesem Land nicht erlaubt. Das wisst ihr doch.“

„Haben Sie sich jemals darum gekümmert, was erlaubt ist und was nicht?“ entgegnete Ayleen. Dann biss sie sich auf die Unterlippe. Das war wohl etwas zu forsch gewesen. Doch Herr Narajan schaute sie nur nachdenklich an. „Leider hast du Recht. Vor euch habe ich wohl keine Ausreden mehr.“ Er lächelte ein wenig. Er hatte uns gut ausgebildet. Wir begehrten auf. Gaben uns nicht mehr mit dem Status Quo zufrieden. Genau das hatte er ja gewollt.

Anthony blickte ihn streng an. „Es ist unterlassene Hilfeleistung wenn Sie es nicht anbieten.“ Er meinte es vollkommen ernst. „Sie könnten es tun. Sie dürfen es ihnen nicht vorenthalten. Diese Schüler brauchen sie. Bitte, Herr Narajan.“ Die Worte trafen ins Herz. Anthony hatte sehr genau herausgefunden, wie er Herrn Narajan packen konnte. Und es funktionierte. Herr Narajan dachte nach, wand sich, rang mit sich. Und gab schließlich nach. Doch er wollte unsere Hilfe.

„Kinder, ich verstehe euch“, begann er. Er war der einzige Lehrer, der uns so anreden durfte. Wir fühlten uns tatsächlich wie seine Kinder. Respektierten ihn wie einen Mentor, achteten ihn wie einen Lehrer und liebten ihn wie einen Vater. „Dieses Mal brauche ich eure Hilfe. Ihr werdet es nicht glauben, aber auch mein Tag hat nur 24 Stunden. Ich wünschte manchmal es wären mehr, für all die Ideen und Projekte, die in meinem Kopf herum fliegen.“

Doch auch ich habe Kapazitäten und die sind ausgelastet. Ich werde das Projekt ‚Homeschooling‘ betreuen. Ich werde lehren und mein Wissen weitergeben. Aber ihr kümmert euch um das Wie. Ihr organisiert die Plattform, setzt den Rahmen und plant das Projekt. Es ist euer Baby, euer Unternehmen. Gebt ihm Leben. Ich werde an eurer Seite sein.“

Nun trat wieder das Schmunzeln in seine Augenwinkel. „Wer möchte die Federführung übernehmen?“ Auch unser Gespür hatte er trainiert. So meldete sich keiner, aber alle Blicke richteten sich auf Anthony. Er verstand, schmunzelte und stimmte zu. Es bedarf keiner großen Worte mehr, so sehr waren wir eine Einheit geworden.

Anthony entpuppte sich als perfekter Organisator. Er bezog uns alle ein. Vergab Aufgaben und traf jedes Mal den Nagel auf den Kopf, fand den richtigen Charakter für die richtige Aufgabe. Er hatte ein unglaubliches Gespür, eine unglaubliche Menschenkenntnis. Der freche Rebell mit seinen ständigen Kommentaren war fast gänzlich verschwunden. **Er wollte Verantwortung und bei Herrn Narajan bekam er sie. Er blühte auf.** Genau wie Nahla. Und doch vollkommen anders als sie. Jeder wuchs in seine eigene Richtung, entfaltete seine ganz eigene Persönlichkeit.

Dieses Projekt wurde tatsächlich Anthonys Baby. Er investierte

unglaublich viel Zeit hinein und präsentierte uns stolz jeden Zwischenschritt. Mit der Webseite bekam er tatkräftige Unterstützung von Christian und seinem Bruder, die als Erstes einen Imagefilm drehten. Sie filmten uns im Unterricht – stundenlang. Und schnitten dann die markanten und spontanen Sätze von Herrn Narajan heraus. Die Sätze, die ihn ausmachten, die seine Seele wieder spiegelten. Diese besonderen Sätze, die so niemals planbar sind.

Christian legte eine Skateboard-Pause ein und postete unzählige Instagram Fotos. Das führte dazu, dass wir in der ersten Woche, die wir live schalteten, sage und schreibe 870 Anmeldungen erhielten. Es überstieg all unsere Erwartungen. Herr Narajan glühte vor Stolz, als hätte er jedes einzelne Wort selbst geschrieben. Er wollte uns stets zur Selbständigkeit erziehen.

Je höher wir flogen, desto besser hatte er uns trainiert. Unser Erfolg war sein Erfolg. Und er genoss ihn ausführlich.

Christian war nicht in der Lage seine Gefühle in Worten so auszudrücken wie Anthony oder Nahla. Doch er schrieb Herrn Narajan einen Brief, mit Papier und Tinte. Er schrieb, dass er in seiner Skateboardzeit einen wichtigen Skill lernte: das Filme drehen. Weil Herr Narajan an ihn glaubte, an ihn glaubte als er seine Zeit unter der Brücke verbrachte, mit schrägen Typen und Rockmusik. Weil er ihn ermunterte Filme zu drehen, ihn ermunterte seinen Bruder einzubeziehen.

Heute ist das Skateboard fahren nicht mehr so wichtig, dafür hat er im Filme drehen unendlich viele Erfahrungen gesammelt – wegen des Skateboards.

Christian wollte nicht, dass Herr Narajan uns diesen Brief vorlas, es war wohl zu emotional für ihn. Doch er stellte ihn auf die Webseite - unter ‚Referenzen‘.

Er drehte einen zweiten Film, einen sehr persönlichen, von ihm und Aryan, seinem Bruder. Wie sie ein unzertrennliches Team wurden. Dieser Film war so emotional, so berührend, er ging viral. Christian konnte nicht nur Filme drehen, er konnte auch Geschichten erzählen. Er konnte einen Plot schreiben, der unter die Haut ging. Das Filme drehen führte ihn zu seiner zweiten Gabe – der als Erzähler.

Und Aryan? Der wurde Verkäufer. Er redete sich um Kopf und Kragen und seine Abschlussquote war unglaublich hoch. Er brachte die Geschichten seines Bruders an den Mann und an die Frau. Er verwandelte sie in eine Goldquelle – jede Geschichte. Wir waren froh ihn im Team zu haben. Unserem ersten Unternehmerteam.

Und wir unterrichteten. Herr Narajan übernahm einen Teil und wir übernahmen den anderen Teil. **Wir unterrichteten Schüler –**

als Schüler! Wir unterrichteten sie in den Skills, die Herr Narajan uns erst vor wenigen Monaten beigebracht hatte.

Kapitel 11

Wie Eltern ihrem verletzten Kind sofort helfen können

Es war Sommer und die Fenster unseres Klassenraumes standen weit offen. Es war warm und ein sanfter Sommerwind wehte herein. Plötzlich hörten wir einen Schrei. Ein kleiner Junge war auf dem Schulhof mit seinem Roller hingefallen. Nun saß er am Boden und rieb sich das Knie. Seine Mutter stürzte auf ihn zu und begann mit einem heftigen Redeschwall: „Kannst du nicht einmal aufpassen? Hast du dir weh getan? Ach, jetzt stell dich nicht so an. Zeig mal. Ist doch gar nicht schlimm. Also, dass du immer so heulen musst. Das ist ja peinlich.“ Das Kind brüllte weiter. Die Mutter begann es wegzuziehen. „Jetzt gehen wir aber nach Hause, wenn du dich so anstellst. Dann kriegst du ein Pflaster.“ Die Szene spielte sich direkt vor unserem Fenster ab und wir bekamen jedes Wort mit.

Daraufhin murmelte Herr Narajan einige Worte und verließ den Klassenraum. Nach kurzer Zeit erschien er neben der Mutter, stellte sich vor und fragte, ob er das Kind in den Arm nehmen dürfe. Die Mutter schaute etwas verdutzt, dann stimmte sie zu. Herr Narajan besah sich die Wunde, zauberte ein Pflaster aus der Hosentasche und erzählte dem kleinen Jungen eine Geschichte. Der hörte ihm gebannt zu.

„Darf ich dich in den Arm nehmen?“ fragte er kurz darauf. Der Junge schaute ihn mit großen Augen an und nickte zögerlich. Herr

Narajan setzte sich auf den Boden und nahm das Kind in den Arm.

Er schloss die Augen und beide erschienen wie eine Einheit. Es dauerte nicht zwei Minuten und die Tränen des Kleinen versiegteten. Er schmiegte sich in die Arme unseres Lehrers und wurde ganz ruhig.

Und dann geschah etwas Unerwartetes. Das Kind stand auf, strahlte seine Mutter an, nahm seinen Roller und fuhr weiter - als wäre nichts passiert. Die Mutter blickte Herrn Narajan verdutzt an und ging ihrem Sohn hinterher, ohne ein Wort zu sagen.

Kurze Zeit später betrat dieser wieder unseren Klassenraum. Er begann mit den Worten: „Ich sehe es immer wieder. Ich habe es selbst früher mit meinen Kindern so gemacht. Doch heute macht es mich unendlich traurig.“

„Was denn?“ fragte Ayleen.

„Die Art und Weise, wie wir mit unseren Kindern umgehen. **Wir wollen sie stärken und tun doch das genaue Gegenteil.** Was glaubt ihr, brauchte dieser Junge, als er hinfiel? Was fühlte er? Wonach sehnte er sich?“

„Er hat sich weh getan. Er wollte, dass die Schmerzen aufhören“, antwortete Nahla.

„Das stimmt. Und was wirkt am stärksten, um die Schmerzen zu lindern?“

„Schmerzmittel“ kam die prompte Antwort von Anthony.

„Meinst du in meinem Pflaster waren Schmerzmittel?“

Anthony lächelte verlegen.

„Warum hat der Junge aufgehört zu weinen? Haben Pflaster magische Heilkräfte oder warum? Nein. Ich habe seine Gefühle gespiegelt, ihn wertgeschätzt und in seinem Schmerz ernst genommen. Das reicht. Den Rest erledigt der Körper von alleine. Er ist in der Lage, innerhalb von Sekunden Endorphine auszuschütten, die den Schmerz sofort lindern. Das ist eine chemische Reaktion. Doch wie lösen wir diese aus? Indem wir den Jungen beschimpfen? Ihn zurechtweisen? Oder indem wir ihm Geborgenheit vermitteln, aufrichtige Anteilnahme?“

Nach dem Sturz war der Körper des kleinen Jungen im Stressmodus. Alle Hirnzellen feuerten Alarm. Er spürte Schmerz und sein Leben schien in Gefahr zu sein. **Ich konnte seinen Schmerz nur lindern, indem ich ihn aus diesem Stresszustand herausholte.** Sein Körper kann sich nur in Ruhe reparieren und heilen. Sobald sein Unterbewusstsein Sicherheit spürt, schaltet es in den Ruhemodus um, den Rest macht der Körper dann alleine.

Doch wie kriege ich ein brüllendes Kleinkind dazu, in den Ruhemodus zu schalten? Wer von euch kann diese Frage beantworten?“

Wir schauten uns etwas verlegen an. Niemand wusste eine

Antwort. Wir hatten schon länger keine Kleinkinder mehr gesehen. Aber irgendwie hatte Herr Narajan es ja gerade geschafft. „Schaut, ich habe meine Kinder früher genauso behandelt wie diese Mutter. Sie meint es ja nicht böse. Auch sie will, dass ihr Kind möglichst schnell aufhört zu weinen.

Auch sie will ihm seine Schmerzen nehmen. Und dann kommt immer wieder dieser berühmte Satz ‚Ist doch nicht so schlimm‘. Das sagen fast alle Eltern und Großeltern. Doch was signalisiert es dem Kind? Dass es nicht ernst genommen wird. Es tut weh und Mama versteht es nicht. Sie glaubt ihm nicht. Das ist purer Stress für das Kind, denn es fühlt sich nicht angenommen und nicht wertgeschätzt.

Irgendwann begann ich mich mit meinen Kindern anders zu verhalten. Ich sprach keine großen Worte mehr, sondern nahm sie einfach nur in den Arm. Ließ sie mein Mitgefühl spüren. Ließ meine Energie auf sie übergehen, sie meine Ruhe spüren. Das führt sofort zur **Ausschüttung von Endorphinen und der Schmerz vergeht innerhalb von Minuten**. Wenn Eltern nur diese eine – so unglaublich einfache - Reaktion lernen könnten. Es ginge so vielen Kindern besser. Sie behaupten sich schon so toll in ihrer kleinen Welt. Doch manchmal wollen sie unsere Stärke spüren. Spüren dass wir fest an ihrer Seite stehen. Das ist alles. Warum verwehren wir es ihnen?

Liebe macht sie nicht weich, sondern stark. Wünschen wir

Erwachsenen uns nicht auch manchmal, einfach nur in den Arm genommen zu werden? Ohne Ratschläge, ohne Lösungen, einfach nur um Akzeptanz zu spüren.

Die Tränen versiegten meist innerhalb weniger Minuten. Bei schlimmen Kratzern reichte ein Pflaster und nach kurzer Zeit spielten meine Kinder weiter.

Als ich das herausfand, wurde unsere Beziehung viel inniger, als sie es vorher war. Es tat meinen Kindern gut und mir genauso. Denn ich konnte ihnen auf einmal helfen. Irgendwie konnte ich zaubern. Eine sehr schöne Erfahrung.“

Wieder mal erstaunte er uns. Er hatte so eine weiche Seite. Ja, wir wussten, dass er Kinderarzt war. Aber wie er mit Kindern umging, hatten wir noch nie gesehen – bis heute.

Kapitel 12

Was tun mit ungerechten Eltern?

Heute hatte Ayleen etwas auf dem Herzen. Sie war unsted und reagierte aggressiv auf Ansprache. Doch sie schien auch erschöpft zu sein - innerlich. Herr Narajan betrachtete unsere Interaktion eine Weile, dann forderte er unsere Aufmerksamkeit, um seinen Unterricht zu beginnen.

„Ich wünsche euch einen wunderschönen guten Morgen“, begann er mit einem strahlenden Lächeln. Wie konnte er nur immer so gut drauf sein? Hatte er keine Probleme? Nicht mal ein klitzekleines zwischendurch? Oder versteckte er seine Stimmungslage einfach zu gut? Er erschien in jedem Moment präsent und authentisch. Mit einem Versteckspiel schien das nicht zusammen zu passen. Und doch erschien uns ein Mensch mit ständig guter Laune irgendwie surreal.

Ayleen reagierte auf den wunderschönen guten Morgen mit einer deutlichen Körperreaktion. Sie verzog das Gesicht und sank in sich zusammen, als wollte sie heute nichts mit uns zu tun haben. Herr Narajan betrachtete sie aufmerksam und entschied sich ihr ihren persönlichen Raum zu lassen. Was auch immer in ihrem Kopf vor sich ging. Wir konnten es förmlich sehen. Ayleen litt an einer Pollenallergie und heute schien sie besonders schlimm zu sein. Ihre Augen waren rot, das Gesicht geschwollen. Ob das

Zufall war?

Mitten in der Stunde gab Ayleen halblaut einen schnippischen Kommentar: „Gerechtigkeit gibt es doch nur auf dem Papier. Kinder haben gar keine Rechte. Die Großen kommen mit allem durch. Die können mit uns machen, was sie wollen.“

Herr Narajan blickte nachdenklich, schien zu überlegen und sagte dann: „Ayleen, ich respektiere deine Meinung. Du bist innerlich ganz schön aufgewühlt. Könnte es sein, dass dein Erlebnis von heute morgen deine Antwort beeinflusst hat? Möchtest du das Thema mit uns teilen? Auch wenn wir dir nicht helfen können, reicht es manchmal, einfach darüber zu sprechen. Wenn du es vorziehst, darfst du dich aber auch in deiner Welt verschließen und wir lassen dich in Ruhe.“

Ayleen schien zu zögern. Sie war wütend und wollte keine Therapie. Sie wollte keinen sanften Menschen, der ihr wohlgemeinte Ratschläge gab. Sie hätte lieber auf einen Sandsack gehauen. Und dann wollte sie ihre Ruhe. Die Welt war ungerecht. Eltern sowieso. Und irgendwann würde sie so leben, wie sie es wollte. Ohne Bevormundung und Anschuldigungen. Basta.

Herr Narajan ließ sie tatsächlich in Ruhe. Er spürte, dass er nicht zu ihr vordringen konnte. Und doch war er neugierig. Wie ein Kind, das auf die nächste Geschichte wartete.

Nach der Stunde explodierte Ayleen, sobald Herr Narajan den Raum verlassen hatte. Sie war so aufgewühlt, sie musste es teilen.

War es Zufall, dass Herr Narajan hinter der Tür stehen geblieben war? Ayleen redete so laut, er hätte sie wohl auch einen Flur weiter gehört. War er richtig, dass ein Lehrer seine Schüler regelrecht belauschte? Sicher nicht. Aber die kindliche Neugierde überwog wohl. Natürlich kannst du jetzt sagen, dass er nur helfen wollte. Vielleicht stimmt das auch. Doch in diesem Moment konnte er tatsächlich nicht helfen. Denn Ayleen ließ es nicht zu. Sie war in ihrer Wut und Verzweiflung gefangen. War blind und taub zugleich. Wir hörten ihr zu und ereiferten uns mit ihr. Zwischendurch kam das schlechte Gewissen. Wir hätten ihr helfen sollen, so wie Herr Narajan es sicherlich getan hätte, wenn er hier gewesen wäre. Wenn wir gewusst hätten wie nah er uns tatsächlich war ...

„Es ist ungerecht. Eltern dürfen alles machen. Sie dürfen schreien und wütend werden und wir sind immer schuld. Immer sind die Kinder schuld. Und dann müssen wir irgendetwas geradebiegen, wofür wir überhaupt nichts können. Das ist einfach unfair. Ich bleib heute von zu Hause weg. Da will ich nicht mehr hin.“

„Kannst bei mir pennen“, sagte Anthony. Ob es Spott oder gutgemeinte Hilfe war, wussten wir nicht genau. Doch dann wurde er ernst. „Was ist denn passiert?“

„Mein Vater hat irgendeinen blöden Zettel verschlampt und der war wohl super wichtig für seine bescheuerte Arbeit. Und natürlich sind wir jetzt schuld. Er hat die ganze Wohnung auf den Kopf gestellt.

Mein kleiner Bruder war gestern in seinem Zimmer. Da darf er eigentlich nicht rein. Aber er ist gern da. Ich glaub er fühlt sich ihm nah dort. Mein Vater ist kaum zu Hause. Er ist immer bei der Arbeit. Aber in seinem Zimmer ist irgendetwas von ihm. Auch wenn er nicht da ist, können wir ihn dort spüren. Mein Bruder will immer da rein, auch wenn es verboten ist. Wenn mein Vater ihn erwischt, beschuldigt er ihn ständig, dass irgendetwas weg ist. Aber es war bestimmt nicht der Kleine. Er spielt doch nur mit seinen Stofftieren unter dem Schreibtisch.“ Vor Wut stiegen ihr die Tränen in die Augen.

„Gab es heut morgen Ärger?“

„Ja, ziemlich. Mein Vater hat rumgebrüllt, dass wir alle nutzlos sind und er sich ein Bein ausreißt und wir ihm nur Steine in den Weg legen.“

Anthony legte ihr die Hand auf die Schulter. „Willst du bei mir Hausaufgaben machen? Dann brauchst du erst später nach Hause gehen.“ Ayleen sah ihn dankbar an, doch sie wollte zu ihrem Bruder. Sie wollte bei ihm sein und ihm die Geborgenheit geben, nach der sie sich so sehr sehnte.

So gingen wir auseinander. Schweigsam. Als hätten wir das Kapitel dieses Tages nicht beendet. Wir konnten Ayleen nicht das geben, was sie brauchte.

Was Herr Narajan wohl getan hätte? Welche Worte hätte er gesprochen? Welchen Rat hätte er ihr gegeben?

Kapitel 13

Aus Ayleens Schmerz wurde ihre Berufung

Zu Beginn der nächsten Stunde hielt Ayleen sich sehr bedeckt und blickte verschämt nach unten.

Herr Narajan bedachte sie mit einem wohlwollenden Blick. „Liebe Ayleen, ich habe dich gestern zurückgelassen, ohne dir helfen zu können. Das möchte ich heute nachholen.“ Ayleen blickte erstaunt auf. Sie hatte das Gefühl sich gestern sehr daneben benommen zu haben.

„Du warst gestern sehr wütend und aufgebracht. Ich respektiere deine Gefühle, da sie sich nicht gegen mich oder ein Mitglied unserer Klasse gerichtet haben. Ich kann auch verstehen, wenn du dich heute ein wenig dafür schämst. Doch das brauchst du nicht. Es ist vollkommen in Ordnung, starke Gefühle zu haben und sie auch zum Ausdruck zu bringen. Nur halt nicht gegen eine andere Person und das hast du nicht getan. Dafür möchte ich dich loben.“

Was redete er da? Er war nicht sauer? Nicht eingeschnappt, dass sie sich ihm nicht anvertraut hatte? Nicht wütend, dass sie negative Gefühle hatte? Nein, war er nicht. Er meinte auch hier gäbe es wieder etwas zu lernen.

„Du hast meinen Unterricht nicht weiter gestört, sondern dich einfach in deine eigene Welt zurückgezogen. Das ist in Ordnung so. Das respektiere ich. Ich weiß auch, dass du gestern geistig

nicht im Unterricht anwesend warst. Du könntest wahrscheinlich nicht einmal das Thema der letzten Stunde benennen.“

Ayleen blickte erschrocken auf. Oh je. Er hatte Recht. Hoffentlich stellte er keine Fragen. Doch das tat er nicht. Er stellte niemals einen Schüler bloß. Das wäre gegen seine Regeln des geschützten Raumes gewesen.

„Es ist in Ordnung, dass du die letzte Stunde mental verpasst hast. Nicht jede meiner Stunden ist lebensverändernd.“ Nun grinste er. So ganz neutral konnte er doch nicht bleiben. „Was ich dir sagen möchte: Nimm auch diese negativen Gefühle an. Lasse sie durch dich hindurchfließen, denn sie gehören zum Leben dazu.

Tiefes Glück können wir erst wertschätzen, wenn wir Trauer, Wut und Ärger erfahren haben.

Du hast also eine wertvolle Erfahrung gemacht. Nur wie gehst du damit um? Kannst du daraus lernen? Warst du so wütend, dass sich jetzt etwas in deinem Leben ändern wird? Manchmal akzeptieren wir negative Dinge viel zu lange. Bis es knallt. Bis es so schlimm wird, dass wir bereit für eine Veränderung sind. Bist du das? Bist du bereit, eine Lösung zu finden? Damit diese Schreckmomente von Ärger und Wut sich nicht weiter wiederholen. Ich denke, dass wir aus jeder Situation etwas lernen können. Jede Situation zum Anlass nehmen können, um uns zu reflektieren.

Ich habe den Eindruck, dass du deine Geschichte nicht in der Klasse besprechen möchtest. Du darfst sie mit dir allein ausmachen.

Du darfst sie auch gerne nach dem Unterricht mit mir persönlich besprechen, wenn du einen Rat möchtest.“

Wie konnte dieser Mensch nur so großzügig sein? Er war niemals beleidigt, niemals eingeschnappt, sondern stets respektvoll und den gehörigen Abstand wahrend. Er musste unglaublich feine Antennen haben und spürte sehr sensibel, wen er vor der Klasse fördern konnte und wer Privatsphäre brauchte.

Ayleen war noch nicht bereit. Es vergingen zwei Wochen, dann fragte sie Herrn Narajan um Rat. Nach der Stunde, in einem 4-Augen Gespräch. Sie erzählte ihm ihre Geschichte und Herr Narajan hörte aufmerksam zu. Er verstand, wie sehr sie ihren Bruder beschützen wollte. Er verstand auch, wie abgelehnt sie sich von ihrem Vater fühlte.

Er gab ihr den Rat, mit ihrem Vater zu sprechen. Ihm mitzuteilen, wie abgewiesen sie und ihr Bruder sich fühlten. Doch auch um ihm mitzuteilen, dass sie Zeit mit ihm verbringen wollten. Dass sie seine Nähe wollten. Weil sie ihn liebten. Dass sie zu seiner Welt gehören wollten.

Dieses Gespräch kostete sie viel Überwindung, doch sie stellte

sich ihrer Aufgabe - für ihren Bruder.

Du willst wissen, wie ihr Vater reagierte? Du willst wissen, ob sich tatsächlich etwas veränderte, weil ein junger Mensch zu sich stand und die Obrigkeit in Frage stellte?

Oh ja, es änderte sich etwas. Doch das ist eine ganz eigene Geschichte. Diese Geschichte wurde nie vor unserer Klasse erzählt. Sie blieb viele Jahre verschlossen in Ayleens Herzen. Und doch kam sie eines Tages ans Licht. Denn sie hatte etwas mit Ayleens Berufung zu tun.

Der Schmerz, den sie durchlebte, führte sie auf ihren ganz eigenen Weg. Und auf diesem Weg sollte sie viele Menschen im Herzen berühren und verändern.

Kapitel 14

Als Schüler ein Unternehmen gründen?

Ayleen eröffnete einen Kindergarten. Als Schülerin? Nein. Sie machte nach der Schule eine Ausbildung als Erzieherin. Doch direkt danach wagte sie den Schritt in die Selbständigkeit. Ja, die schüchterne Ayleen war die Erste aus unserer Klasse, die ihr eigenes Unternehmen gründete.

Sie gab hunderten, ja tausenden Kindern die Liebe und Geborgenheit, die sie selbst als Kind nie erfahren hatte. Sie wurde ein Anker für viele Kinder. Sie klebte Pflaster auf verletzte Knie, trocknete Tränen und tanzte mit Kindern im Regen.

Vielleicht kennst du diesen Spruch: Und am Ende des Tages sollen deine Füße dreckig, deine Haare zerzaust und deine Augen leuchtend sein. Ayleen lebte diesen Spruch. „Ihre“ Kinder, all die, die sie betreute, planschten in Pfützen, bauten Lehmburgen und schmierten mit Fingerfarben.

Und Ayleen? Sie war Leiterin und Unternehmerin. Doch sie hatte fast alle administrativen Aufgaben automatisiert. Sie beantwortete weder stundenlang emails, noch telefonierte sie oder organisierte Zettelkram. Stattdessen war sie jeden Tag von Kindern umringt, sie spielte Gitarre und sang Lieder mit „ihren“ Kindern. Mit den Kindern, die ihr jeden Tag anvertraut wurden. Mit den Kindern, die sie aus tiefsten Herzen liebte.

Sie bastelte mit ihnen und backte Schokoladenkuchen. Weil genau das ihr am meisten Spaß machte.

Ihr Team leitete sie so ähnlich, wie Herr Narajan es getan hatte, als wir noch in seiner Klasse saßen. Mit Respekt und Wertschätzung. Jeden Einzelnen als Individuum betrachtend. Und doch hatte auch sie Regeln, die keiner wagte zu umgehen.

Ayleen wurde auch ein Anker für viele Mütter und so manchen Vater. Sie hatte immer ein offenes Ohr, schenkte eine Umarmung oder eine Tasse Tee. Viele Mütter vertrauten sich ihr an, mit all den Dingen die im Alltag liegen blieben. Mit ihrer Zerrissenheit zwischen Arbeit, Haushalt, Kindern und Partner. Und mit unendlich vielen Erziehungsfragen. **Wobei Ayleen nicht viel von Erziehung hielt, sondern die Kinder sich entfalten ließ.** In die Richtung, die sie wollten.

Wie sie das alles schaffte? Sie hatte ein großes Herz und sie hatte die unternehmerischen Fähigkeiten von Herrn Narajan gelernt. Denn auch darin unterrichtete er uns. Sie kannte sich mit Automatisierung und Outsourcing aus. So tat Ayleen die meiste Zeit des Tages nur das, was sie liebte. Ihr Unternehmen lief trotzdem.

Auf ihre ganz eigene Art und Weise hatte sie ihrer Stadt unschätzbaren Wert gegeben, hatte unglaublich vielen Kindern und Eltern, Liebe und Geborgenheit geschenkt.

Ob sie expandieren wollte? Ja. Sie hatte gelernt, groß zu denken. Und sie hätte am liebsten allen Kindern dieser Welt die Liebe geschenkt, die sie „ihren“ Kindern schenken durfte.

Dann trat Tobias in ihr Leben. Die beiden wurden Geschäftspartner. Wo sie sich trafen? Auf einem unserer Netzworkebenende. Diese gab es in allen möglichen Städten Deutschlands. Dort trafen sich Schüler von Herrn Narajan. Durch sein Homeschooling Programm war er in unzähligen Städten bekannt und immer mehr Schüler lernten in seinem Online Programm.

Diese Netzworkebenende führten zu Geschäftspartnerschaften, tiefen Freundschaften und so mancher Ehe. Denn wir hatten eine gemeinsame Basis. Wir gingen respektvoll miteinander um und träumten groß. Unterstützten unsere Visionen, halfen uns gegenseitig und vernetzten uns untereinander mit Menschen, die unseren Lebensweg förderten.

Tobias hatte nicht in unserer Klasse gesessen. Doch er hatte das Homeschooling Programm von Herrn Narajan komplett durchlaufen, war mit Herz und Seele dabei gewesen. Er lebte die Werte von Herrn Narajan. Auch er hatte seine Berufung gefunden und sein eigenes Unternehmen aufgebaut.

Was er tat? Er half Kleinunternehmen bundesweit zu expandieren und Tochterunternehmen in anderen Städten zu gründen. All das

über eine automatisierte Strategie mit der Macht von Videos.

So drehte Ayleen Videos über ihre Ideologie und ihre Werte. Sie erklärte, wie sie den Kindergarten gegründet und aufgebaut hatte, wie sie Mitarbeiter einstellte und motivierte. Wie sie mit Kindern und Eltern umging. All das war Leadership, auf verschiedenen Ebenen.

Sie erklärte, wie sie Kinder tröstete und förderte, wie sie Löcher buddelten und zwei Fremdsprachen lernten – im Kindergarten. Ja, Fremdsprachen im Kindergarten. Weil zu der Zeit das Sprachaufnahmevermögen des Gehirns noch unglaublich plastisch und flexibel ist. Weil eine spanische Umarmung genauso viel wert ist, wie eine englische. Weil Kleinkinder spielerisch jede Sprache aufnehmen, die ihnen angeboten wird. Und weil es ihnen später unzählige Vokabellernstunden erspart.

Diese Lehrvideos wurden einmal aufgenommen und waren dann das Lehrmaterial für die Gründung unendlich vieler Kindergärten. Alle unter dem Branding von Ayleen, alle unter ihrem Wertesystem.

Was tat Ayleen, während Kindergärten in ihrem Namen im ganzen Land gegründet wurden? Sie saß vergnügt mit der Gitarre in der Hand in ihrem Kindergarten und sang Lieder mit „ihren“ Kindern. Sie behielt das Leben, das sie sich aufgebaut hatte, ihr Lieblingsleben. Beschaulich, ruhig und umringt von Kindern. Ihre

unternehmerischen Ideen musste sie dafür nicht aufgeben. Warum Ayleen überhaupt expandierte? Weil sie ihr Wertesystem weitergeben wollte. Und damit auch ein Stück weit, das von Herrn Narajan. Beide waren miteinander verwoben. Mit der Gründung jedes einzelnen Kindergartens verbreitete sie auch sein Erbe.

Herrn Narajan hatte uns gelehrt, dass wir aus jedem Schmerz, jeder Verletzung und jeder Niederlage eine Lektion lernen konnten. Er hatte uns auch gelehrt, dass wir **aus jeder Passion, jeder Leidenschaft und jedem Talent ein Unternehmen aufbauen konnten**, um unendlich reich zu werden, um unseren Mitmenschen Wert zu schenken und um die Welt im Kleinen und Großen zu verändern.

Ayleen hatte als Kind die Liebe ihres Vaters vermisst. Daraus hatte sie gelernt wie wertvoll Liebe, Zuwendung und Geborgenheit sind. Für kleine Kinder genauso wie für große Erwachsene.

Doch sie hatte sich nicht in ihrem Schmerz vergraben oder ihr Schicksal bedauert. Sie nahm diese Lektion, um der Welt etwas zu geben, was diese schmerzlich vermisste. Sie erschuf Kindergärten, die den Prinzipien von Herrn Narajan folgten. Die Liebe, die sie einst vermisste, verschenkte sie in ihrem Leben tausendfach.

Kapitel 15

Wo ist die Grenze zwischen normal und ADHS?

„Meditation gegen ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung). Wie soll das denn gehen? Die können doch gerade nicht stillsitzen, heißen ja nicht umsonst Zappelphilipp.“ kommentierte mal wieder Anthony. Irgendwie nervten seine Kommentare, irgendwie trafen sie aber auch ins Schwarze und meist lag uns gerade die gleiche Frage auf der Zunge.“

„Was meinst du, haben wir auch so einen Zappelphilipp unter uns?“ fragte Herr Narajan schelmisch. „Vielleicht einen Schüler, dessen Gedanken immer vorneweg galoppieren?“ Anthony guckte wie ein Unschuldslamm. „Lass uns eine Wette eingehen.

Ich wette, **wenn du einem Schüler mit ADHS eine Tätigkeit gibst, die ihm so viel Spaß macht, dass er komplett in ihr aufgeht, dass er sich eine Stunde vollkommen auf diese Tätigkeit konzentrieren kann.** Der Trick besteht darin, diese Tätigkeit zu finden und zu fördern. Also mal wieder die Stärken zu fördern und nicht die Schwächen. Das kennt ihr ja schon.

Menschen mit ADHS zeigen nur äußerlich das, was in den meisten von euch innerlich vorgeht. Wenn euch ein Fach nicht interessiert, werdet ihr körperlich oder im Geiste unruhig. Das ist legitim. Kein Mensch interessiert sich für alle Schulfächer. Ich übrigens auch

nicht. Obwohl ich meine tiefe Abneigung der Physik gegenüber, inzwischen revidieren musste. Denn Quantenphysik ist außerordentlich spannend. Sozusagen die Basis allen Seins. Das müssen wir unbedingt mal besprechen. Wer möchte dazu ein Referat vorbereiten?“ Oh nein. Betretenes Schweigen. Alle Blicke gingen zu Boden.

Herr Narajan lachte schallend. „Keine Sorge. Ich werde euch kein Referat aufbrummen. Wer glaubt, dass Quantenphysik ein spannendes Thema sein könnte?“ Weiterhin Schweigen. Keiner meldete sich. „Da werde ich es euch wohl aufzwingen müssen.“ Er kicherte ein wenig und fuhr mit dem Unterricht fort.

„Zurück zu Menschen mit ADHS. Was ist das eigentlich?“

Ayleen meldete sich: „Das sind Kinder, die nicht still sitzen können und immer stören.“

„Genau. Kennt einer von euch solche Kinder?“ antwortete Herr Narajan, blickte zu Anthony und schmunzelte. Keiner meldete sich und so fuhr Herr Narajan fort. „Warum glaubt ihr, können Kinder – kleine und große – nicht still sitzen?“

„Das ist bei Kindern so.“ wusste Anthony.

„Ach ne. Meine Kinder konnten schon mit drei Jahren eine Stunde lang vollkommen still vor dem Fernseher sitzen. Sie bewegten sich keinen Millimeter und ließen sich nicht ablenken. Das Haus

konnte einstürzen, aber sie blieben da sitzen. Was meinst du dazu?“ antwortete Herr Narajan.

„Vielleicht haben Sie ihnen Beruhigungsmittel gegeben oder sie sind eingeschlafen.“ kommentierte Anthony frech und fing sich einen sehr strengen Blick ein.

„Wollen wir beide das Thema ADHS näher diskutieren oder ziehst du dich freiwillig zurück?“ Anthony zog es vor, sich zurückzuziehen, auch wenn der Schalk in seinen Augen blitzte.

„Erklärt mir den Unterschied zwischen meinen Kindern vor dem Fernseher und einem 7-Jährigen im Matheunterricht.

„Naja, Mathe ist halt echt langweilig und wahrscheinlich war der Film ziemlich gut. Das ist nicht wirklich schwer herauszufinden.“ meinte Ayleen.

„Aha, warum bekommt der 7-Jährige dann Medikamente verschrieben, anstatt den Matheunterricht umzugestalten?“ provozierte Herr Narajan.

„Weil nur manche Zappelphilippe Mathe langweilig finden und andere Deutsch oder Sachkunde. Man kann ja nicht den ganzen Unterricht wegen ein paar Zappelphilippen umstellen“, antwortete Ayleen.

„Willst du damit sagen, dass Kinder mit ADHS in manchen Fächern gut mitmachen und in anderen unruhig werden?“ entgegnete Herr Narajan.

„Ja klar. Das ist doch bei uns allen so.“

„Meinst du nicht, dass wir das „Problem ADHS“ dann lösen könnten?“

Indem wir ADHS Kinder schlicht und einfach in ihren Stärken fördern und ihre vermeintlichen „Schwächen“ großzügig übersehen.“

Das machte uns nachdenklich. Ja warum eigentlich nicht? Bei ihm hörte sich alles immer so logisch an. Doch wenn wir diese Theorie unseren Eltern zu Hause erzählen würden, hätten sie bestimmt ne Menge Argumente dagegen. Nur welche? Vielleicht sollten wir uns mal auf so eine Diskussion einlassen. Nur so zum Test, um die Argumente abzuchecken. Natascha nahm sich fest vor, dieses Thema beim Abendessen anzuschneiden.

Doch zurück zum Unterricht. Jeder von uns kannte Mitschüler, die hyperaktiv waren. Wir fanden sie meist nervig, aber genauer über sie nachgedacht hatten wir noch nicht. Wieder einmal traf Anthony den Nagel auf den Kopf. „Das geht einfach nicht, wenn einer immer stört. Das lenkt doch alle ab und am Ende lernt keiner was. Nur wegen einem Typen, der seine Beine nicht still halten kann.“

Herr Narajan bedachte Anthony mit einem langen Blick. „Ja, du

hast Recht. Ist dir eigentlich bewusst, wie oft du unseren Unterricht mit deinen Kommentaren störst?"

Er sagte es ernsthaft und Anthony blickte ernsthaft zurück.

„Anthony, auch wir halten uns hier an gemeinsame Regeln. Zu diesen Regeln gehört, dass jeder Schüler sich meldet, wenn er etwas sagen möchte. Es gibt nur einen Schüler, der sich nicht daran hält. Das bist du. Ist dir das bewusst?" Nun blickte Anthony etwas gekränkt.

„Ich lasse dir viel durchgehen und auch die Klasse akzeptiert dein Verhalten. Wir respektieren dich, so wie du bist. Etwas frech, frisch, immer auf den Punkt. Wir mögen dich so wie du bist. Wir tolerieren, dass du unsere Regeln sehr großzügig auslegst. Genau deswegen möchte ich dich gerne als Beispiel nehmen. Denn **wo wollen wir die Grenze ziehen?** Wer ist nur frech oder unkonzentriert, **wer stört ein bisschen und wer zu viel? Und wer braucht Medikamente?**

Wer darf das entscheiden? Die Eltern? Ein Arzt, der das Kind gar nicht kennt und sich auf den Bericht der Eltern verlassen muss? Vielleicht hätte das Kind aus einer anderen Perspektive erzählt. Vielleicht hätten verschiedene Lehrer aus verschiedenen Perspektiven über das Kind berichtet.

Anthony, hat dich ein Lehrer schon mal als hyperaktiv bezeichnet?" Anthonys Blick senkte sich verschämt. Er hatte eine

Menge Ärger mit unserem Mathelehrer. Der war nämlich nicht so großzügig wie Herr Narajan. Ging immer wieder auf Konfrontation mit Anthony und der bockte dann noch mehr. Es waren Szenen passiert, an die wir uns lieber nicht erinnerten. Herr Narajan spürte unsere Stimmung und hakte nicht weiter nach. So endete die heutige Stunde.

Kapitel 16

Hyperaktiv oder Unternehmer-Natur?

„Ich möchte euch heute eine persönliche Geschichte erzählen“, begann Herr Narajan den Unterricht. „Mein Sohn war in der Grundschule auch hyperaktiv und er hat uns damit wahnsinnig gemacht. Alle um ihn herum. Uns Eltern, seine Schwester, seine Lehrer. Er hatte allerdings einige wenige Freunde, mit denen er wunderbar zurechtkam. Sie nahmen ihn so an, wie er war. Auch sie waren mal wild, aber sie konnten auch puzzeln und Sandburgen bauen, im Spiel versinken und stundenlang Hörkassetten lauschen. Sobald wir ihn zu den Hausaufgaben riefen, wurde er bockig.“

„Wie alt ist ihr Sohn?“, fragte Natascha.

Herr Narajan lächelte. „Er ist längst erwachsen.“

„Was macht er denn? Was ist aus ihm geworden?“, bohrte Anthony nach. Natürlich interessierte uns das Privatleben von Herrn Narajan brennend. Und es gab nur wenige Momente, um in dieser Richtung vorzufühlen.

„Er handelt mit Immobilien. Er hat sich ein Imperium aufgebaut. Genau das ist sein Ding. Er kann unglaublich gut verhandeln. Eine Universität hat er allerdings noch nie von innen gesehen.“

„Er hat nicht studiert?“, fragte Nahla erstaunt.

„Oh nein. Er hat sich sein Wissen aus Online-Seminaren

zusammengesammelt. Dafür hat er ein Vermögen ausgegeben und sich jeden Cent dafür selbst verdient. Irgendwann hat er seine erste Wohnung gekauft.

Er wurde komplett über den Tisch gezogen und hat sein Lehrgeld gezahlt. Doch er hat nicht aufgegeben. Er liebt Häuser, Architektur, Renovierungen. Er hat sich ein riesiges Netzwerk an Kontakten aufgebaut. Das ist seine Welt. Ratet mal, wo er wohnt.“

„Irgendeine Großstadt, schickes Penthaus, teure Autos?“, fragte Nahla.

„Nein“, lachte Herr Narajan. „Er wohnt auf einem Bauernhof. Er hat ihn ausgebaut, so wie es ihm gefiel, mit Veranda und Solardach. Er spielt Klavier und reitet leidenschaftlich gern.“

„Ist ja voll gegensätzlich“, kommentierte Anthony.

„Ja, das ist es. Doch genau so gefällt es ihm. Glaubt ihr, ein Pferd würde einen hyperaktiven Menschen auch nur in seine Nähe lassen? Die spüren ganz genau, wie es dir innerlich geht und reagieren darauf. Du brauchst Ruhe, um ein Pferd zu lenken. Diese Ruhe hat er heute - beim Verhandeln und beim Reiten.“

„Hat er als Kind Medikamente bekommen? Weil er hyperaktiv war?“, fragte Nahla vorsichtig.

„Ach ja, das wollte ich euch ja eigentlich erzählen“, fuhr Herr Narajan fort. „Schaut, ich war selber Kinderarzt. Ich kannte die

Medikamente, die man ihm verschrieben hätte. Doch ich wollte das nicht.“

„Warum nicht?“, fragte Nahla neugierig „Das sind doch zugelassene Medikamente. Warum würde ein Kinderarzt sie seinen eigenen Kindern nicht geben?“

„Na ja. Jedes Medikament hat auch Nebenwirkungen. Das liegt in der Natur der Sache. Meine Frau wollte ihm auch unbedingt Medikamente geben. Weil sie mit der Situation nicht mehr zurechtkam. Sie war einfach fertig mit den Nerven. Doch ich wollte erst alles andere ausprobieren. Ich las mich durch Erziehungsratgeber und Psychologie-Bücher hindurch. Und dann probierte ich irgendwie meinen eigenen Weg aus. Ihr könnt euch vorstellen, dass meine Frau nicht gerade begeistert war.“
Wir grinsten. Wir konnten uns den ruhigen, ausgeglichenen Herrn Narajan nur schwer in einem Ehekonflikt vorstellen. Hatte er doch nicht immer alles im Griff?

„Haben Sie als Arzt anderen Kindern ADHS-Medikamente verschrieben?“, hakte Nahla nach. Das Thema ließ sie nicht los.
„Das ist eine sehr gute Frage“, lobte Herr Narajan. „Ich habe in der Klinik unzählige Kinder mit ADHS gesehen. Die Eltern sind verzweifelt. Die sind wirklich in Not und sie wünschen sich eine Lösung vom Arzt. Doch ich kannte das Kind am wenigsten. Ich kannte am wenigsten die Familiensituation, die täglichen Reibereien und Quengeleien. Wie könnte ich so eine

weitreichende Entscheidung, wie eine medikamentöse Therapie treffen, ohne vorher eine genaue Psychoanalyse der Familie vorzunehmen? Doch es kam sowieso nur in den seltensten Fällen dazu.

Ich habe die Eltern und Kinder so gelenkt, dass sie fast nie Medikamente brauchten. Weder die Kinder noch die Eltern“, ergänzte er schmunzelnd. „Manchmal sind die Eltern das größere Problem. Sie fordern regelrecht Medikamente, weil es ihr Leben einfacher macht. Dann müssen sie sich nicht verändern. Denn es geht auch um Erziehung und um unseren Umgang mit den Kindern.

So wie ich euch lenke, so **können Eltern auch ihre Kinder lenken**. Das ist relativ leicht zu lernen. Doch die meisten Eltern wissen gar nicht, dass sie diese Möglichkeit haben. Die Möglichkeit, ihre Kinder liebevoll zu lenken, anstatt sie ständig in die Schranken zu weisen. Die Möglichkeit, sie positiv zu fördern, anstatt sie mit Verboten zu erziehen. Viele Eltern wissen einfach nicht, wie das geht.

Schaut, was aus unserem Anthony geworden ist. Wer von euch hätte ihn am Anfang des Schuljahres als hyperaktiv bezeichnet?“ Wir blickten uns verlegen an. Fast alle waren einer Meinung. „Schaut ihn euch heute an. Er hat sich rührend um Maya gekümmert. Das erforderte Geduld. Sie war in einer lebensbedrohlichen Situation. Der Umgang mit ihr war nicht

immer einfach. Sie hat ihre Hefte an die Wand geknallt und die Decke über den Kopf gezogen. Doch Anthony hat sie immer wieder da raus geholt. Er hat an sie geglaubt. Das erforderte viel Geduld von ihm. Ich bin sehr stolz darauf, wie du mit Maya umgegangen bist“, lobte Herr Narayan mit einem anerkennenden Blick.

„Seht, was er für das Homeschooling Programm alles auf die Beine gestellt hat. Ist dieser Junge hyperaktiv oder hat er eine Unternehmer-Natur? Er ist ungeduldig, will etwas schaffen und verändern. Natürlich kann der nicht still sitzen. Das ist auch gut so. Dennoch muss ich ihn so durch das Schulsystem lenken, dass er und wir nicht verrückt werden.“

Er hatte Recht. So hatten wir die Entwicklung von Anthony noch nie gesehen. Wir hatten die schleichende Veränderung an ihm gar nicht so wahrgenommen. Ja, jetzt waren wir auch stolz auf ihn. Stolz, so eine tiefgreifende Veränderung miterleben zu dürfen.

Kapitel 17

ADHS-Therapie ohne Medikamente

Nahla hing immer noch in der Klinikzeit von Herrn Narajan fest.

„Wie haben Sie denn die Eltern und Kinder mit ADHS gelenkt?

Was haben Sie gemacht, damit sie keine Medikamente

brauchten?“ Herr Narajan lächelte versunken in sich hinein.

„Genau das gleiche, wie mit euch. Es ist einfach. Wenn du das

Prinzip einmal verstehst, kannst du es auf alle möglichen

Situationen anwenden: ADHS, Neurodermitis oder Schulerfolg.

Ihr wisst es. Wir haben es schon so oft besprochen. Wer kommt

drauf?“ Fragezeichen in unseren Gesichtern. Worauf wollte er

hinaus?

Natascha meldete sich. „Stärken stärken?“

„Ja genau“, lobte Herr Narajan. „Finde heraus, was dieses Kind gerne macht. Was macht ihm Spaß? Und dann fördere es darin.

Lass es strahlen. Lass es etwas können und Erfolg haben. Was auch immer es ist. Sei es eine Gartenbank zusammenbauen oder ein Lied komponieren, den Garten umgraben oder Boxtraining nehmen. Zeig diesem Kind einfach, dass es wertvoll ist, genauso wie es ist. Nicht so, wie die Eltern es wollen. Nicht still und brav am Tisch sitzend, sondern mit strahlenden Augen versunken in seine Lieblingstätigkeit. Das wirkt Wunder. Es ist unglaublich.“

Manchmal wünschten wir, Herr Narajan wäre unser Vater.

Wussten seine Kinder ihn zu schätzen? Wir hofften es inständig.

„Doch zurück zu deiner Frage, Nahla. Ich hatte 3 Bausteine die ich mit den Eltern durchgegangen bin:

1. Stärken stärken
2. Den Liebestank auffüllen (Das besprechen wir ausführlich in der nächsten Stunde.)
3. Meditation
- 4.

„Meditation? Bei ADHS? Ernsthaft?“

„Oh ja. Das wirkt Wunder. Aber vielleicht nicht die Art von Meditation, die ihr kennt. Nicht still sitzen und auf den Atem achten. Das ist ja langweilig. Sondern spannende Geschichten hören. Geschichten, die euch ruhig werden und reflektieren lassen. Solche Meditationen habe ich meinen Patienten gegeben. Den meisten hat es Spaß gemacht. Sie sind richtig aufgeblüht, weil sie tagtäglich motivierende Worte und Selbstbestätigung gehört haben.

Ich habe sie in Gedanken in eine völlig neue Welt eintauchen lassen. In eine Welt, in der sie stark und wertvoll waren.“

So etwas hatten wir noch nie gehört. Vielleicht sollten wir das auch mal ausprobieren. Wenn es von Herrn Narajan kam, war es sicherlich erprobt. Nahla fragte schon mal vorsichtig an. „Sind solche Meditationen nur für ADHS Kinder oder auch für Normale?“

„Liebe Nahla, würdest du Schüler mit ADHS als nicht normal bezeichnen?“, fragte Herr Narajan vorsichtig. Das machte Nahla nun sehr verlegen. So hatte sie es nicht ausdrücken wollen. Doch Herr Narajan hatte ihr schon verziehen. Er verstand ja, was sie meinte.

„Schüler mit ADHS sind genauso unnormal wie wir alle. Oder würdet ihr mich als normal bezeichnen?“, fragte er schmunzelnd. Oh, nein. Das würden wir niemals. Wir schätzten ihn dafür, dass er nicht normal war. Hmmm. Vielleicht war „normal sein“ doch nicht der beste anzustrebende Zustand? Darüber sollten wir genauer nachdenken.

„Ein Kind mit ADHS, das in seinen Stärken gefördert und als einzigartiger Mensch angenommen wird, wird sich genauso entfalten, wie jeder von euch. Die Unruhe und Zappelerei vergehen von selbst. Es sind einfach Kinder, die sich nicht ins System pressen lassen wollen. Ihre Unruhe ist eine innere Rebellion. Sollen wir diesen Kindern wirklich Medikamente geben oder lieber die Striktheit des System überdenken?“ schloss Herr Narajan seine Ausführungen.

„Haben Sie diese Meditationen noch?“, fragte Nahla „Ich würde sie mir gerne mal anhören.“

„Oh ja, natürlich. Ich bringe sie euch gerne zur nächsten Stunde mit. Irgendwann wäre ich eh darauf gekommen. Sie gehören zu

meinem ganz persönlichen Lehrplan. Doch es gab so viele Dinge, die ich euch erzählen wollte, dass ich noch gar nicht dazu gekommen bin.

„Meditieren Sie selbst auch?“ fragte Anthony.

„Ja natürlich. Ich meditiere jeden Tag. **Das ist das Geheimnis meines Erfolgs.** Doch ich sitze dafür nicht still in einer Ecke. Das ist mir zu langweilig. Bei mir sieht es eher wie ein Spaziergang aus. Am liebsten bin ich irgendwo in der Natur, im Wald oder auf einem Feldweg. Manchmal male ich auch. Dann fließen die Gedanken. Erst ist da noch Geschnatter, dann wird es still und dann kommen meine Ideen. Dann werde ich kreativ. Das braucht eine Weile, um in diese Stimmung zu kommen. Doch es ist so wertvoll, was ich dann entwickel, dass ich mir regelmäßig Zeit dafür nehme.

In meinen Gedanken spiele und plane ich. So wie ich möchte, dass sich mein Leben entwickelt. Manchmal passiert es genauso, wie ich es mir vorstelle. Manchmal noch viel schöner. Ich werde euch ein anderes Mal mehr darüber erzählen.

Doch jetzt erzähle ich euch erstmal eine Geschichte. *Sie handelt von einem Bettler, der an einer Palastmauer lebte. Von den wenigen Pennys, die ihm zugeworfen wurden, kam er gerade so über die Runden. Er hatte Freunde in der Umgebung, bekam mal überreife Tomaten ab oder eine Melone, die nicht mehr zu*

verkaufen war. So lebte er jahrein, jahraus. Doch wenn er sich zur Ruhe legte, träumte er jede Nacht denselben Traum. Er war ein König, kleidete sich in erlesenen Stoffen, speiste die besten Speisen und lebte in einem Palast voller Luxus. Seine Untertanen respektierten ihn, als einen besonders wohlwollenden Herrscher. Er wurde verehrt, geliebt und verhalf vielen Menschen zu einem besseren Leben. Wenn er morgens aufwachte, war er ausgeruht, hieß den Tag willkommen und fühlte sich großartig.

Nun trug es sich zu, dass auf der anderen Seite der Mauer, an der der Bettler jede Nacht ruhte, tatsächlich ein König lebte. Er lebte im Luxus, doch jede Nacht hatte er denselben Traum. Er träumte, dass er ein Bettler sei, vor der Mauer seines eigenen Palastes im Staube lag, nicht beachtet wurde und jeden Tag Brot und Wasser erbetteln musste. Wachte er morgens auf, fühlte er sich gerädert, als würde er eine schwere Bürde tragen.

Nun sage mir, mit welchem der beiden du tauschen möchtest. Jeder der beiden verbrachte die Hälfte seiner Zeit als Bettler und die andere Hälfte als König. Wer fühlte sich mehr als König, wer mehr als Bettler? Wer war glücklicher? Für wen war das Königsein realer, für wen das Bettlersein?

Wir können in unsere Gedankenwelt so tief eintauchen, bis sie fast so real wird wie unsere wirkliche Welt. Sie verändert uns - erst innerlich und dann äußerlich. Deshalb liebe

ich Geschichten, denn wir können in sie eintauchen und uns so fühlen, wie wir gerne wären. Und je öfter wir uns so fühlen, desto größer wird die Chance, irgendwann genauso zu sein, wie wir es uns wünschen.

Dafür sind Meditationen gut. **Sie entführen dich in die Welt deiner Zukunft.** Auch hier gibt es mal wieder keine Regeln, wie du es genau machen sollst. Jeder von euch darf seinen eigenen Weg finden. Ich mach die Gehmeditation, wo meine Gedanken fließen können. Den Kindern mache ich die Meditationen nachts an, wenn sie schlafen. Das Unterbewusstsein ist dann besonders offen und nimmt alles auf, was es hört. So wachen die Kinder gestärkt auf, weil sie vielleicht in der Nacht die Geschichte gehört haben, wie sie zum König wurden oder dass sie Klassenbester waren. Dass sie meditiert haben und was ihr Unterbewusstsein alles aufgenommen hat, das haben sie gar nicht richtig gemerkt. So funktioniert Meditation bei ADHS. Stillsitzen braucht da keiner.

Anthony, erinnerst du dich, dass ich euch lehren wollte, euren Körper in Balance und Harmonie zu halten, damit deine Kopfschmerzen weggehen? Das hier ist ein möglicher Weg. In deinen Gedanken kannst du jederzeit in einem gesunden Körper leben. Irgendwann wird diese innere Realität zu deiner äußeren Realität."

„Woher haben Sie diese Meditationen?“, fragte Natascha.

„Ich habe sie selbst geschrieben. Genauso, wie die Kinder es

brauchten. Manchmal nur für ein einzelnes Kind, das in einer ganz besonderen Familiensituation war und ganz besonderen Zuspruch brauchte. Ich denke mir gerne Geschichten aus, wie ihr wisst.“ sagte er und schmunzelte.

Das konnte er also auch noch. Meditationen schreiben.

Nun hatte Nahla noch eine Frage. „Wie geht das denn mit der Meditation? Wie oft soll man die hören? Und wie viel Zeit brauchen wir dafür?“

Herr Narajan fuhr fort. „Du brauchst kaum Zeit dafür. Die Meditation hörst du einfach beim einschlafen. Dann sind die Tore deines Unterbewusstseins weit geöffnet. Dann nimmt dein Gehirn ganz leicht neue Informationen auf: Wie wertvoll du bist. Deine Gaben und Talente. Dass du an dich glauben sollst. Dass du deine Träume leben und umsetzen darfst.

Wenn du das jeden Abend beim einschlafen hörst, wirst du dich verändern. Glaube mir. Ich habe es schon hundertfach erlebt.“

Ja, das wollten wir gerne. Uns in unsere eigene Richtung entwickeln. Wir waren jetzt schon gespannt, was er in seinen Meditationen alles so erzählen würde. Und so schlossen wir die Stunde. Jetzt schon gespannt, was der morgige Tag bringen würde.

Kapitel 18

Die 5 Sprachen der Liebe

„Sie wollten über Liebe sprechen“, erinnerte Anthony zu Beginn der nächsten Stunde.

„Wollte ich das?“, fragte Herr Narajan erstaunt.

„Ja. Die Sache mit dem Liebestank bei den ADHS Kindern“, sagte Nahla sehr bestimmt. So würde er uns nicht davon kommen. Das wollten wir heute wirklich wissen.

„Ach ja, stimmt. Ich wollte euch die 5 Sprachen der Liebe erklären“, verkündete er nun fröhlich. Wir grinsten. Wir kannten nur eine Sprache. Und grinsten noch mehr. Wollte er uns aufklären? Ja, das wollte er. Aber anders als wir dachten. Mal wieder.

„Jeder Mensch hat eine eigene Sprache der Liebe. Einen besonderen Zugangsweg, über den er seine Liebe ausdrückt und über den er Liebe empfängt.“ Das schien interessant zu werden. Anthony kam aus dem grinsen nicht mehr raus. Doch Herr Narajan ging nicht darauf ein. Es war ihm ernst, uns etwas ganz anderes zu vermitteln, als wir mal wieder dachten.

„Wer von euch glaubt, dass seine Eltern ihn lieben?“ Fast alle meldeten sich.

„**Wer von euch fühlt sich jeden Tag von seinen Eltern geliebt?**“ Die Arme sanken nach unten. Nur Anthony fand seine

Worte und meinte empört. „Wenn die auch immer rummeckern müssen. Dies ist nicht recht und das nicht. Immer soll ich irgendetwas anders machen.“

Nahla seufzte. Sie konnte ihren Schmerz gar nicht in Worte fassen. Wir alle hatten fast täglich Auseinandersetzungen mit unseren Eltern, Lehrern oder Freunden. Sehr geliebt fühlten wir uns nicht, eher herumgestoßen.

„Jeder Mensch hat einen Liebestank“, fuhr Herr Narajan fort.

„Eine der wichtigsten Aufgaben der Eltern ist es, den Liebestank ihrer Kinder zu füllen.“ Anthony fielen fast die Augen aus dem Kopf. „Anthony, ich verstehe auch deine nonverbale Kommunikation. Könntest du die sexuellen Anspielungen bitte sein lassen. Darum geht es heute nicht. Es geht um etwas viel Wichtigeres.“ Aha.

„Es geht um menschliche Liebe. Liebe, die wir allen Menschen um uns herum schenken sollten. Wertschätzung, Anerkennung, Respekt. Doch heute möchte ich mit euch über die Liebe zwischen Eltern und ihren Kindern sprechen. Denn sie ist eine wichtige Basis für all unser Verhalten. Wenn euer Liebestank gefüllt ist, kann euch fast keiner mehr ärgern. Eure Toleranz steigt unglaublich und ihr geht viel zufriedener durchs Leben.“

Eure Eltern verhalten sich so, wie sie es tun, um euch zu wertvollen Menschen zu erziehen. Sie wollen, dass ihr später

euren Mann oder eure Frau stehen könnt. Sie wollen, dass ihr glücklich und erfolgreich werdet.“ Nahm er uns auf den Arm? „Glaubt mir, das wollen sie wirklich. Die meisten Eltern geben ihr Bestes dafür. Dass sie dabei meistens übers Ziel hinausschießen, merken sie gar nicht. Sie merken oft auch nicht, worauf es wirklich ankommt und wie einfach Erziehung sein kann.

Wenn Eltern es schaffen, ihren Kinder ihre Liebe auszudrücken, verschwinden die meisten Probleme von alleine.“ Uns standen die Tränen in den Augen. Worauf wollte er hinaus?

„Ich möchte euch die 5 Sprachen der Liebe erläutern. Damit ihr versteht, warum die Kommunikation mit euren Eltern, Freunden und Geschwistern so oft nicht funktioniert. Wir sind nämlich tatsächlich unterschiedlich. Jeder hat ein wenig andere Bedürfnisse, doch im Grunde wollen wir alle das gleiche. Wir wollen uns sicher fühlen, einer Gemeinschaft angehören und Dinge tun, die uns Spaß machen. Wir alle haben ein Grundbedürfnis nach Liebe, wollen angenommen und wertgeschätzt werden. Warum verwehren wir es uns nur so oft?“ Herr Narajan wurde nachdenklich. Dann fuhr er fort.

„Es gibt 5 grundlegende Sprachen, um zwischenmenschliche Liebe auszudrücken. Jeder von uns hat eine Hauptsprache, über die er besonders gut Liebe annehmen und ausdrücken kann.

Liebessprache 1 ist **Lob und Anerkennung**. Diese Menschen sprechen gerne. Sie sagen „Ich liebe dich.“ „Das hast du toll gemacht.“ „Ich bin stolz auf dich.“ Diese Sprache schien in den meisten unserer Familien nicht gesprochen zu werden. Schade. Sie hätte uns sicherlich gut getan.

Liebessprache 2 ist die **Zweisamkeit**, Zeit nur für dich. Zeit die wir uns voll und ganz für einen einzigen Menschen nehmen und dann vollkommen präsent und anwesend sind. Es sind die Kinder, die ständig betteln: „Mama spiel mit mir. Mama lies mir vor.“

Liebessprache 3 sind **Geschenke**, die von Herzen kommen. Hier ist Vorsicht geboten, es nicht zu übertreiben. Geschenke sollten niemals Ersatz für andere Liebesbeweise sein. Auch hier kommt es mal wieder auf die kleinen Gesten an, das liebevolle einpacken oder die kleine Überraschung.

Liebessprache 4 ist die **Hilfsbereitschaft**. Die Hilfe bei den Hausaufgaben, das selbst genähte Faschingskostüm oder die duftenden Waffeln. Kleine Liebesdienste, die immer wieder sagen wie wertvoll du mir bist.

Liebessprache 5 ist die **Zärtlichkeit**. Kinder, die immer wieder in den Arm genommen werden wollen, die unendlich viel

Berührung brauchen. Das kann ein Bruderkampf sein oder das kuscheln beim Vorlesen.

Ein bisschen brauchen wir von jeder Sprache etwas. Jeder liebt Geschenke oder ein Lob. Doch dem einen bedeutet das 3-Gänge-Menü nicht viel, er hätte lieber eine Umarmung oder gemeinsame Fahrradtour.

„Anthony, du gehörst zu den Schülern, die ich am besten kenne. Deshalb würde ich dich gerne als Beispiel nehmen, wenn du einverstanden bist.“ Anthony zögerte. Das Thema Liebe berührte ihn mehr, als er zugeben wollte. Auch wenn er gerne mehr darüber gewusst hätte. „Du hast uns schon viel von dir gezeigt. Meine Worte bleiben im geschützten Raum unserer Gemeinschaft. Doch wenn es dir zu viel wird, ohne das ich es bemerke, dann melde dich bitte.“

Diese Einleitung weckte noch mehr Neugierde in uns. Was alles wusste dieser Mann über uns? Wie konnte er uns so genau ergründen? All unsere Belange so fein aufnehmen?

„Ich glaube dass Anthonys Sprache der Liebe Lob und Anerkennung ist.“ Herr Narajan schaute ihm ruhig in die Augen und Anthonys Gesichtszüge entspannten sich. Die Anspannung wich aus seinem Körper. Hatte er Angst gehabt mit Themen konfrontiert zu werden, die er nicht vor der Klasse besprechen

wollte? Vielleicht.

Und so fuhr Herr Narajan fort. „Doch du hast eine Mauer um dich gebaut, die es deinem Gegenüber oft schwer macht, mit dir in deiner Liebessprache zu sprechen.

Deine frechen Kommentare stoßen viele Menschen vor den Kopf. Dadurch bekommst du das nicht, was du am meisten brauchst: Lob und Anerkennung.

Dann haben wir dich zum Schatzmeister ernannt und dir die Leitung unseres Homeschooling Projektes übertragen. Darunter bist du aufgeblüht, weil du endlich die Anerkennung bekommen hast, die du so sehr brauchtest. Plötzlich bist du umgänglich und wir kommen prima miteinander aus.

Jedes Mal, wenn ich dich lobe, schenke ich dir Liebe in deiner ganz eigenen Sprache. In dieser Definition kann ich dir als Lehrer also durchaus Liebe entgegenbringen.“ Jetzt grinste keiner mehr. Das Wort Liebe bedeutete auf einmal mehr, als was in unseren pubertierenden Köpfen bisher so rumgeisterte.

Kapitel 19

Den Liebestank von Kindern auffüllen

Liebe zu unseren Eltern, Geschwistern und Freunden. Wenn wir all ihre Liebessprachen herausfänden, würden sich wohl viele Konflikte auf ein Minimum reduzieren.

Es erstaunte uns, wie vielschichtig ein einzelner Mensch sein konnte. Anthony. Der Freche, der Macher. Dann seine Fürsorge für Maya, seine Schwester die ihn verließ, seine maßregelnden Eltern. Er war noch nicht einmal 20 Jahre alt und schon so komplex.

Er wuchs durch Lob. Er brauchte es, wie die Luft zum atmen. Doch wo bekam er das? Tagein, tagaus? Wohl nur bei einem einzigen Menschen. Bei Herrn Narajan. Der Einzige, der ihn erkannt hatte. Der in der Lage war, ihn wirklich zu fördern. Wir waren tief beeindruckt. Jedes Mal, wenn Herr Narajan Anthony lobte, drückte er ihm seine Liebe aus. Und füllte Anthonys Liebestank.

Anthony hatte in den letzten Monaten eine Entwicklung durchgemacht, die uns allen immer noch unglaublich vorkam, obwohl sie sich direkt vor unseren Augen abgespielt hatte. Er trug Verantwortung, war mitfühlend und behielt doch seine liebenswert schelmische Art.

„Was glaubst du, ist die Liebessprache von Aryan?“ Herr Narajan blickte Christian auffordernd an. Der überlegte etwas, schaute die Liste auf der Tafel an und antwortete. **„Zweisamkeit. Er hat immer Zeit mit mir gewollt. Seit ich sie ihm gebe, nervt er nicht mehr.“** Er bleibt auch mal einen ganzen Nachmittag in seinem Zimmer, wenn wir den Tag vorher zusammen gefilmt haben. Es ist wirklich, als würde ich seinen Tank auffüllen, dann kommt er eine Weile damit aus, bis er eine Nachfüllung braucht.“ Herr Narajan nickte anerkennend. Christian hatte es verstanden.

Nun dachte jeder über seine eigene Liebessprache nach. Wir waren uns nicht immer sicher und nicht jeder traute sich nachzufragen. Auch Herr Narajan konnte nicht jedem von uns die richtige Sprache zuordnen. Er kannte nicht jeden von uns gleich gut. Nicht jeder öffnete sich so wie Anthony, Christian, Nahla und Natascha es getan hatten. Doch wir alle nahmen uns vor unsere eigene Sprache der Liebe herauszufinden. Und die der Menschen, die uns am wichtigsten waren.

Ayleen hatte Tränen in den Augen. Sie dachte an ihren Bruder, der immer wieder die Nähe seines Vaters suchte. Immer wieder darum buhlte, Zeit mit ihm zu verbringen und so oft abgelehnt wurde. Sie nahm sich vor, öfter mit ihm zu spielen oder einen Ausflug zu machen. So wie bei Christian und Aryan sollte auch ihre Beziehung zu ihrem Bruder sehr intensiv werden. Sie wurden

unzertrennlich.

Denn beide schenkten ihren Brüdern das, was diese am meisten brauchten. Zweisamkeit. **Würden wir Herrn Narajan jemals danken können für die Veränderung, die er in unsere Leben gebracht hatte?** Durch die einfachen und doch so tiefgründigen Lektionen, die er uns lehrte.

Nun meldete sich Nahla und begann schüchtern zu fragen. „Herr Narajan, welche Sprache ist es bei mir? Ich bin mir nicht sicher. Aber ich würde es gerne wissen.“ Wir hielten den Atem an. Herr Narajan schaute sie mit einem sanften und väterlichen Blick an. „Nahla, ich glaube deine Sprache ist die Berührung. Ich bin mir nicht ganz sicher und ich kann zu dir auch nicht in dieser Sprache sprechen. Doch der Tanz ist dir sehr wichtig. Das ist Körperbewegung und auch Berührung. Denk mal darüber nach, ob das passen könnte.“ Nahla schaute ihn dankbar an. Sie wollte darüber nachdenken.

Auch Anthony blickte sie nachdenklich und ein wenig zärtlich an. Ich glaube, er hätte gerne Nahlas Sprache gesprochen. Ob er sich trauen würde? Anthony, der sich sonst alles zutraute und doch genauso schüchtern sein konnte, wie jeder von uns. Ich überlasse es der Phantasie des Lesers die Geschichte von Nahla und Anthony weiterzuspinnen.

Wie findest du nun deine Sprache der Liebe heraus? Zum einen

spiegelt sie sich in der Art und Weise wieder, wie du selbst Liebe ausdrückst.

Gehst du gerne mal für die Mama einkaufen oder unterstützt sie beim kochen? Lobst du deine Freundin in den Himmel oder überrascht sie immer mal wieder mit einem kleinen Geschenk?

Wenn Eltern die Liebessprache ihrer Kinder erkennen, können sie ganz bewusst deren Liebestank auffüllen. Immer wieder in den Arm nehmen, ein lobendes Wort oder ganz bewusst gemeinsame Zeit verbringen. All das nicht übertrieben, sondern von Herzen kommend. Kinder spüren ganz genau den Unterschied. Es muss es nicht der Tagesausflug sein, sondern es reicht eine halbe Stunde vorlesen, präsent und ohne Ablenkung. Es reicht ein kleines Malbuch, statt das neueste Ninjago Spiel. Es reicht eine innige Umarmung und ein herzliches „Gut gemacht!“.

„Herr Narajan“, meldete sich Nahla noch einmal. „Woher wissen Sie das alles? Haben Sie das selbst herausgefunden?“

„Oh nein“, antwortete der. „Das ist nicht auf meinem Mist gewachsen. Es ist die Lehre von Gary Chapman, einem amerikanischen Eheberater. Ja, das ganze funktioniert auch, um Ehen zu reparieren. Doch ihr wisst, dass ich Kinder liebe und mich um ihre Belange kümmere. Die 5 Sprachen der Liebe für Erwachsene dürft ihr selber lesen.“ Liebessprachen in Paarbeziehungen hätten uns viel mehr interessiert, doch mehr

war aus Herrn Narajan nicht herauszubekommen. Magischerweise war auch gerade die Stunde um. Wie machte er das nur immer?

Kapitel 20

Wie Selbstliebe dich unendlich attraktiv macht

Ein neuer Tag, eine neue Schulstunde. Die nächste Frage traute sich wohl nur Anthony zu stellen. „Können wir nicht einen Exkurs zum Thema Liebe machen? So über mehrere Stunden, etwas ausführlicher. Das gehört doch auch zum Biologieunterricht“, fragte er und grinste breit.

„Ja, das gehört dazu“, antwortete Herr Narajan. Sein Gesicht blieb ernst. „Das können wir sehr gerne machen, wenn es die Mehrheit von euch interessiert.“ Er blickte in die Runde. Natürlich interessierte es uns alle brennend. Doch wir wagten noch nicht einmal, ihm in die Augen zu blicken. Keiner wollte angesprochen werden. Keiner wollte peinliche Fragen beantworten.

„Ich denke, dass Liebe die Basis all unserer Beziehungen ist. Es ist eines der wichtigsten Themen, die wir besprechen werden. Wir werden es allerdings anders besprechen, als ihr erwartet“, fuhr Herr Narajan fort. Wir blickten uns an und waren gespannt, was nun kommen würde.

„Ich glaube, dass wir uns erst selbst ausreichend lieben müssen, bevor wir Liebe an einen anderen Menschen verschenken können. Die meisten Menschen lieben sich selbst nicht wirklich. Wenn sie also versuchen in Liebe zu einem anderen Menschen zu treten, geht eine Menge schief. Eigentlich ganz einfach.“

Denk mal daran, wenn du morgens in den Spiegel schaust. Noch etwas verschlafen und ungeschminkt. Liebst du die Person, die dich anblickt? Hast du dich und deinen Körper innerlich angenommen? So unperfekt wie du halt bist. Sobald du das tust, **bekommst du eine Ausstrahlung, die so unwiderstehlich ist, dass sich viele Menschen zu dir hingezogen fühlen.**“

Ah ja. Er hatte es mal wieder geschafft uns etwas zu erzählen, worauf wir vollkommen unvorbereitet waren. Doch wir waren pubertär und wollten nichts von asketischer Selbstliebe hören.

„Glaubt ihr, dass ich mit mir selbst im Reinen bin? Mit mir zufrieden?“, fragte er weiter. Ja, klar. Er war ja auch Herr Narajan mit all seinen Erfahrungen und seinem Wissen. Er sprach mit jedem Menschen in seiner eigenen Sprache, fühlte genau was der andere brauchte, war stets höflich und wertschätzend. Natürlich mochte er sich selbst. Was sollte die Frage? Und er sah ziemlich gut aus, mit seinen grauen Haaren und der Reife, die er ausstrahlte.

„Ihr spürt, dass ich mich selbst angenommen habe. Das ist Teil meines Geheimnisses, Teil meiner Ausstrahlung. Ein Grund, warum ihr meinen Rat annehmt und bereit seid, mir zu folgen. Doch ich könnte auch sagen: Meine Haut bekommt Falten, meine Frau hat mich verlassen und ich stehe das erste Mal vor einer Schulklasse, ohne blassen Schimmer von Lehrplänen.“

„Ihre Frau hat sie verlassen?“, platzte Anthony heraus. Wir hatten uns schon lange gefragt, welche Frau wohl an der Seite unseres Lehrers stand.

„Ja“, antwortete Herr Narajan.

„Sie ist in den ewigen Kreislauf des Lebens und der Wiedergeburt eingetreten.“ Er sagte es sehr ruhig und würdevoll. Liebevoll. Ohne Gram oder Schmerz. Eher im Frieden mit der Schöpfung.

Stille. Das hatten wir nicht gewusst. War er deswegen an unsere Schule gekommen? Wir waren betroffen. Und es machte sich die Erkenntnis breit, dass auch Herr Narajan ein Mensch wie jeder andere war. Mit seiner eigenen Geschichte, seiner Tragik und seiner ganz eigenen Umgangsweise mit den Aufgaben, die ihm das Leben stellte.

Herr Narajan lächelte, ein wenig in sich versunken. „Ihr wolltet mit mir über Liebe sprechen. Die Liebe beginnt immer bei dir selbst. Wenn du einen anderen Menschen zu dir hinziehen willst, musst du zuerst dich selbst annehmen. So, wie du bist. Das Thema können wir gerne ein anderes Mal vertiefen. Doch ich habe den Eindruck, ihr wollt heute lieber etwas anderes hören.“ Oh ja, das wollten wir. Doch wieder sollte er uns in eine vollkommen unerwartete Richtung lenken. Die nur am Rande etwas mit pubertierenden Jugendlichen zu tun hatte.

„Ich möchte weiterhin über die Liebe zwischen Eltern und ihren Kindern sprechen. Sie ist die Basis für alle Liebesbeziehungen, die ihr in eurem Leben aufbauen werdet. Zur Liebe gehört auch, über den eigenen Schatten zu springen und nicht immer auf seinem Recht zu beharren. Auch das musste ich selbst lernen.

Ich möchte euch eine Geschichte von meinem Sohn erzählen. Er war vielleicht sechs Jahre alt und ich hatte irgendetwas in der Kommunikation falsch gemacht. Ich hatte einen wunden Punkt bei ihm getroffen und es nicht früh genug bemerkt. Das steigerte sich innerhalb kürzester Zeit in eine Schreiattacke. Er warf mir Sachen an den Kopf, die ihr nicht hören wollt.“

Doch das hätten wir gerne, aber er fuhr fort. „Ich war wütend, richtig wütend. Er war undankbar. Ich riss mir ein Bein für ihn aus und bekam so was zurück. Gemein. Er triggerte mich tief drinnen.

Und dann kam diese Stimme in meinem Kopf. Erst leise, dann immer lauter: „So wird es nur schlimmer. Du musst aufhören, die Strategie wechseln.“ Doch ich konnte nicht, wollte mir das nicht gefallen lassen. Wollte keine Schwäche eingestehen, wollte nur weg - von ihm und von mir selbst. Doch es wurde immer schlimmer. Es war mitten in der Nacht und wir schrien uns an. fast wären die Nachbarn hochkommen.“

Die Erinnerung schien Herrn Narajan mitzunehmen. Er sah bewegt aus. Uns kam die Situation eher bekannt vor. Ähnliche Situationen hatten sich in all unseren Familien schon abgespielt. „Irgendwann gab ich der inneren Stimme nach, hörte auf zu schreien und nahm ihn in den Arm. Einfach so. Ratet mal, was passierte?“

„Er schlug um sich?“

„Nein. Er brach in meinen Armen zusammen, schluchzte und schmiegte sich eng an mich. All sein Schreien war ein Hilferuf gewesen. Ein Ruf nach Nähe. Ich hatte ihm etwas verwehrt und er forderte es ein, auf eine sehr kindliche und sehr irrationale Weise. Ich als Erwachsener musste nachgeben. Er konnte das nicht. Wie oft geben eure Eltern nach?“

„Nie“, sagte Nahla.

„Nimm es ihnen nicht übel. Sie haben die Sprachen der Liebe nicht gelernt. Auch sie wurden als Kinder so behandelt, wie sie es heute mit euch tun. Sie kennen keinen anderen Weg.“

Was ist die Liebessprache meines Sohnes?“

„Berührung?“, fragte Anthony vorsichtig.

„Ja genau. Ich musste lernen, es nie mehr so weit kommen zu lassen wie an jenem Tag. Ich lernte seine Stimmung besser zu spüren. Konnte ihn irgendwann so lenken, dass es nicht mehr zur großen Katastrophe kam. Ich lernte seinen Liebestank gefüllt zu halten, indem ich ihn immer wieder in den Arm nahm.“

Als er kleiner war beim Vorlesen und später durch kleine Gesten wie einen Händedruck oder ein Schulterklopfen. Eine Zeitlang übten wir gemeinsam Kampfsport, auch das ist ständige Berührung. Ihr seht, es gibt ganz verschiedene Ebenen, um Liebe auszudrücken.

Er hat mich gelehrt, die Stimmung anderer Menschen zu fühlen. Deshalb kann ich heute sehr fein mit euch umgehen. Ich merke, wenn die Stimmung kippt, wann ich euch in Ruhe lassen oder herausfordern soll. Doch auch ich musste das lernen. Es war ein Prozess, der über viele Jahre ging.

Meine Tochter dagegen war ganz anders. Sie wollte immer nur reden. Ich musste ihr stundenlang Geschichten erzählen und bei jedem Lob blühte sie auf. Umarmungen waren eher nicht so ihr Ding.“

Wow. Er hatte uns einen Einblick in eine sehr persönliche Seite gegeben. Uns gezeigt, wie auch er sich entwickelt hatte.

Kapitel 21

Als Amelies Mutter ihren Job verlor

Heute war Amelie schon zu Beginn der Stunde den Tränen nahe. Herr Narajan ließ sie zunächst gewähren, doch dann konnte er nicht mehr an sich halten. „Kann ich dir irgendwie helfen?“, fragte er vorsichtig.

„Meine Mutter“, schluchzte sie.

„Was ist mit deiner Mutter?“

„Sie ...“ Amelie stockte, zögerte und gab sich dann einen Ruck.

„Sie verliert ihre Arbeit. Das ist schlimm für uns. Mein Vater hat uns verlassen. Alles liegt an meiner Mutter. Sie tut alles für uns. Aber sie muss Geld verdienen. Wir leben schon am Limit. Wo sollen wir denn hin, wenn sie kein Geld mehr hat?“

Amelie verbarg das Gesicht schluchzend in ihren Händen.

Herr Narajan wartete und gab ihr geduldig Raum, um ihre Geschichte zu erzählen. Nach einer Weile fragte er nach. „Was macht deine Mutter denn?“

„Sie arbeitet in einer Bäckerei. Sie hat nichts gelernt, weil sie so früh geheiratet hat. Die Jobs in Geschäften sind hart umkämpft und sie kann nur vormittags arbeiten, wenn mein kleiner Bruder im Kindergarten ist. Zu der Zeit wollen auch all die anderen Mütter arbeiten. Es ist schwierig, etwas Neues zu finden. Jetzt weiß sie nicht, was sie machen soll. Wir können keinen Monat ohne Einkommen über die Runden kommen.“ Sie sank in sich

zusammen.

„Amelie, wir werden dir helfen. Wir werden gemeinsam eine Lösung finden. Was glaubt ihr, sollte Amelies Mutter tun?“
Wir hatten eine Menge Ideen. Sie sollte sich in jeder Bäckerei, jedem Geschäft und Restaurant der Stadt bewerben. Wir hatten auch die Idee einer Ausbildung, doch das würde zu lange dauern. Wir schlugen vor, dass Amelie sich um ihren Bruder kümmerte, während die Mutter nachmittags arbeitete. Amelie überlegte sogar, selbst arbeiten zu gehen.
Herr Narajan befürwortete die Bewerbungen, doch er sah auch ein, dass der Jobmarkt hart umkämpft war.

So fuhr er fort. „Diese Ideen sind eine Notlösung für einige Monate. Doch mit einem Kellnerjob werdet ihr weiter am Limit leben. Und das muss doch nicht sein, oder?“ Amelie blickte ihn erstaunt an. Sie war im Überlebensmodus. Weiter konnte sie momentan nicht blicken.

Was ich euch lehre, gilt genauso für eure Eltern. Die meisten kannten die Prinzipien des Erfolgs nicht, als sie jung waren und sind in irgendwelchen Jobs gelandet. Doch ihr wisst, dass **ihr zu jedem Zeitpunkt euer Leben in die Hand nehmen könnt.**“

„Herr Narajan“, erwiderte Amelie matt. „Es geht hier nicht um

Selbsterfüllung. Wir müssen irgendwie überleben.“

„Oh, das werdet ihr. Da mach dir mal keine Sorgen. Zu viele Sorgen sind schädlich fürs Gehirn und machen krank. Solange du in meiner Klasse bist, ist euer Überleben nicht gefährdet.“ Er meinte es vollkommen ernst.

„In der größten Krise liegt die größte Chance“, verkündete er nun fröhlich. „Was ist das Rezept für ein unbeschwertes Leben?“ Wir dachten nach. Alles was uns einfiel, war dieser Satz, der sich in unser Gehirn eingepägt hatte und der so gar nicht zu dieser Situation passen sollte.

So meldete sich Natascha und sagte zögerlich. „Sie haben uns gelehrt, unsere Leidenschaft zu leben. Doch wie soll ihre Mutter das tun? Sie hat zwei Kinder zu versorgen. Und sie ist ganz allein.“

Herr Narajan strahlte. „Genau. Du hast tatsächlich etwas bei mir gelernt. **Es geht im Leben um deine Leidenschaft.** Deine einzigartige Aufgabe, die nur du erfüllen kannst. Übrigens ist Amelies Mutter nicht allein. Sie hat uns, ihre Kinder und sich selbst. Das genügt vollkommen.“ Er wirkte gelöst und vollkommen in seiner Kraft. Amelie sah ihn zweifelnd an.

„Amelie, erzähl mir von deiner Mutter. Was macht sie gerne? Wobei vergisst sie die Welt um sich herum?“ Amelie dachte kurz nach und musste plötzlich lächeln.

„Erzähl mir das Bild, das du gerade in deinem Kopf hast. Genau das will ich hören“, sagte Herr Narajan und Amelie begann zu erzählen.

„Meine Mutter ist eine begnadete Bäckerin. Sie liebt es zu backen. Sie kennt alle Raffinessen und hat eine unglaubliche Liebe zum Detail. Sie zaubert köstliche Kunstwerke. Dann strahlen ihre Augen und sie sieht wunderschön aus.“

Amelie war ganz versunken in ihrer Erinnerung. Doch dann zogen Gewitterwolken über ihre Stirn und eine Träne rollte ihr über die Wange. „Doch sie hat schon lange nicht mehr gebacken. Ich meine, so richtig gebacken. Kunstwerke. Verzierte Pralinen und mehrschichtige Torten. Sie hat all diesen Krempel zu Hause. Spritzdüsen und gewellte Messer, Tortenplatten und Verzierungen. Aber es liegt in irgendeiner Schublade und verstaubt.

Es ist so schade, aber wenn sie müde ist, mag sie nicht backen. Und sie ist oft müde. Sehr oft. Erschöpft. Ich versuche ihr zu helfen. Aber sie will alles selbst machen, mein Bruder, kochen, Haushalt, ihre Arbeit. Sie meint, ich solle meine Kindheit genießen, so lange ich kann.“

Wieder mal ließ uns der Unterricht nachdenklich zurück. Wie würde Herr Narajan diese Geschichte lösen?

Kapitel 22

Folge deiner Leidenschaft

„Deshalb also der Job in der Bäckerei“, sagte Herr Narajan nachdenklich. „Das passt. Es war nah dran an ihrer Berufung. Doch jeden Tag Brötchen in den Ofen schieben, ist irgendwie an der Berufung vorbei gelebt, oder?“

„Ja, sie ist so erschöpft, wenn sie nach Hause kommt. Kunden zu bedienen, ist nicht ihr Ding und ich glaube Backöfen bedienen auch nicht. Doch was soll sie tun?“

„Oh, da hätte ich schon eine Idee“, freute sich Herr Narajan. Er war vollkommen in seinem Element. Er liebte es Menschen zu entwickeln und mit seinen Ideen weiterzubringen. „Deine Mutter soll sich nicht bei Hinz und Kunz bewerben. Das macht sie nur unglücklich.“

Lasst uns Folgendes tun: Wir suchen die zehn besten Feinschmecker-Restaurants, Hotels und Konditoreien der Stadt heraus. Deine Mutter macht Pralinen. So, wie sie ihr am besten gefallen. So, dass ihr Herz strahlt. Dann vereinbaren wir einen Termin mit dem Chefkoch jedes dieser Restaurants. Zum Termin nimmt deine Mutter ihre Bewerbungsunterlagen mit und einige Pralinen.

Das Bewerbungsschreiben verfassen wir hier in der nächsten Stunde. Es lautet nicht *Realschulabschluss*, *Heirat*, *Kinder*,

Bäckereijob. Sondern in etwa so: Seit ich ein Kind bin, liebe ich es zu backen. Als ich klein war, habe ich stundenlang mit meiner Großmutter in der Küche verbracht. Wir hatten einen Bauernhof und sie backte jede Woche frisches Brot. Den Duft in der Bäckerstube werde ich nie vergessen. Er ist das Symbol meiner Kindheit ..."

„Das ist eine etwas ungewöhnliche Bewerbung“, gab Anthony zu bedenken. Herr Narajan lachte. „Was hast du von mir erwartet? Etwas Gewöhnliches?“ Nein, das hatten wir nicht. Und doch überraschte er uns immer wieder damit, WIE ungewöhnlich er war.

„Wie ist es mit Ausbildungszeugnissen und Referenzschreiben? Ohne das gibt es doch heutzutage keinen Job mehr“, gab Christian zu bedenken.

„Ja, da hast du recht. Doch in diesem Fall bringt ihre Mutter ja eine Arbeitsprobe mit. Sie bringt die Pralinen mit, die sie gebacken hat. Wenn die gut sind und sie ihre Leidenschaft ausstrahlt, **bekommt sie jeden Job**. Na, sagen wir fast jeden. Zusätzlich kann sie einen Probetag anbieten. Dass sie einen Tag mitbackt, um zu zeigen was sie kann.“

Jetzt schien Amelie kalte Füße zu bekommen. „Aber so viel kann sie gar nicht. Sie ist doch keine Konditorin. Sie hat das nie richtig

gelernt. Es ist einfach nur ihr Hobby.“

„Das sind deine limitierenden Glaubenssätze, meine liebe Amelie“, entgegnete Herr Narajan. „Die meisten Chefs halten nicht viel auf tolle Zeugnisse. Sie wollen keine Theorie, sondern Praxis. Sie wollen jemanden, der seine Arbeit liebt und nicht bei der nächsten Gelegenheit den Job wechselt. Das ist so viel wichtiger als ein gutes Zeugnis. Bei einem Chef, der nur aufs Zeugnis guckt, willst du sowieso nicht arbeiten. Denn der fängt irgendwann an, dich zu tyrannisieren.“

„Was machen wir, wenn wir keinen Termin bekommen?“ fragte Natascha.

„Dann greift Plan B. Deine Mutter verschickt ihre Bewerbung an die Küche des Hauses mit einem Schächtelchen Pralinen. Ich wette, dann bekommt sie einen Vorstellungstermin.“

Jetzt strahlte auch Amelie. Sie fand die Idee fantastisch. Es würde ihre Mutter glücklich machen.

Und die? Natürlich glaubte sie zunächst nicht an unseren Plan. Sie war so schüchtern und in sich gekehrt, dass wir sie eines Tages mit in den Unterricht nehmen mussten. Dem unerschütterlichen Optimismus von Herrn Narajan konnte sie sich dann aber auch nicht entziehen. Irgendwann hatte er sie überzeugt, dass sie etwas wert war. Dass ihr Talent wertvoll war und sie das schaffen konnte. Nicht des Geldes wegen, nicht weil sie einen Job

brauchte, sondern weil Pralinen ihre Leidenschaft waren.
Irgendwann strahlten auch ihre Augen.

Sie ging nach Hause und wühlte in alten Rezepten, kaufte Marzipan und Nougatmasse - von ihren letzten Ersparnissen. Und dann begann sie zu backen ...

Ihr wurde nicht nur ein Job angeboten, sondern sie konnte zwischen zwei Hotels und einer Konditorei auswählen! Sie wählte das netteste Team. Denn sie hatte in jeder Küche einen Probetag gemacht. Und mit diesem einen Team klickte sie sofort. Sie fühlte sich unglaublich wohl dort. Es war ein schickes Hotel, das viele Hochzeiten ausrichtete.

So erfüllte sich ihr Kindheitstraum, den sie längst vergessen hatte: Sie backte Hochzeitstorten. Und sie dekorierte Pralinen mit unendlicher Hingabe für jedes Detail. Sie verdiente fast doppelt so viel wie vorher und konnte ihr Glück kaum fassen.

Und Herr Narajan? Der strahlte. Und wurde ein auffallend häufiger Gast in eben dem Hotel. Denn auch er hatte eine Schwäche für Pralinen.

Kapitel 23

Schulstress: Den Tiger im Klassenzimmer besiegen

„Unser Körper lebt in zwei Grundzuständen“, begann Herr Narajan den Unterricht. „Einem Stressmodus und einem Ruhemodus. Wer von euch kann mir den Unterschied erklären?“

„Stress ist, wenn wir Klassenarbeiten schreiben. Ruhe ist, wenn wir abhängen“, wusste Anthony sofort.

„Mein lieber Anthony. Deine Antworten sind immer erfrischend und meistens auf den Punkt. Und doch möchte ich dich bitten, dein Temperament etwas zurückzuhalten, damit auch deine Mitschüler die Gelegenheit haben, über eine Antwort nachzudenken. Bitte melde dich, wenn du etwas sagen möchtest.“ Er sagte es mit einem ernsten Unterton, doch seine Augen waren wohlwollend. Er mochte Anthony, mochte seine forsche Art.

„Warum versetzen euch Klassenarbeiten in einen Stresszustand? Was ist das zugrundeliegende Gefühl dafür?“ Sogleich bedachte er Anthony mit einem strengen Blick. Der hatte schon die nächste Antwort parat, klappte seinen Mund aber sofort wieder zu und schaute wie ein Unschuldslamm in die Runde. Als sich zwei Minuten lang keiner meldete, begann er zu grinsen und schaute Herrn Narajan triumphierend an. Doch der wollte sich heute auf keine Spielchen einlassen.

Er blickte Ayleen auffordernd an, die noch mit sich rang, ob sie

sich an einer Antwort versuchen sollte. „Die Arbeiten sind halt wichtig, weil die Note fürs Zeugnis zählt und wir wissen nicht, was drankommt und ob wir die Antwort wissen.“

„Wäre es schlimm, eine Antwort mal nicht zu wissen?“, fragte Herr Narajan sanft. Nahla seufzte.

„Ich möchte euch erzählen, was bei einer Stressreaktion im Körper abläuft und wozu sie gut ist. Sie ist überlebenswichtig und doch die Basis vieler Krankheiten unserer modernen Gesellschaft. Es ist wichtig, diese Basis zu verstehen, denn **dann könnt ihr euren Körper steuern.**

Wer von euch hat einmal in der Woche Schmerzen?

Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder Muskelschmerzen?“ Über die Hälfte der Klasse meldete sich. „Schaut euch an, ihr seid junge Menschen mit gesunden Körpern. Warum solltet ihr Schmerzen haben?

Ich habe fast nie Schmerzen. Wollt ihr wissen, wie ich das mache?“ Oh ja, das wollten wir. „Ich habe gelernt, meinen Körper bewusst aus dem Stress- in den Ruhemodus zu bringen. Das ist das ganze Geheimnis.

Doch kommen wir zur Basis zurück. Unser Körper funktioniert noch so wie in der Steinzeit. Er ist so programmiert. Damals haben wir in Höhlen gelebt, Beeren gesammelt und sind auf die Jagd gegangen.

Die meiste Zeit des Tages waren wir zwar aktiv, aber doch entspannt. Wir saßen abends am Lagerfeuer und lebten in Gemeinschaften, die einander unterstützten. Denn nur so waren sie überlebensfähig.

Natürlich gab es Gefahren, wie wilde Tiere oder Unwetter. Diese Situationen bedrohten das Überleben des Einzelnen und das des Stammes. Genau dafür gibt es die Stressreaktion unseres Körpers. Am stärksten wird sie durch Angst getriggert. Dann wird Cortisol – unser Stresshormon – ausgeschüttet und versetzt den Körper in einen Alarmzustand. Wir nennen es auch Fight-or-Flight Reaktion. Kämpfe oder fliehe. Renne vor dem Tiger davon oder verteidige deine Familie gegen das Wolfsrudel. In dieser Situation werden alle Reserven unseres Körpers mobilisiert. Es wird maximal viel Energie bereitgestellt, damit wir schnell rennen oder kämpfen können. Könnt ihr es euch bildlich vorstellen, wie der Steinzeitmensch um sein Leben rannte oder seine Familie verteidigte?“

Ja, das konnten wir. Nur was hatte das mit uns zu tun? So lebten wir doch schon lange nicht mehr.

„Jetzt ratet mal, was während der Stresssituation im Körper heruntergefahren wird?“ Herr Narajan blickte in erstaunte Gesichter. Woher sollten wir das wissen?

„Unsere Verdauung, unser Immunsystem und alle Reparatur- oder Heilungsprozesse werden heruntergefahren. Kurzfristig ist das vollkommen in Ordnung.

Wenn der Tiger uns frisst, ist es egal, ob wir vorher noch 100 Bakterien in unserem Körper eliminiert haben oder nicht.

Sobald aber sein Leben gerettet war, kehrte der Steinzeitmensch in den Ruhezustand zurück. Er ging zu seinem Stamm, setzte sich ans Lagerfeuer und legte die Beine hoch. Was passierte währenddessen in seinem Körper? Das Immunsystem räumte auf und machte allen Bakterien den Garaus, die es gewagt hatten, sich im Körper einzunisten. Die Verdauung fuhr fort und die Verletzungen der Flucht wurden repariert. Die Kratzer schlossen sich und der Muskelfaserriss verheilte. Alles war wieder gut.

Wie oft war der Steinzeitmensch in solch lebensbedrohlichen Situationen, die die Stressreaktion auflösten? Gelegentlich. Sie haben sich sicherlich auch untereinander mal gestritten. Aber sie waren nicht ständig erreichbar, sind nicht von Termin zu Termin gehetzt, sahen keine schnellen Bildfolgen im Fernsehen oder hörten dröhnend laute Musik. Sie jagten im Team, anstatt ständig alleine zu performen.

Es war überlebenswichtig einer Gruppe anzugehören. Deshalb versetzt eine harmonische Gruppe unseren Körper in einen Ruhezustand. Sie gibt uns Sicherheit. In dieser Sicherheit kann der Körper sich selbst reparieren und alle Körperfunktionen in

Balance bringen.

In unserer modernen Welt haben wir die meisten Lebensgefahren ausgeschaltet. Wir leben in festen Häusern, sind Sturm und Wetter nicht mehr ausgesetzt. Wir verrichten kaum noch schwere körperliche Arbeit und wilde Tiere jagen uns nicht mehr.

Trotzdem reagiert unser Körper immer noch so wie in der Steinzeit. Jedes Mal, wenn unsere Stressreaktion getriggert wird, läuft die Fight-or-Flight Reaktion ab, die wir gerade besprochen haben. Dabei sind wir vor allem Einzelkämpfer und müssen die meisten Leistungen alleine erbringen: Schulnoten, Geigenvorspiel, Sportwettkampf. All das verursacht **Stress**. Wir haben uns so an ihn gewöhnt, dass er meist unbewusst abläuft. Doch **jedes Mal werden Verdauung, Reparaturprozesse und das Immunsystem heruntergefahren.**

Bei einem durchschnittlichen Menschen in unserer Gesellschaft wird die Stressreaktion pro Tag ca. 50x getriggert!

Und dann wundern wir uns, warum der Muskelfaserriss nicht verheilt, warum das Essen schwer im Magen liegt oder die Haut juckt.“ Wir waren baff. Das konnte doch nicht sein. Was erzählte er denn da.

Kapitel 24

Warum Stress uns anfällig macht

„Jetzt dürfen wir auch nicht mehr Fernsehen?“, maulte Anthony.

„Alles was Spaß macht, ist immer ungesund.“

Herr Narajan lächelte. „Du darfst, Anthony. Du bist der Herrscher deines Körpers. Ich möchte dir nur bewusst machen, dass es auf die Balance ankommt. Die Vorzüge unserer modernen Welt sind fantastisch. Doch wenn unser Körper krank wird, sollten wir innehalten und darüber nachdenken, ob wir ihm die nötige Balance geben. Wir können ihn ausbeuten oder hegen und pflegen. Wir können in Angst oder Liebe leben. Es ist allein deine Entscheidung.“

Doch **wenn die Kopfschmerzen und das Asthma weggehen sollen, dann gib deinem Körper die Ruhe, die er braucht**, um sich zu heilen. Er kann das.

Er kann es sogar besser, als jeder Arzt und jedes Medikament. Doch er braucht den Ruhezustand, damit Heilungsprozesse ablaufen können. Und das verwehren die meisten Menschen ihrem Körper. Dann ist Selbstheilung nicht möglich. So stecken Millionen von Menschen in chronischen Krankheiten fest und kommen da jahrzehntelang nicht raus.

Stress ist die Hauptursache chronischer Krankheiten. Doch was machen die Menschen? Sie gehen zum Arzt, werfen Pillen ein und

machen mit ihrem stressigen Leben weiter.“

„Ganz ehrlich“, gab Nahla zu bedenken. „Wie soll das denn gehen? Wir haben so viel zu tun. Wir können nicht den halben Tag rumsitzen und meditieren.“

Herr Narajan blickte sie zustimmend an. Er wusste, wovon sie sprach. „Ich werde es euch beibringen. Wenn euer Körper einmal in Balance ist, braucht es nicht mehr viel Zeit, um ihn darin zu halten. Es ist wie Zähne putzen. Das macht ihr ja auch regelmäßig. Hoffe ich doch“, sagte er grinsend. „Ich werde es euch beibringen. Doch dafür muss ich ein wenig ausholen. Wir werden uns eine eigene Unterrichtseinheit dafür Zeit nehmen.“

„Och ne“, kam der prompte Kommentar von Anthony. „Das vergessen Sie dann wieder, weil Sie morgen schon wieder andere Ideen im Kopf haben. Können wir das jetzt nicht mal zu Ende besprechen. Das ist mal wichtig. Die Kopfschmerzen nerven mich nämlich echt.“

„Mein lieber Anthony, wir werden uns das Thema ausführlich vornehmen. Das verspreche ich dir. Falls mir andere Ideen dazwischen springen sollten, darfst du mich gerne daran erinnern.“

Doch jetzt lass mich noch einen Bogen schließen. Wir hatten zu Beginn des Schuljahres über euren Lebenstraum gesprochen. Ihr habt nicht ganz verstanden, was das sollte. Das Rätsel möchte ich

jetzt auflösen: **Wenn ihr eure Talente lebt, eure Stärken fördert und jeden Tag eure Passion lebt, wo ist dann der Stress?** Wenn ihr jeden Tag das tut, was ihr liebt, werdet ihr Menschen finden die genau das wertschätzen. Ihr bekommt Anerkennung und werdet in eine harmonische Gruppe eingebunden. Das was andere Menschen als Arbeit bezeichnen, fühlt sich für euch nie so an, denn ihr tut das, was euch leicht fällt und was euch Spaß macht. Ist euer Körper dann in Stress oder in Ruhe?

Ich glaube, dass **die Basis von Gesundheit darin liegt, den eigenen Lebenstraum zu finden und zu leben.** Denn dann befindet sich euer Körper in einem Zustand der Balance. Wo sollten die Kopfschmerzen herkommen, wo die Atemnot oder der Juckreiz? All diese Symptome werden sich auflösen. Um deine Berufung zu finden, ist es übrigens nie zu früh und nie zu spät. Du kannst als Vierjähriger das Geigenspiel für dich entdecken oder als Großmutter Motorrad fahren lernen.“

Jetzt schloss sich tatsächlich ein Bogen für uns. **Es war alles miteinander verbunden. Das Leben bestand aus Puzzleteilen, die sich ineinander fügten.** Herr Narajans Unterricht fügte sich langsam ineinander. **Die Teile schlossen sich zu einem großen Ganzen.**

„Zum Abschluss lasst uns noch ein eindrückliches Beispiel zu Angst und Stress besprechen: Nehmen wir die Corona-Pandemie. Was machten die meisten Menschen? Sie schauten sich Schreckensbilder aus überfüllten Krankenhäusern im Fernsehen an. Wozu führte das? Angst.“

„Scheiße“, antwortete Anthony „Das schaltet ja voll die Stressreaktion an. Und dann wird das Immunsystem herunter gefahren. Echt jetzt?“

„Ja, Anthony“, antwortete Herr Narajan. „Und rate mal, was passiert, wenn das Immunsystem über Wochen oder Monate tagtäglich heruntergefahren wird, weil der Körper ständig im Angst- und Stressmodus ist?“

„Dann wird der Mensch ja für alles Mögliche anfällig. Da kann ja jedes Schnupfenvirus um die Ecke kommen und den umhauen.“ Anthony konnte es nicht fassen. „War das denn nicht bekannt? Die Sache mit dem Stress- und Ruhemodus. Das hört sich doch echt nicht so schwer an.“

„Du hast Recht“, erwiderte Herr Narajan „aber Angst ist ein sehr mächtiges Gefühl und läuft oft unbewusst ab. Der Zusammenhang zwischen Angst, Stress und Immunsystem war vielen nicht klar, auch vielen Ärzte nicht.“

Kapitel 25

Haben Grundschüler schon Stress?

„Was meinen Sie denn genau mit Stress? Soviel Stress haben wir doch gar nicht“, stellte Natascha die erste Frage an diesem Morgen. Sie schien intensiv über dieses Thema nachgedacht zu haben.

„Wie kann ein normaler Mensch 50x am Tag eine Stressreaktion haben? Ein Geschäftsmann vielleicht, der um die Welt jettet, aber wir doch nicht. Wir leben sicher, müssen jeden Tag in die Schule und das ist oft ganz schön langweilig. Wo ist da der Stress? Vielleicht mal vor Klausuren, aber doch nicht jeden Tag. Doch woher kommen dann die Kopfschmerzen von Anthony und meine Neurodermitis?“

Da lag der Casus Knacktus. Wir hatten alle heimlich über die Geschichte mit dem Stress nachgedacht. Denn unsere größeren und kleineren Zipperlein wären wir doch gerne losgeworden. So einige von uns hatten regelmäßig Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen. Natascha hatte eine ausgeprägte Neurodermitis. Im Sommer sahen wir ihre blutigen Ellenbeugen. Wir bemitleideten sie um diesen ständigen Juckreiz, der sie immer wieder kratzen ließ, bis sie blutete. Doch wie sollte das weggehen? Sie hatte schon Creme um Creme ausprobiert.

Vielleicht hatte Herr Narajan einfach Glück, dass er keine

Krankheit hatte. Da stand er, lächelte uns an und spottete über unsere jugendlichen Körper. Doch irgendetwas war da, irgendwie spürten wir, dass es vielleicht kein Zufall war, dass ausgerechnet er keine Schmerzen und keine Zipperlein hatte. Irgendetwas in seiner Art schien unvereinbar mit Krankheit und Gebrechen zu sein. Dieses Gefühl war so diffus, es war für keinen von uns greifbar. Würde er es auflösen können? Gab es einen Grund für seine Gesundheit? Einen Grund, den er erklären konnte? Oder war es einfach nur eine Reihe an Zufällen?

„Ständiger Stress ist die Hauptursache chronischer Krankheiten“, begann Herr Narajan seine Ausführungen. „Es könnte also durchaus sein, dass Stress zu den Symptomen führt, die ihr habt, muss aber nicht. Es muss auch nicht der einzige Grund sein. Wir sind vielschichtig und Krankheiten haben fast nie nur eine einzige Ursache.“

Toll, was sollte das jetzt? Kann sein, kann aber auch nicht sein. Das bringt uns nicht wirklich weiter. Es traute sich allerdings keiner von uns, das so in Worten auszudrücken.

So fuhr Herr Narajan fort. „Insgesamt begünstigt häufiger Stress viele Symptome. Es lohnt sich also immer, das eigene Stresslevel zu hinterfragen. Natascha, du hast vollkommen Recht. Unser Leben fühlt sich oft nicht nach Stress an. Doch warum sind so viele Menschen in unserer Gesellschaft chronisch krank? Die Hausfrau genauso wie der Manager. Menschen mit Kindern oder

ohne, mit Partner oder ohne, mit zu viel Arbeit oder zu wenig Arbeit. Es scheint kein Muster zu geben und doch gibt es eins.

Lasst uns mal den normalen Tag eines Grundschülers betrachten. Ein ganz normales Kind, sagen wir mal acht Jahre alt, sollte doch eigentlich keinen Stress haben, oder?"

Ne, die haben noch keinen Stress. Das Beispiel war sicher etwas weit hergeholt. Doch wir sollten uns noch wundern.

„Gehen wir davon aus, dass Kinder in dem Alter 10 Stunden pro Tag schlafen. Dann befinden sie sich im Ruhezustand.

Doch was passiert in den 14 wachen Stunden? Die meisten Kinder werden morgens geweckt, weil sie abends doch nicht rechtzeitig im Bett waren. Na, kommt euch das bekannt vor?", Herr Narajan zog die Augenbrauen hoch und grinste.

„Dann geht der ganz normale Morgenstress los: *Aufstehen, zieh dich bitte an.* Kind will nicht aufstehen. *Los beeil dich, du musst in die Schule.* Sind sie einmal aus den Federn, finden die Kinder irgendetwas Interessantes, mit dem sie sich beschäftigen. Und Mama rennt ihnen hinterher. *Komm zum Frühstück. Beeil dich. Bist du immer noch nicht angezogen. Zähne putzen.* Die Schulsachen fliegen noch irgendwo rum. *Schnell jetzt. Jacke, Schuhe anziehen. Musst du immer so trödeln. Mach jetzt, du kommst zu spät.* Also gleich nach dem aufstehen schon mal eine Stunde Stress.“

Ups, so hatten wir das noch nie gesehen. Das war Stress? Das war doch normal. So lief unser Morgen immer noch ab. Nur dass wir nicht 10 Stunden schliefen. Schlafen Kinder echt so lang. Vielleicht sollten sie, aber diese Erkenntnis schien an unseren jüngeren Geschwistern wohl vorbei gegangen zu sein.

Herr Narajan fuhr fort. „Den Vormittag in der Schule erleben die meisten Kinder auch im Stressmodus. Es wird ein bestimmtes Verhalten von ihnen erwartet, sie müssen dem Lehrer folgen und Leistungen bringen. In der Pause müssen sie sich unter ihren Freunden behaupten oder mentale Angriffe ungeliebter Mitschüler überstehen. Das bedeutet fünf Stunden Stress oder Anspannung. Dann kommen die Kinder nach Hause. Beim Mittagessen kommen nun die Fragen der Eltern, denen sie sich stellen müssen.“

Oh je. Das hörte sich ja schon beim Zuhören stressig an. War es wirklich so? Irgendwie schon. Nahm unser Körper das als Stress war? Dann kämen die 50 Stressreaktionen pro Tag ja doch hin. Krass. War ein ganz normaler Schultag wirklich Stress für den Körper? Nahla runzelte die Augenbrauen. So ganz konnte sie das nicht nachvollziehen.

So fuhr Herr Narajan fort. „Aufmerksame Mütter achten nun darauf, dass gleich die Hausaufgaben gemacht werden. Wenn

Mama daneben sitzt, ist das Kind weiterhin im Stressmodus und das Gehirn am Leistungslimit.

Manchmal geht es nun zu einer Freizeitaktivität, Sport oder Musik. Das Kind muss pünktlich erscheinen, wird bewertet und muss sich anpassen.

Körperlich ist es weiterhin in Anspannung. Allein um pünktlich an einem bestimmten Ort zu sein, gehen meist 30 min Stress voraus – Sachen packen, Bus erwischen usw. Als Alternative zu Hobbys hängen die Kids mit ihren Freunden ab und landen dann oft vor Videospielen. Die Konzentration auf den Bildschirm ist eine Höchstleistung für das Gehirn. Zählt also auch zum Stress.

Zur Entspannung dürfen viele Kinder dann abends fernsehen. Doch in den Filmen geht es nicht um puschelige Bärenkinder, sondern um schnelle Bildfolgen oder Kampfszenen. Schon in der Grundschule kennen sich die Jungen mit Ninjago, Transformer oder Harry Potter aus. Der Körper bleibt in Alarmbereitschaft, ständig vorbereitet auf eine mögliche Gefahr in der nächsten Bildsequenz. Dann geht es nahtlos in den Abendbrot - Zu-Bett-Geh-Stress über, in dem Mama meist wieder mehrmals ruft, das Kind trödelt und sich beeilen soll.

Ein Tag fast komplett im Stressmodus und doch ganz normal in unserer Gesellschaft. Erwachsene und Kinder halten das viele Jahre durch. Früher oder später werden aber viele krank

davon. Wann reagieren wir, um diesen ganz normalen Wahnsinn abzustellen? Die Kinder mal runterkommen zu lassen, von diesem ständigen Adrenalin-Kick und der ständigen Anspannung. Wann erlauben wir uns, mal anders zu sein, als all die Familien, die ständig am Limit leben, es aber niemals zugeben würden?“

Auch diesmal hinterließ Herr Narajan uns wieder schweigsam und nachdenklich. Was uns normal erschien, war vielleicht nicht normal für unseren Körper. Davon hatten wir bisher keinen blassen Schimmer Ahnung gehabt. Unsere Eltern wohl auch nicht. Dieses Thema wollten wir zu Hause aufgreifen und besprechen.

Stress reduzieren. Ist das überhaupt möglich? Waren wir gefangen in unserem Leben oder konnten wir etwas ändern? Herrn Narajan brauchten wir diese Frage nicht zu stellen, denn wir kannten bereits seine Antwort. Er bezeichnete uns als Schöpfer unseres Lebens, in der Lage es so zu lenken, wie wir wollten.

Wir nahmen uns vor das Thema Stress genauer in unserem Leben zu betrachten. Jeder Einzelne von uns. Jeder von uns würde seine eigene Lösung finden müssen.

Kapitel 26

Macht Schulstress krank?

Die nächste Stunde eröffnete Anthony auf seine ungeduldige Art und Weise: „Wenn Sie ein Verhalten von mir erwarten und ich hab keinen Bock drauf, ist das dann Stress für meinen Körper?“

„Ja, denn es führt zu einer Anspannung in deinem Körper. Du redest dazwischen und ich weise dich zurecht. Dann bist du zwar still, doch welches Gefühl hast du im Bauch? Vielleicht etwas Wut, denn du hast Ablehnung erfahren. Das setzt einem Kreislauf negativer Gedanken in Gang, die zur Ausschüttung bestimmter Botenstoffe im Gehirn führen. Und diese versetzen den gesamten Körper in einen Zustand der Anspannung, was die Vorform von Stress ist.“

Wie ist es, wenn Unterricht total langweilig ist, aber ihr trotzdem stillsitzen müsst? Ist das Entspannung? Ihr seid doch in Ruhe. Oder vielleicht nicht?“

Ne, langweiliger Unterricht war gar nicht entspannend, eher nervig. „Fühlt ihr euch nach sechs Stunden langweiligem Unterricht voller Energie? Oder seid ihr ausgelaugt?“ Die Hälfte der Klasse seufzte und rollte mit den Augen.

„Ihr sitzt sechs Stunden rum, tut nichts und seid danach auch noch müde? Unglaublich.“ Herr Narajan bedachte uns mit einem wohlwollenden Schmunzeln. Er wusste ja, wie wir uns fühlten. Und provozierte uns so lange, bis wir tatsächlich begriffen, was er

meinte.

„Was entscheidend ist, ist euer Gefühl dabei. Seid ihr in innerer Harmonie oder eher angespannt? Wenn ihr in langweiligem Unterricht vor euch hinträumt und in eine leichte Meditation verfallt, seid ihr anschließend vollkommen entspannt. Dann hat euch der Unterricht sogar gut getan, auch wenn ihr kein einziges Wort verstanden habt.

Doch wenn ihr unfreiwillig in langweiligem Unterricht sitzt, seid ihr meistens angespannt, ärgert euch oder seid wütend auf den blöden Lehrer. All die genervten Gedanken jagen durch euren Kopf. Das macht Stress. Es führt zur Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn.

Logischerweise werden andere Botenstoffe ausgeschüttet, wenn ihr angespannte Gedanken habt, als wenn ihr harmonische Gedanken habt. Wenn ihr jede Minute einen Anpfiff des Lehrers erwartet, seid ihr in Anspannung. Genauso wenn ihr Fragen erwartet, die ihr nicht beantworten könnt. In Anspannung denkt der Körper, dass der Tiger hinter ihm her ist und setzt die Stressreaktion in Gang. Anschließend seid ihr so ausgelaugt, als hätte der Tiger euch wirklich gejagt. Obwohl hier weit und breit kein Tiger ist. Außer mir.“ Er grinste breit.

Jetzt wollten wir es aber genau wissen. Wir langweilten uns im Unterricht und das stresste unseren Körper, was nachweislich

ungesund war. Gleichzeitig verstanden wir den Unterrichtsstoff nicht und mussten ihn zu Hause oder in der Nachhilfe mühsam nachholen. Das war doch total verquer.

„Wie können Menschen dann zwölf Jahre Schule ertragen, wenn es jeden Tag Stress für sie bedeutet?“ fragte Nahla.

Wahrscheinlich, weil die meisten Kinder dazu gezwungen wurden. Waren Eltern sich sicher, dass sie ihren Kindern mit einer Schulausbildung einen guten Start ins Leben gaben? Oder hatten sie da etwas falsch verstanden?

„Schule muss nicht stressig sein“, antwortete Herr Narajan.

„Wenn ihr Freunde habt, zu denen ihr euch zugehörig fühlt, dann seid ihr in eine Gemeinschaft eingebunden. Das ist Harmonie für den Körper. Wenn ihr zu 80% Herr der Lage seid, ist euer Körper in der Schule meistens im Ruhezustand. Das heißt, ihr kommt einigermaßen mit dem Schulstoff zurecht und seid keinen Anfeindungen ausgesetzt. Der Lehrer lässt euch in Ruhe oder fördert euch. Dann ist alles gut.

Doch sobald ihr euch von Schüler- oder Lehrerseite angegriffen fühlt, befindet sich eurer Körper tagtäglich im Stressmodus. Diesen kann er unglaublich lange kompensieren. Unser Körper hat erstaunliche Reserven. Doch irgendwann macht es krank. Leider ist dieser Zustand bei vielen Schülern schon erreicht. Die

Hälfte aller Schüler hat regelmäßig Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen. Jeder 5. Schüler ist chronisch krank. Solche Zahlen dürften gar nicht wahr sein. Sind sie aber, zumindest in Deutschland. **Schule scheint also doch bei vielen Schülern zu einem erhöhten Stresspegel zu führen, der krank macht.**“

„Haben chronische Krankheiten nur was mit Stress zu tun?“ fragte Nahla. Das Thema schien sie zu interessieren.

„Nein, natürlich nicht. Stress ist nicht die einzige Ursache chronischer Beschwerden. Aber dauerhafter Stress ist einer der wichtigsten Faktoren, der zur Entstehung chronischer Krankheiten beiträgt.

„Weißt du übrigens, wie anstrengend es für mich ist, wenn ihr gelangweilt seid?“ Wie ging das denn nun? Wir hatten Lehrer noch nie als emotionale Wesen betrachtet. „Wenn du gelangweilt in deinem Heft rum malst, lehnst du mich ab. Das ist ein unangenehmes Gefühl für mich. Obwohl ich gerade versuche, dir etwas Interessantes zu erzählen. Nur eben auf meine Art und Weise. Mathelehrer finden Integralrechnung tatsächlich spannend. Sie tun ihr Bestes es euch anschaulich zu erklären. Aber nicht jeder Schüler findet das genauso interessant und nicht jeder Lehrer kann gut erklären. Für mich ist es auch Stress, wenn ständig einer dazwischen redet.“

Also stressten wir uns gegenseitig. Super. Gingen die Lehrer auch

gestresst und ausgelaugt nach Hause? Das konnten wir gar nicht glauben. War es anstrengend eine Klasse zu unterrichten?

„Es ist anstrengend hier vorne zu stehen“, kam es prompt von Herrn Narajan. Konnte er tatsächlich Gedanken lesen oder war es unsere Mimik, die er so genau interpretierte? Das wird wohl sein Geheimnis bleiben, denn er fuhr fort. „Deshalb weiche ich immer wieder vom Lehrplan ab. Damit ihr mental bei mir bleibt. Ich hole euch da ab, wo ihr seid.

Bei den Themen, die euch gerade beschäftigen. Von da aus bringe ich euch das bei, was ich eh im Sinn hatte. Viele meiner Themen sind übergeordnet. Es sind allgemeine Gesetze über Gesundheit, Erfolg und Beziehungen, die alle miteinander verwoben sind. Ihr bestimmt die Reihenfolge, ich bestimme den Inhalt.“

Er wich vom Lehrplan ab? Na, es war eher so, dass wir noch nie bis zum Lehrplan vorgedrungen waren. Doch das wollten wir ihm in diesem Moment nicht unter die Nase reiben. Er gab gerade sein Bestes, uns etwas zu vermitteln. Vielleicht konnten wir die Stressreaktion tatsächlich unter dem Biologie Lehrplan einer 10. Klasse verbuchen. Ja, das sollten wir tun. Ihm zuliebe.

Kapitel 27

Haben Lehrer gute Intentionen?

Herr Narajan betrat die Klasse fröhlich wie immer. „Was meint ihr, wie viel Spaß Lehrer und Schüler hätten, wenn sie mal an einem Strang ziehen würden. Deshalb sind Projektwochen so beliebt. Jeder sucht sich aus, was er am liebsten macht und alle haben Spaß, auch die Lehrer. Die wollen euch doch nichts Böses. Aber es hat halt nicht jeder einen Rhetorik-Kurs, einen Krisenmanagement-Kurs und einen Kurs für pubertierende Jugendliche besucht.“

„Warum sind sie dann Lehrer geworden?“, knurrte Anthony.

„Weil sie euch etwas vermitteln wollen. Sie wollen ihr Wissen an euch weitergeben, in dem tiefen Glauben euch auf euer Erwachsenen-Leben vorzubereiten.“

Echt? Wir zweifelten. Lehrer hatten gute Intentionen?

„Und ihr macht es den Lehrern manchmal ganz schön schwer.“

WIR? Jetzt waren wir wieder mal Schuld. „Ja, ihr. Wenn ihr gelangweilt sein und vor euch hin malt. Wenn ihr dazwischen redet und stört. Wenn ihr in der hinteren oder vorderen Reihe kichert und Briefchen schreibt. Das ist Stress pur für mich hier vorne. Emotionaler Stress. Ich erfahre Ablehnung und kann meinen Plan nicht erfüllen, weil ich immer wieder herausgerissen werde.“

Deshalb ist mein Unterricht freiwillig. Damit schütze ich mich selbst. Ich will keine Ablehnung. Bevor ihr mich ärgert, bleibt lieber zu Hause. Am liebsten mache ich Unterricht mit begeisterten Schülern. Ein Geben und Nehmen. Ein Schlagabtausch von Fragen und Antworten.

Herr Narajan wollte uns nie Inhalte vortragen. Er meinte, das bringe sowieso nichts. Warum? Weil er sich mit dem Gehirn auskannte. Er wusste, wie unser Gehirn am besten lernt. Er wusste, dass wir uns Fakten nur schwer merken konnten, dafür aber Geschichten lebenslang im Gedächtnis behielten. Er wusste, dass jedes emotionale Erlebnis fest in unserem Gehirn verankert wird. Je emotionaler desto länger. Wer erinnert sich nicht lebenslang an seinen ersten Kuss?

Deshalb waren seine Lektionen in Geschichten eingebettet. Geschichten, die uns betrafen. Er ließ uns Bildung erleben. Er ließ uns Gurken züchten und schickte uns ins Altersheim. Er sprach nicht über Konfliktmanagement, sondern beriet Christian im Umgang mit seinem Bruder. Er ließ uns eine Bewerbung für Amelies Mutter schreiben und unterrichtete Maya im Krankenhaus.

Fast jede seiner Unterrichtseinheiten war mit einer persönlichen Geschichte verbunden. Vielleicht hatte ein Mathelehrer nicht solche Freiheiten. Doch die großzügige Auslegung des Begriffs

Biologieunterricht ermöglichte es Herrn Narajan uns alles Mögliche beizubringen. So wie ihm gerade der Schnabel gewachsen war.

Dabei verstand er sich eher als Moderator oder Mentor. Er wollte, dass wir selbständig lernten, weil es uns Spaß machte, weil wir auf neues Wissen brannten, weil wir herausgefordert wurden, uns einer Aufgabe zu stellen und alles daran setzten diese zu bewältigen. Das war seine Vision von Schule.

Seine offenen Aufgaben machten uns so viel Spaß, dass sie irgendwann bis in unsere Freizeit hineinreichten. Die Grenze zwischen „Arbeit“ und Freizeit verwischte. Weil wir es so wollten. **Weil wir irgendwann nicht mehr für die Schule lernten, sondern fürs Leben. Weil wir begannen unsere Perle zu bergen.** Weil wir begannen, unsere einzigartigen Gaben und Talente zu fördern. Jeder für sich. Jeder auf seine eigene Art und Weise.

Erinnert ihr euch an eure letzte Klassenfahrt? Nach einer Woche kommt euch der Lehrer viel bekannter vor, vielleicht sogar nett.“ Er grinste. „Ja, die meisten Lehrer sind echt nett. Ihr werdet es kaum glauben. Wenn ich ins Lehrerzimmer komme, sind die alle nett zu mir.“

„Das liegt doch an Ihnen. Zu Ihnen sind alle nett“, entgegnete Natascha. „Überleg mal warum“, antwortete Herr Narajan nachdenklich. „Du wirst es vielleicht nicht glauben, aber es gab eine Zeit in meinem Leben, da war keiner nett zu mir. Wie habe ich das wohl verändert?“

Ja, das wollten wir auch wissen. Hatte auch Herr Narajan nicht immer so gestrahlt wie jetzt? Hatte auch er erst lernen müssen, so zu werden, wie er jetzt war? Darüber wollten wir nachdenken. Oder besser ihn fragen. Doch vielleicht war das ein eigenes Thema für eine ganz andere Stunde.

„Als Erwachsene müsst ihr immer aus eigenem Antrieb lernen“, fuhr er fort.

„Wie? Das Lernen hört nie auf?“

„Natürlich nicht. Sonst wäre das Leben ja langweilig“, gab Herr Narajan fröhlich von sich. Na, er hatte gut reden.

„Was lernen Sie denn gerade?“ fragte Nahla neugierig. Herr Narajan grinste. „Ich mache gerade einen Bootsführerschein.“

„Im Winter? Kann man da überhaupt auf einen See?“, fragte Nahla zweifelnd.

„Nein, deshalb mache ich einen Online-Kurs.“ Einen Online-Kurs im Boot fahren? Jetzt wollte er uns wirklich auf den Arm nehmen. Doch er schaute ernst und nur ein wenig schelmisch. Keiner von uns glaubte ihm. Doch er bewies es uns in der nächsten Stunde,

zeigte uns den Kurs auf seinem Computer. Die Menschen bastelten tatsächlich aus jeder Fähigkeit einen Online-Kurs und verdienten Geld damit. Unglaublich. Vielleicht sollten wir diese Online-Tools doch lernen.

„Wie wollen Sie denn den Bootsführerschein bestehen, wenn Sie noch nie ein Boot von innen gesehen haben?“ fragte Christian.

Herr Narajan grinste. „Vor der Prüfung gibt es zwei Stunden praktisches Training. Der Kurs soll so gut sein, dass das für die Prüfung auszureichen scheint. Wenn ich so weit bin, werde ich euch berichten, ob es geklappt hat“, verkündete er fröhlich.

„Warum wollen Sie denn Boot fahren lernen?“, fragte Christian.

Da kam Herr Narajan ins schwärmen. „Ich möchte mit dem Hausboot durch Frankreich ziehen. Blühende Lavendelfelder, frisches Baguette und ganz viel französisch. Hach. Das wird toll.“

Wir lachten. Es steckte noch so viel Kind in diesem Mann.

Vielleicht war das das Geheimnis seiner fröhlichen Art.

Kapitel 28

Was verhindert Selbstheilung?

“Herr Narajan”, begann Natascha diese Stunde. “Sie reden immer wieder von Selbstheilung und dass das so einfach sein soll. Aber wie geht das denn nun?”

“Ja, Selbstheilung ist in der Essenz wirklich einfach”, erwiderte dieser. “Der Körper macht es ja selbst. Du brauchst nichts tun. Und genau das scheint das Problem zu sein. **Der Körper braucht Ruhe, um zu heilen.** Logisch, denn er muss ja eine Menge tun, um sich zu reparieren. Da kann er nicht gleichzeitig in der Welt herum rennen.

Was für dich Ruhe bedeutet, das ist ganz individuell. Es kann ein Waldspaziergang sein oder ein gutes Buch. Ein warmes Bad oder Gartenarbeit. Es geht nicht darum, *nichts* zu tun. Sondern in Ruhe und Gelassenheit, das zu tun, was dir Spass macht. Dann entspannt der Körper automatisch. Es werden im Gehirn Botenstoffe produziert, die Stammzellen aktivieren. Diese Stammzellen reparieren und erneuern Gewebe. Knochen kann angebaut oder abgebaut werden. Je nachdem, was du gerade brauchst. Gelenkflüssigkeit kann produziert werden, damit dort nichts mehr reibt, sondern jede Bewegung flüssig abläuft.

Eine Schnittwunde am Finger heilt von alleine zu. Das weiß jeder von euch. Genau der gleiche Heilungsprozess kann in jedem anderen Gewebe ablaufen. Allerdings NUR, wenn der Körper im

Ruhezustand ist. Im Stressmodus werden sofort alle Heilungsprozesse angehalten und auf später verschoben.

Ihr seht, es ist wirklich ganz einfach. Sei in Ruhe, gelassen und mach das, was dir Spass macht. In der Zeit heilt sich dein Körper von selber. Er weiß genau, wie das geht. Er weiß genau, was es dazu braucht. Alle Botenstoffe, Hormone oder "Medikamente", die es dafür braucht, kann der Körper selbst herstellen."

"Wozu brauchen wir dann noch ein Krankenhaus?", fragte Anthony. "Gute Frage", antwortete Herr Narajan. Ihm war dieses Thema sehr wichtig. "Ein Krankenhaus brauchen wir für akute Notfälle. Ein Motorradunfall, eine heftige Blutung oder ein Kind, das nicht durch den Geburtskanal passt. Dafür ist die moderne Medizin ein Segen. Sie rettet Leben.

Doch bei chronischen Krankheiten ist das so ne Sache. Meistens behandeln wir dort nur die Symptome. Unterdrücken sie mit Medikamenten, die oft jahrzehntelang eingenommen werden müssen. Natürlich hat das Nebenwirkungen. Und nach einem gesunden Körper in Balance hört es sich nicht an, richtig?

Bei chronischen Krankheiten ist es wichtig, den wahren Grund der Erkrankung zu finden. Bei chronischen Schmerzen sind das z.B. oft traumatische Erlebnisse aus der Kindheit. Das muss keine Vergewaltigung sein. Es reicht ständiger psychischer Druck, ein ständiges Erniedrigen des Kindes. **Das erschüttert dein**

Selbstwertgefühl so stark, dass der Körper irgendwann gegen sich selbst agiert. Oft Jahrzehnte später, so dass wir den direkten Zusammenhang nicht immer so schnell erkennen.

Kapitel 29

So wurde dein Selbstwertgefühl zerstört

Ihr wisst, dass das Unterbewusstsein unseren Körper steuert. Was es glaubt, ist sozusagen Gesetz. Und es kann alles mögliche glauben, je nachdem, was ihm so erzählt wurde. Vor allem in der Kindheit: z.B. die Fehlerkultur in unserem Schulsystem, Eltern die Leistungsdruck ausüben und ständig von den Kindern etwas fordern. Diese Erfahrungen werden tief im Unterbewusstsein abgespeichert. Oft sind sie eine ganze Kindheit lang Tag für Tag wiederholt worden. Das ist eine tiefe Prägung. Dem Kind wird jahrelang vermittelt, was es alles nicht kann und wie fehlerhaft es ist. Denk nur an all die Eltern, die ständig schimpfen oder disziplinieren. Dies ist nicht recht und das nicht.“ Wir seufzten. So sah unser Alltag aus.

“Wenn dir 20 Jahre lang täglich vorgehalten wird, was du alles nicht kannst, glaubt dein Unterbewusstsein, dass du vollkommen wertlos bist. Und auch, dass alle anderen besser sind. Der Aspekt der schützenden Gemeinschaft fällt weg. Denn deine Gemeinschaft, Eltern, Lehrer und oft auch Freunde und Verwandte, kritisieren ja ständig an dir herum. Sie schützen dich nicht, sondern wollen dich ständig verändern. Du glaubst, dass du falsch bist und nicht dazugehörst. Psychologisch ist das fatal. Weil dieses niedrige Selbstwertgefühl tief in das Unterbewusstsein hinein geprägt wird. Bald bestimmt es dich. Der Körper richtet

sich gegen sich selbst. Denn es scheint ja etwas an ihm falsch und wertlos zu sein. Das ist eine tiefliegende Ursache von Allergien, bei denen das Immunsystem sich ja gegen den eigenen Körper richtet. Was evolutionär überhaupt keinen Sinn macht. Bei Naturvölkern gibt es übrigens keine Allergien.“

Deshalb förderte es uns so. Deshalb wollte er, dass wir aufblühten. Es hielt uns gesund. Unglaublich, was für Zusammenhänge er sah.

Vielleicht habt ihr euch schonmal gefragt, was ein Kinderarzt in der Schule macht. Ich sehe jeden Tag kranke Kinder. Und ich sehe die Verbindung zwischen ihren Krankheiten und dem System, in dem sie groß werden.

Normalerweise sind Kinder nicht krank. Sie haben gesunde und kräftige Körper. Doch sie brauchen ein liebevolles Umfeld, um aufzublühen und sich gesund zu entwickeln.

Leider leben wir in einer Leistungsgesellschaft. Viele Eltern drillen von früh an ihre Kinder, damit sie performen, “richtig” sind, der Gesellschaft dienen und sich anpassen an das, was von ihnen verlangt wird.

Das macht krank. Ihr kennt inzwischen den Zusammenhang zwischen Stress und Krankheiten. Viele Kinder sind tagtäglich Stress ausgesetzt. Vor allem kleine Kinder können sich noch nicht dagegen wehren. Sie kennen die Zusammenhänge noch nicht und

sie wollen ihren Eltern so unbedingt gefallen. Weil sie geliebt werden wollen.

In Deutschland ist jedes 5. Kind chronisch krank und jeder 2. Erwachsene. Das ist doch nicht normal. So krass ist es noch niemals in der Geschichte der Menschheit gewesen. Klar gab es früher mal Seuchen, an denen viele Menschen erkrankten. Doch nicht so ein hoher Krankenstand als "Normalzustand" einer Gesellschaft. Und das mit einem hochentwickelten, technologisierten Medizinsystem. Trotzdem sind so viele Menschen chronisch krank und auf Medikamente angewiesen. Da stimmt doch was nicht, oder?"

Herr Narajan schaute betroffen. Das Thema brachte ihn immer wieder auf. Er konnte kaum an sich halten. Vielleicht weil er diesen enormen Mißstand erkannte und die Zusammenhänge verstand, die sonst kaum jemand zu sehen schien. Das die Situation SO krass war, wussten wir tatsächlich nicht.

"Zurück zum Kinderarzt in der Schule", erinnerte Christian.

"Ach ja. Das wollte ich euch erzählen", fuhr Herr Narajan fort.

"Ich sehe die Verbindung zwischen Krankheiten, Schule, Elternverhalten, Jobdruck usw. Und ich möchte etwas verändern. Vor allem bei den Kindern. Sie liegen mir wirklich am Herzen. Sie tragen doch keine Schuld. Sie sind diesem System ausgeliefert, das so viele krank macht.

Ich wollte nicht weiter die Krankheiten behandeln, sondern an die

Wurzel des Übels gehen. Ich wollte dahin gehen, wo die Krankheiten vieler Kinder entstehen. Das sind Schule und Elternhaus.

Viel mehr Gefahren haben die Kinder ja nicht mehr. Es gibt bei uns keine wilden Tiere mehr, die Hygiene ist gut, das Wasser sauber. Wir sind geschützt vor Unwettern. Wo sollen denn da die Krankheiten herkommen?

Tja, in die Elternhäuser kann ich nicht einfach so hineinspazieren. Deshalb bin ich in die Schule gekommen. Um hier zu beginnen. Eine erste Klasse zu verändern. Und dann Schritt für Schritt meine Botschaft zu verbreiten."

"Herr Narajan", sagte Christian sanft. Er spürte die tiefe Traurigkeit seines Lehrers, der sich einer riesengroßen Aufgabe zu stellen schien. "Sie SIND in den Elternhäusern. Mit ihrem Eltern-Coaching und auch mit unserem Homeschooling Programm. Mit unseren Videos erreichen wir schon so viele Menschen. Auch meine Freunde beginnen sich zu verändern. Machen Sie weiter so. Sie bewirken wirklich etwas."

Unser Lehrer lächelte milde. Die Worten taten ihm gut.

Kapitel 30

Das Zentrum von Selbstheilung ist die Selbstliebe

In der nächsten Stunde fuhr Herr Narajan tatsächlich direkt mit dem

Thema fort. "Was hat dieses Schuljahr mit Selbstheilung zu tun? Eine Menge. DAS ist er tiefere Grund, warum ich hier bin. Um euch die Tools dafür beizubringen. Spielerisch. In kleinen Häppchen, bis sich das große Bild für euch zusammensetzt.

Wir haben in all diesen Schulstunden verschiedene Aspekte von Heilung besprochen. Wenn dein Bruder ständig nervt, bist du irgendwie im Stress. Dann werden Heilungsprozesse angehalten. Wenn er dich 7x am Tag stört und du 7x am Tag auf ihn wütend bist, bedeutet das für deinen Körper 7x am Tag eine Stressreaktion. Schule, Eltern und Social Media kommen da noch obendrauf.

Wir müssen also unsere Beziehungen in Balance halten, damit unser Körper in Ruhe bleibt und Heilung ablaufen kann. Heilung und Zellreparatur brauchen wir jeden einzelnen Tag, damit unser Körper gesund bleibt. Und natürlich umso mehr, wenn wir krank sind und gesund werden wollen.

Wenn eine alleinerziehende Mutter ihren Job verliert, führt das natürlich zu Stress, denn sie kommt ja in eine lebensbedrohliche Situation. Das Leben in einer Stadt erfordert nun einmal Geld. Diese Frau sitzt nicht in der Hängematte, raucht die

Friedenspfeife und träumt vom Strand. Sondern sie versucht irgendwie ihre massive Stress-Situation aufzulösen, was meist zu noch mehr Stress führt, weil die negativen Gedankenschleifen immer stärker werden. Das Selbstwertgefühl wird dadurch immer kleiner.

Wenn diese Mutter nun krank wird, dann macht das ihre Situation ja noch schlimmer. Doch genau dazu führt ständiger Stress oft.

Du siehst also, dass auf einmal dein Job und deine Finanzen etwas mit deinem Gesundheitszustand zu tun haben können. Die meisten Ärzte werden allerdings nicht deine Finanzen in Ordnung bringen, sondern dir Medikamente geben. Damit werden die Symptome zwar schön unterdrückt, aber die Ursache ist nicht behoben. **Deshalb bleibt die Krankheit, weil der Stress ja weiterhin da ist und sie unterhält.** Jetzt könnt ihr verstehen, dass die Ursachen für Krankheit vielschichtig sind. Bei Bauchschmerzen reicht es nicht nur im Bauch nachzugucken.

“Herr Narajan”, wurde Anthony nun doch etwas unruhig. “Das ist ja schon toll, was Sie da so erzählen. Aber wie bitteschön sollen wir das denn ändern? Nahlas Eltern sind echt schwierig. Meine auch, meine sind nur anders schwierig. Was die Sache nicht wirklich besser macht. Wir werden aus allen Richtungen ständig angemeckert, Freunde, Eltern, Lehrer. Alle kritisieren an uns herum. In der Schule wird nur auf unsere Fehler geguckt. Unseren Eltern sind wir nie gut genug. Und wenn wir keine

Markenklamotten tragen, finden unsere Freunde uns auch doof.

WIE, bitte, sollen wir das ändern? Jetzt ändern! Bitte nicht erst in 5 Jahren.

Herr Narajan blickte betroffen. Anthony hatte es mal wieder auf den Punkt gebracht. Er wollte Antworten, nicht nur philosophische Problembeschreibungen. Und von wem sonst als von Herr Narajan sollten wir diese Antworten bekommen?

Unser Lehrer musste sich für einen Moment sammeln. Er redete gern und noch lieber ausführlich. Manchmal schweifte er von der Ursprungsfrage ab. Er war der einzige Lehrer, bei dem wir nicht nur brav zuhören mussten, sondern echte Fragen stellen konnten. Fragen, die tief gingen. Damit wir Antworten bekamen, die uns wirklich weiterbrachten.

Nach einem Moment der Stille antwortete Herr Narajan: "Du willst das Zentrum wissen. In a nutshell. Gut so. Es ist einfach.

Das Zentrum von Selbstheilung ist die Selbstliebe.

Passenderweise war die Schulstunde mal wieder rum. Es läutete. Herr Narajan hatte allen Ernstes eine Stunde zur Einleitung seines Themas gebraucht. Super. Doch auch das verziehen wir ihm. Auf die nächste Schulstunde waren wir allerdings wirklich gespannt.

Kapitel 31

So schützt du dein Herz

Das Zentrum von Selbstheilung ist die Selbstliebe. Du akzeptierst dich, so wie du bist und deshalb bist du gut zu dir selbst. (Was die meisten Menschen nicht tun.) Das führt zur Ausschüttung wichtiger Botenstoffe im Gehirn. Die aktivieren Stammzellen, die das beeinträchtigte Gewebe reparieren. Das ist Heilung im eigentlichen Sinne. Dabei passiert tatsächlich ganz viel im Körper. Am Anfang dieser Prozesse stehen Botenstoffe, die Stammzellen aktivieren. Dazu gehört Oxytocin. Wir nennen es auch das Kuschelhormon, weil es ganz stark beim kuscheln produziert wird. Damit Gewebe repariert werden kann, braucht es immer eine Stammzelle, die sich ausdifferenziert und neue funktionsfähige Zellen bildet. Sei das in der Haut, der Leber oder dem Herzen. Zaubern kann der Körper nämlich nicht. Da laufen wirklich ganz klar definierte Prozesse ab. Wenn ihr die kennt, dann könnt ihr sie quasi auf Knopfdruck auslösen.

Ihr könnt Heilung induzieren. DAS kann kein Medikament.

Es gibt kein Medikament, das Stammzellen aktiviert, um Reparaturprozesse auszulösen. Soweit ist die Forschung noch nicht.

Doch wir können auf anderem Wege die Produktion von Oxytocin ankurbeln. Was dann diese Stammzellen aktiviert. Dazu gibt es ganz viele Forschungsartikel. Oxytocin aktiviert z.B.

Herzstammzellen, die dann neues Herzgewebe bilden. Das wäre nach einem Herzinfarkt besonders wertvoll. Denn dort wird die Wunde sonst mit Bindegewebe ersetzt, was zu Herzrhythmusstörungen führt.

Oxytocin ist ein Hormon des Ruhesystems. Im Stress wird es nicht produziert. Die meisten Menschen sind nach einem Herzinfarkt ziemlich im Stress. Die Krankenhausatmosphäre fördert auch nicht gerade das Ruhesystem. Natürlich wird da dann kein Oxytocin produziert. Und somit auch keine Herzstammzellen aktiviert und kein funktionsfähiges Herzgewebe gebildet.

Stattdessen repariert es der Körper mit Bindegewebe. Das ist im Herzen allerdings minderwertig und kann die Herzerregung nicht weiterleiten. So kommt es zu Herzrhythmusstörungen als Folgeerkrankungen nach einem Herzinfarkt. Seht ihr wie alles miteinander verbunden ist und was für dramatische Konsequenzen dieser Stresszustand hat?

In unseren hochmodernen Krankenhäusern machen wir nun Bypass-Operationen. Die sind ziemlich teuer und ziemlich kompliziert. Dann gibt es noch einen Herzschrittmacher, um die Herzrhythmusstörungen zu beseitigen. Das ist auch wieder eine OP. Herzstammzellen können wir im Krankenhaus allerdings nicht aktivieren.“

Krass. Das war etwas viel Medizin auf einmal. Das sollten wir wohl nochmal nachlesen, um es wirklich zu verstehen. Aber irgendwie schien die moderne Medizin alles ziemlich kompliziert zu machen. Und bei Herrn Narajan hörte sich der komplett gegenteilige Weg immer ganz einfach an.

“Wie war das jetzt mit dem kuscheln?“, fragte Anthony. Das interessierte uns natürlich. **“Oxytocin ist das Kuschelhormon. Kuscheln aktiviert Herzstammzellen und repariert Herzen? Ist jetzt nicht ihr Ernst, oder?”**

“Doch, das ist vollkommen mein Ernst. Aber so wunderbar kompakt wie du, kann ich es tatsächlich nicht auf den Punkt bringen“, antwortete unser Lehrer und grinste.

“Also lass uns mal kurz über Oxytocin sprechen. Es wird auch als Kuschelhormon, Liebeshormon oder Wohlfühlhormon bezeichnet. Und genau diese Begriffe beschreiben ziemlich gut, wann Oxytocin produziert wird. Nämlich beim kuscheln, streicheln, bei einer Massage, aber auch wenn wir gemütlich mit Freunden beim essen sitzen. Dann wenn wir in innige Beziehung mit anderen Menschen treten oder uns so richtig wohl fühlen. Beim stillen wird übrigens massiv Oxytocin produziert. Es führt zu dieser unglaublich tiefen Verbindung zwischen Mutter und Kind.

Ja, und natürlich hat man da auch mal wieder Studien dazu gemacht. Menschen, die in einer harmonischen! Paarbeziehung

leben, erholen sich nach einem Herzinfarkt tatsächlich viel schneller, als Menschen, die das nicht haben. Und ihr wisst jetzt auch warum.“

“Die kuscheln und dann wird Oxytocin im Körper produziert. Das aktiviert Herzstammzellen und die reparieren das Herz so, dass es dann wieder richtig funktioniert. Krass“, antwortete Nahla.

Sie war nach etwas geschockt von diesen neuen Erkenntnissen und begann leise an ihrem Medizinstudium zu zweifeln. Ihrem Vater wollte sie das mit dem Oxytocin eher nicht erzählen. Der war überzeugte Chirurg und seine Meinung zu Oxytocin wollte sie lieber nicht hören. Kuscheln schien auch nicht zu seinen Stärken zu gehören.

“Erinnert ihr euch, dass ich euch erzählt habe, wie wichtig eine schützende Gemeinschaft ist? Wie sehr sie uns in die Ruhe bringt. Jetzt kennt ihr die wissenschaftliche Erklärung, wie Ruhe über Oxytocin zu echter Heilung führt. Ach ja, und auch wenn ihr keinen Herzinfarkt habt, nützt euch Oxytocin trotzdem. Es schützt nämlich das gesunde Herz, damit es gar nicht erst krank wird. Auf schlau heißt das kardioprotektiv. Ist das nicht wunderbar? “, ergänzte Herr Narajan. Ja, das war es. Kuscheln schützt das Herz und hilft nach einem Infarkt. Diese Stunde hinterließ uns ziemlich sprachlos.

Kapitel 32

Für Selbstliebe brauchst du ein gutes Selbstwertgefühl

Liebe hatte also etwas mit Heilung zu tun. Die Liebe anderer Menschen, aber auch die Liebe zu uns selbst. Über Selbstliebe hatten wir ja schonmal gesprochen. Sie gab Herrn Narajan seine besondere Ausstrahlung. Sie machte uns also auch gesund. Dafür brauchte es keinen Partner, sondern wir konnten uns diese heilsame Liebe wohl selbst schenken. Nur wie? Wie kamen wir als Schüler in die Selbstliebe?

Wir hätten viel lieber mit Partnerschaften begonnen. Bisher dachten wir, das wäre der einzige Weg zur Liebe. Und dieser Weg erschien uns sehr interessant. Betrachteten wir die Erwachsenen um uns herum, dann schien das mit den Partnerschaften allerdings nicht immer gut auszugehen.

Zudem meinte Herr Narajan, dass die Voraussetzung für jede Partnerschaft die Selbstliebe sei. Daran erinnerten wir uns. Auch wenn wir nicht mehr genau wussten warum. So fragten wir ihn.

“Oh, das ist ganz einfach”, antwortete er. Wenn du dich selbst nicht magst, projizierst du deine Unzulänglichkeiten auf deinen Partner. Der soll das richten, was in dir fehlt. So, und bei deinem Partner ist es genauso. Der hat auch seine Unzulänglichkeiten, z.B. Dinge, die er an sich nicht mag. Die projiziert er dann auf dich und du sollst es richten. Du sollst ihm dann die Liebe schenken, die ihm so sehr fehlt. Du sollst ihm Anerkennung und

Wertschätzung geben. Du sollst das große Loch in ihm füllen.

Es ist logisch, dass das nicht geht. Von beiden Seiten nicht. Und so beginnt ihr nach der anfänglichen Verliebtheitsphase aneinander herumzukritisieren. So soll der eine sein und das soll der andere lassen. Schon seid ihr im schönsten Streit. Deshalb entwickeln sich viele Beziehungen so negativ. Je mehr man sich aneinander gewöhnt, desto schlimmer scheint es zu werden.

Deshalb ist es sehr schlau, wenn du erst lernst, dich selbst zu akzeptieren, mit all den Macken, die du hast. Nimm dich selbst an. Dann bist du im übrigen auch nicht mehr darauf angewiesen, dass dein Partner dir die Liebe schenkt, die du so dringend braucht. Zum Beispiel für deine Heilung. Deshalb lerne die Selbstliebe, halte dich selbst in Balance und dann such dir einen Partner, der das auch kann. Ihr sollt beide nicht voneinander abhängig sein. Dann funktioniert Partnerschaft auch über viele Jahre hinweg. Harmonisch und ohne Ehegezanke.

“Na, dann ist die Auswahl ja nicht besonders groß”, meinte Anthony. “Wenn nur wir das hier in der Klasse lernen.”

“Stimmt”, antwortete Herr Narajan mit Schalk in den Augen.

“Deshalb solltest du dir deine Partnerin hier in der Klasse aussuchen”, gab er wortgewandt zurück. Anthony schwieg.

Vielleicht gefiel ihm diese Idee. Nahla errötete nur ganz leicht.

“Und wie kommen wir nun in diese fantastische Selbstliebe?” fragte Christian etwas ungeduldig. Er hatte ja schon einiges mit seinem Bruder durchgemacht. Aber Selbstliebe ging ihm doch noch einen Schritt zu weit. Irgendwie war es nicht greifbar, was das genau bedeutete. Sollte er sich selbst umarmen, oder was?

“Selbstliebe bedeutet, dich selbst anzunehmen, so wie du bist. Ich weiß, dass alle an dir herum kritisieren und dich anders haben wollen. Aus diesen Forderungen steigst du quasi aus. Du gehst z.B. weiter Skateboard fahren, weil es dir Spaß macht. Egal, was deine Eltern darüber denken. Das ist Selbstfürsorge. Du achtest auf dich und folgst quasi deinem inneren Ruf. Auch wenn der auf den ersten Blick nicht immer direkt sinnvoll oder verständlich ist. Inzwischen weißt du ja, wie sehr du dich durch das Skateboard fahren weiter entwickelt hast. Wie es dich zu deinen Videos und dem Geschichten erzählen gebracht hat. Es war für dich also genau richtig, dass du damals diesem Gefühl gefolgt bist.

Lasst uns das Wort Selbstliebe einfach mit anderen Worten umschreiben. Dann ist es vielleicht besser verständlich.

Selbstakzeptanz, Selbstanahme, Selbstfürsorge. All das ist Selbstliebe. Und die resultieren alle aus einem guten Selbstwertgefühl. Erst wenn du dich selbst wertschätzt, kannst du dich annehmen, akzeptieren und gut für dich sorgen. So bist

du regelmäßig in einem Wohlgefühl. Du magst dich. Du tust das, was dir Spaß macht. Alles ist gut. Du bist in Ruhe, Oxytocin wird produziert und das hält dich gesund. So hört sich das Leben doch sehr viel leichter an, oder?

Ok, das machte Sinn. **Also sollten wir in erster Linie unser Selbstwertgefühl stärken.** Dann kamen die anderen Dinge auch ins Rollen. Und irgendwann passierte es dann quasi von selbst.

Kapitel 33

Wie kannst du dein Selbstwertgefühl stärken?

Dafür ist es am wichtigsten, dass du beginnst dich selbst immer mehr zu akzeptieren und so anzunehmen, wie du bist.

Wahrscheinlich total unperfekt und komisch. Viele von uns sind das. So viele von uns passen eben nicht hinein in die gesellschaftliche Norm.

Jetzt wachte auch Natascha auf. Dieses Thema schien sie zu interessieren. Sie gehörte zu den stillen Mäuschen, die sich allzu oft unterdrücken ließ. Ja, ihr Selbstwertgefühl stärken, das wollte sie wirklich gerne. Nur wie?

Als Schülerin. Als Schüler mit Asthma, als Schüler mit ADHS, als Schüler mit strengen Eltern. Wie sollte das bitte funktionieren? Denn mit ihrem Selbstwertgefühl hatten sogar viele Erwachsene zu kämpfen.

Herr Narajan blickte Natascha mit einem sanften Lächeln an. Dann sprach er: "Alles, was wir bisher besprochen haben, dient dazu dein Selbstwertgefühl zu stärken und dich immer mehr in deine Selbstakzeptanz zu bringen. Doch während du dich veränderst, merkst du es meist gar nicht.

Schau dir Nahla an, wie vorsichtig und unsicher sie war und jetzt immer mutiger wird. Immer mehr hinterfragt. Schau, wie du dich

noch vor einigen Monaten kaum getraut hast, über deine Schwester zu sprechen. Jetzt ist Maya ein fester Teil unserer Klasse geworden und du willst Antworten zur Selbstheilung. Du wirst selbstbewusster. Du traust dich etwas, weil du dich sicher fühlst. So ist es richtig. So stärkt sich dein Selbstwert immer mehr.

Nimm Anthony. Er war immer schon frech und vorlaut, doch das war auch ein Schutz für ihn selbst. Er hat lieber die anderen angegriffen, damit niemand je wagte hinter seine Maske zu schauen. So wie sein Selbstwert stieg, so konnte er sich öffnen und auch seine zarten Seiten zeigen. Er ist gefestigter. Er kann jetzt authentisch sein. Dadurch wurde Anthony zugänglicher, auch toleranter und Nahla mutiger. Beide können sich jetzt besser annehmen, so wie sie sind. Wie individuell sie sind. Das ist Selbstakzeptanz.

Alles was wir besprechen, ist ein Aspekt von Gesundheit. Siehst du das große Bild? Natürlich hat deine Gesundheit etwas mit deinem Job zu tun, deinen Finanzen oder deinem Bruder. **Stell dir Gesundheit wie eine Pyramide vor.** An der Basis besteht sie aus ganz vielen verschiedenen Bausteinen. Der letzte Stein ganz oben ist deine Gesundheit. Nur wenn alle Steine darunter stabil sind, hält der Stein ganz oben. Dann bist du gesund.

Es ist also wichtig was für Beziehungen du lebst, mit deinen

Freunden genauso wie mit deiner Familie. Dafür haben wir die Liebessprachen besprochen. Du verstehst besser, wie du mit den anderen umgehst und lebst so harmonischer. Das fördert dein Selbstwertgefühl, wenn die anderen freundlicher zu dir sind.

Wenn du weißt, wie du mit deinem Unterbewusstsein kommunizierst, kannst du dich selbst stärken und deine Gesundheit fördern.

Wenn du deine Stärken förderst, wirst du in einer Sache wirklich gut werden. Sei das nun beim Skateboard fahren oder Videos drehen oder tanzen. Natürlich stärkt das dein Selbstwertgefühl. Irgendwann kannst du anderen etwas beibringen und bekommst Anerkennung.

Kennst du die erheblichen Effekte von Stress, dann kannst du ganz bewusst aus diesem Hamsterrad aussteigen, das uns quasi von außen aufgezwungen wird. Ja, auch als Schüler. Sobald ihr versteht, seid ihr nicht mehr ausgeliefert. Denn dann könnt ihr bewusst etwas verändern. Ein Lehrer kann nicht mehr solchen Druck auf euch ausüben, wenn ihr versteht, dass es nicht wirklich auf die Noten ankommt. Sondern auf euer Wissen. Wie ihr das sammelt, ist eure Sache. Welches Wissen ihr sammeln wollt, das ist ganz individuell, je nach euren Interessen.

Wenn du in dir drin weißt, wer du bist, kann dich kein Vater mehr erniedrigen. Woher weißt du, wer du bist? Indem du dich

ausprobierst und das findest, was dir Spaß macht. Indem du verstehst, dass das Leben eine Reise ist, ein Spiel, in dem wir uns ausprobieren, bis wir unseren Kern erkennen. Unsere Einzigartigkeit und unsere Lebensaufgabe.

Schule und Eltern bereiten euch meist nur auf irgendeinen Job vor und damit ihr euch brav im System anpasst. Das ist schon echt schade. So viele Talente werden da verschwendet und so viele unglückliche Menschen herangezogen. Stellt euch vor, jeder würde seine Gaben und Talente leben. Wäre das nicht wunderbar?

Denn wenn du deine Talente kennst, kannst du deine Leidenschaft leben. Du kannst Torten verzieren, anstatt Abendbrötchen in den Ofen zu schieben. Dann bist du nicht mehr auf jeden Job angewiesen, sondern kannst dir den aussuchen, der dir gefällt. Dann macht das Leben Spaß, du hast weniger Stress und das hält dich gesund. Es ist alles miteinander verbunden."

Alles, was wir hier im Unterricht besprochen haben, dient dazu euch zu stärken, um eure Besonderheit, eure innere Perle zu erkennen. Dann erkennst du wie wertvoll du bist. Das ist Selbstwert.

Kapitel 34

Den Körper in Balance halten

Nahla eröffnete diese Unterrichtsstunde mit den Worten „Herr Narajan, Sie haben gesagt, dass wir unseren Körper in einen Zustand der Balance bringen können, um gesund zu bleiben. Und dass es nicht viel Aufwand erfordert, ihn darin zu halten – so wie Zähne putzen. Können Sie uns bitte erklären, wie das geht.“

Anthony nickte heftig. Es ging auch um seine Kopfschmerzen und er brannte auf die Antwort.

„Oh, gut dass du mich daran Erinnerst, Nahla. Genau das wollte ich euch erzählen. Wo sind nur die letzten Unterrichtsstunden geblieben? Was haben wir denn da gemacht?“, antwortete Herr Narajan.

„Wir haben all die anderen wichtigen Dinge besprochen“, seufzte Anthony.

„Ah, stimmt.“ Herr Narajan schaute nachdenklich vor sich hin. Folgte sein Unterricht jemals einem Plan oder ließ er sich einfach vom Wind unserer Fragen treiben?

„Dann beginnen wir mal“, sagte er und rieb sich genüsslich die Hände. „Wir haben inzwischen eine Menge über Stress und Ruhe besprochen. Was glaubt ihr, welche Möglichkeiten gibt es, euren Körper in Balance zu halten?“

„Na ja, Sie haben schon öfter Meditationen erwähnt“, antwortete Nahla zögernd. „Die sollen wir bestimmt regelmäßig anhören, aber ich schaffe es einfach nicht. Ich habe es mir letzte Woche fest vorgenommen und dann fast jeden Tag verschoben, weil ich einfach zu viel zu tun habe. Wie machen Sie das denn?“

„Das ist tatsächlich wie Zähne putzen. Das vergisst du doch auch nicht, oder? Es ist ein fester Teil deines Tagesablaufs. Genauso ein fester Teil kann auch die Meditation werden, wenn du dich einmal daran gewöhnt hast. Du musst also nur diese Gewöhnungsphase durchmachen und dann läuft es wie von alleine.“

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Was einmal in unserem Rhythmus ist, bleibt oft jahrelang drin. Das liegt an der Struktur unseres Gehirns, es automatisiert häufige Vorgänge und steuert diese dann rein aus dem Unterbewusstsein heraus. Das spart jeden Tag sehr viel Energie. Denn jede Denkleistung und bewusst aktive Tätigkeit ist mit viel Energieaufwand verbunden.

Doch woran willst du dich gewöhnen? Du kannst dich an Kaffee und Fernsehen gewöhnen oder Smoothies und Meditation. Beide Verhaltensweisen werden vom Gehirn automatisiert. Es ist deine Entscheidung, welche du auswählst.“

„Aber Zähne putzen dauert zwei Minuten und ne Meditation eine Stunde. Das ist schon ein Unterschied“, gab Nahla zu bedenken.

„Oh ja, da hast du Recht. Diesen Punkt müssen wir lösen, um die Gewohnheit der Meditation in dein Leben zu bringen.

Zum einen musst du nicht jeden Tag eine Stunde meditieren. 10 min reichen vollkommen. Es reicht auch, wenn du es nur jeden zweiten Tag tust. Und jetzt kommen wir langsam in die Zeitkategorie des Zähneputzens. Das machst du 2x am Tag für je 2 min, also 4 min pro Tag. An 2 Tagen sind das 8 min. Das ist fast so lange wie alle 2 Tage 10 min meditieren, stimmts?“

Ja, er hatte Recht. Aber brachte es dann noch was?

„Es kommt auf die Konsequenz an, eine kleine Gewohnheit in deinen Tagesablauf zu integrieren“, fuhr er fort. „Der Effekt wird allerdings deinen Tag ganz neu strukturieren. **Meditation steigert zum Beispiel die Konzentration.**

Wie oft sitzt du vor den Hausaufgaben und bist nicht wirklich effektiv? Träumst vor dich hin, denkst an was anderes und schreibst den Aufsatz dann um 8 Uhr abends? Kommt dir das bekannt vor?“

„Ja“, seufzte Nahla „Ist aber eher bei Mathe so.“

„Wenn die Meditation nun dazu führt, dass du deine Hausaufgaben jeden Tag in zwei Stunden erledigst, weil du dich in der Meditation darauf programmiert hast, eine gute Tänzerin zu werden. Dann hast du jeden Tag viel mehr Zeit zum tanzen.

Dann haben sich die 10 min Meditation gelohnt, wenn sie

deine Hausaufgabenzeit täglich von 3 auf 2 Stunden reduzieren würde.

Wer von euch wäre bereit, das auszuprobieren?“ Alle Arme gingen in die Höhe. Das wollten wir alle ausprobieren. Aber so einfach konnte es doch nicht sein, oder?

„Lasst uns nicht diskutieren, ob das funktioniert oder nicht.

Probiert es aus, um es selbst zu erleben. Wenn du es einmal erlebt hast, wirst du keinen einzigen Tag mehr darauf verzichten wollen. Aber du musst am Anfang konsequent sein, bis es zur Gewohnheit geworden ist.

Probier mal einen Monat lang jeden zweiten Tag für 10 min zu meditieren. Und lasst uns den Begriff Meditation mal in Visualisierung umändern. Denn du sollst nicht unbedingt auf deinen Atem achten, sondern dir konkret dein nächstes Ziel vorstellen. Deshalb reichen auch 10 min.

Hör einfach ruhige Musik und stell dir das vor, was du dir momentan am meisten wünscht. **Stell dir lebhaft vor, wie du dieses Ziel bereits erreicht hast.** Das kann eine bestandene Matheklausur sein, ein Bruder der freundlich mit dir umgeht oder eine strahlende Haut, die nicht mehr juckt ... Probier es. Dann schauen wir in einem Monat, ob sich irgendetwas in deinem Leben verändert hat. Einverstanden?“

Hmmm. Ihm zuliebe würden wir fast alles tun. Diese Aufgabe

schien zwar etwas nervig und an den Erfolg glaubten wir auch nicht wirklich. Aber wir taten es. Und sollten uns wundern ...
Doch dazu mehr an anderer Stelle.

„Das war ein Punkt“, fuhr Herr Narajan fort. „Was würde euch noch in Balance halten?“

„Sie haben mal gesagt, dass eine Gruppe irgendwie gut für uns ist“, antwortete Natascha.

„Ja, sehr richtig“, lobte Herr Narajan. „Eine harmonische Gruppe. Das ist ganz wichtig. Eine Gruppe kann schaden, wenn sie sich gegen dich richtet. Doch eine harmonische Gruppe, in die du fest eingebunden bist, kann dein Leben komplett verändern.“

„Und wo finden wir diese Gruppe bitteschön?“, fuhr Anthony dazwischen. „Ist ja nicht so, dass wir von Engeln umgeben sind.“

„Da hast du Recht. Aber du kannst dafür sorgen, dass du bald (fast) nur noch von Engeln umgeben bist“, erwiderte Herr Narajan. „Das habe ich auch getan. Vor vielen Jahren. Ich habe sogar meine Schüler in Engel verwandelt.“ Nun grinste er breit. Na, er hatte gut lachen. Bei ihm lief sicher alles super. Aber bei uns?

„Nun lasst uns wieder ernst werden“, fuhr er fort. „Du kannst dich langsam von den Menschen entfernen, die dir nicht gut tun. Du kannst in der Meditation visualisieren, dass du fest in eine

harmonische Gruppe eingebunden bist. So was wie diese Klasse in allen Lebensbereichen.

Dafür brauchst du die Menschen um dich nicht vor den Kopf zu stoßen. Aber ruf die unliebsame Freundin nicht mehr so oft an. Geh der Schwester erstmal aus dem Weg, die immer nur Streit sucht. Provozier deine Eltern nicht mehr so. Es gibt viele Möglichkeiten. Nimm erstmal die negativen Spitzen aus deinem Umgang mit anderen Menschen raus.

Dann läufst du vielleicht im Fitnessstudio einem supernetten Typen über den Weg oder in der Cafeteria oder in der Bücherei. Du kannst dir auch ein neues Hobby aussuchen, in dem du Menschen triffst, die so ähnlich ticken wie du. Und ehe du dich versiehst, hat sich dein Umfeld komplett geändert. Ganz viele Probleme treten nicht mehr auf. Ganz viele Stresstrigger fallen auf einmal weg.

Du musst nur konsistent bleiben und einige Wochen Geduld haben. Glaub mir. Ich habe es selbst erlebt."

Wir würden ihm nur zu gerne glauben. Doch unsere Leben waren kompliziert. Eltern, Schule, Kumpels. Da waren Erwartungen. Es war nicht so einfach, wie er dachte. Und doch schien es einen Versuch wert zu sein.

„Was noch?“ fragte Anthony ungeduldig. Er suchte nach einer schnelleren Lösung für seine Kopfschmerzen.

„Krieg ich die auch weg, ohne mein ganzes Leben umzustellen?“

„Ja“, antwortete Herr Narajan. „Mit Tabletten. Aber dann kommen die Schmerzen immer wieder. Du wolltest doch, dass sie ganz weggehen, oder? Bist du bereit, ein wenig dafür zu investieren?“

„Ok, was soll ich tun?“

„Alle digitalen Geräte auf ein Minimum reduzieren.“

„Och ne. Jetzt ärgern Sie mich nicht“, warf Anthony dazwischen.

„Ich ärgere dich nicht. Ich meine es Ernst. Fernsehen, Smartphone. Leg mal Pausen ein.

Erstmal ne Stunde weglegen. Dann mal nen halben Tag. Ein Film am Freitag Abend ist ok, aber nicht jeden Tag zocken. Nicht jeden Tag Social Media.“

Jetzt ging er ans Eingemachte. Wir waren Jugendliche! Wir lebten nicht im Mittelalter. Das Smartphone war der Dreh- und Angelpunkt unseres Soziallebens.

Doch Herr Narajan fuhr unbeirrt fort. „Bildschirme sind eine Höchstleitung fürs Gehirn. Wenn dann nur ein wenig Schulstress und etwas meckernde Eltern dazukommen, explodiert es förmlich. ICH würde davon sicherlich Kopfschmerzen bekommen. Und du vielleicht auch. Versuch diese Droge einfach in Maßen zu genießen.

Jetzt lass uns mal über Social Media Mobbing reden. Wenn du die

ollen Kommentare gar nicht erst liest, können sie auch keinen Stress bei dir verursachen. Schon mal daran gedacht?“

Ne, hatten wir nicht. Doch seine Ratschläge griffen gerade massiv in unser Privatleben ein. Das mussten wir erstmal verarbeiten. Auf weitere Ratschläge verzichteten wir für heute.

Doch jeder von uns machte sich so seine Gedanken zu dem Thema. Und begann einige kleine Stellschrauben in seinem Leben zu verändern. Nur ein klein wenig. Mal sehen, was es bringen würde ...

Kapitel 35

Bessert sich Asthma im Homeschooling?

Amelie hatte schweres Asthma. Sie inhalierte regelmäßig Cortison und war damit eigentlich gut eingestellt. Doch es gab immer wieder Situationen, die einen Asthmaanfall triggerten - trotz des Cortisons, das diese ja eigentlich verhindern sollte.

Die Auslöser für einen Anfall schienen willkürlich zu kommen. Doch nachdem Herr Narajan uns den Zusammenhang zwischen Stress und chronischen Krankheiten erläutert hatte, betrachtete Amelie die Asthmaauslöser in ihrem Leben genauer. Und tatsächlich hatten viele mit Stress zu tun.

Eltern, Geschwister, Schule, Freunde. Es gab immer irgendwo einen Konflikt, der unterbewusst verarbeitet werden musste. Alleine pünktlich an einem Ort zu erscheinen, versetzte Amelie innerlich in Stress. Sie war nämlich eine kleine Träumerin, vergaß so oft die Welt um sich herum, hing ihren Gedanken nach und schwupps zeigte die Uhr eine Zeit, die gar nicht sein konnte. Schon brach der Stress los.

Im Homeschooling fielen viele dieser Stressfaktoren von alleine weg. Das morgendliche Aufstehen verlief entspannt.

Verabredungen reduzierten sich und das Leben konzentrierte sich auf die Kernfamilie. So gerne Amelie ihre Zeit mit Freunden verbrachte, so sehr merkte sie, wie ihr die Zeit mit sich alleine gut tat.

Na ja, ganz alleine war sie nun auch wieder nicht. Denn ihr kleiner Bruder war genauso den ganzen Tag zu Hause wie sie. Die beiden mussten ihren Umgang ganz neu definieren.

Doch nach Herrn Narajan Unterrichtseinheit über die Liebessprachen gab sie ihrem Bruder das, was er am meisten brauchte. Amelies Bruder war sehr hilfsbereit. Er sprach die gleiche Liebessprache wie ihre Mutter. So half Amelie ihm wo sie nur konnte, beim puzzeln, beim Jacke anziehen, beim duschen. Und sie zeigte ihm, gemeinsam im Haushalt zu helfen. Du wirst es kaum glauben, aber er blühte auf, als er den Besteckkasten neu sortieren und Obstsalat vorbereiten durfte.

In dem Prozess gesundete Amelie. Es tat ihr gut zu helfen. Sie fühlte sich dadurch als wertvolles Mitglied der Familie. Sie konnte beitragen zum gemeinsamen Leben. Freiwillig. Jeden Tag so viel oder wenig wie sie wollte. Ohne Erwartungen. Sie lernte nachmittags, wenn ihre Mutter nach Hause kam und den kleinen Floh übernahm. Dann setzte sie sich an ihre Bücher und hing ihren eigenen Träumen nach. Ich brauche wohl nicht zu erwähnen, was für eine starke Einheit diese kleine Familie wurde.

Wie sehr Amelie sich veränderte, hatte sie selbst gar nicht richtig bemerkt. Doch irgendwann an einem klaren Februarmorgen fiel ihr auf, dass sie seit Monaten keinen Asthmaanfall mehr gehabt

hatte.

Und das im Winter! Der Hochsaison von Viren, kalter Luft und anderen Triggern.

Wir waren seit vier Monaten im Homeschooling. Herr Narajan hatte unsere Klasse komplett übernommen – in allen Fächern. Wir lernten zu Hause vollkommen selbstbestimmt. Er stellte uns Lehrvideos zu Verfügung, die wir durcharbeiteten, um dann seine Aufgaben zu lösen. Es gab leichte und schwere Aufgaben. Mit leichten Aufgaben bestanden wir das Fach, nahmen das Wissen mit und erreichten eine Note im Mittelfeld. Die schweren Aufgaben waren knifflig und herausfordernd. Sie waren für unsere Lieblingsfächer gedacht, um daran zu wachsen. Jeder Schüler wählte in jedem Fach, ob er sich den leichten oder schweren Aufgaben stellen wollte. Ein Wechsel war jederzeit möglich.

So lernten wir zu Hause. Jeder in seinem eigenen

Rhythmus. Herr Narajan hatte feste Sprechzeiten, erklärte den Wasserkreislauf oder eine chemische Reaktion.

Wenn auch er nicht weiter wusste, weil er eben nicht Mathematik studiert hatte? Dann mussten wir uns die Lösungen selbst beschaffen. Und irgendwie gelang uns das auch. Es war Teil des Lernprozesses. So wie es auch an jeder Universität gang und gebe ist. Ja, Herr Narajan traute uns schon in der 10. Klasse zu,

wie an der Universität zu lernen. Es schmeichelte uns und tatsächlich funktionierte es auch.

An diesem besagten Februartag fiel Amelie auf, dass sie zum ersten Mal seit fast 8 Jahren kein Asthmaspray bei sich trug. Sie hatte vergessen es einzustecken. Die Krankheit war nicht mehr Teil ihrer Gedanken. Sie bestimmte nicht mehr ihr Leben. Sogleich fühlte sie sich unwohl, als wäre eine Sicherheit weggefallen. Doch ihr wurde auch bewusst, dass sie es schon seit Monaten nicht mehr benutzt hatte. Sie nahm sich vor, es doch lieber wieder in die Tasche zu stecken. So wie wir manchmal einen Regenschirm bei uns tragen, weil es dann ganz bestimmt nicht regnen wird.

Jetzt atmete sie bewusst die frische Luft ein und dachte über das letzte halbe Jahr nach. Ihre Mutter arbeitete als Konditorin in einem schicken Hotel, finanzielle Sorgen hatten sie nicht mehr. Amelie selbst hatte fast keine Termine mehr, keine Schulglocke und nur wenige Verabredungen. Das Handy blieb oft tagelang aus. Dafür freute sie sich auf jedes Treffen mit ihren Freunden umso mehr. Genoss die gemeinsame Zeit intensiver. Sie war wertvoller geworden.

Gleichzeitig war sie so beschäftigt wie selten zuvor. Sie lernte nicht mehr für die Schule, sondern für sich selbst. Sie nahm ihre Lieblingsfächer und Lieblingsbeschäftigungen und kreierte kleine

Projekte daraus. Sie malte auf großen Leinwänden und begann Gedichte zu schreiben. Während unseres Gemeinschaftsprojektes freundete sie sich mit ihrer blinden Nachbarin an, erlebte durch sie eine ganz neue Sicht auf das Leben.

Ja, das Leben war ruhiger geworden, aber auch intensiver.

Interessant, dass Ruhe so viel Tiefgang haben kann.

Der morgendliche Griff zum Cortisonspray war geblieben. Das war noch Teil ihrer Routine. Sollte sie es mal weglassen? Vielleicht nur einen Tag? Amelie dachte ausführlich darüber nach. Sie wollte mit ihrem Arzt darüber sprechen. Im April - wenn der Frühling kam und die Schnupfensaison endete. Ja, das nahm sie sich fest vor.

Ob das Asthma etwas mit dem Stress in ihrem früheren Leben zu tun hatte?

Sie ertappte sich selbst bei diesem Gedanken. Früheres Leben es war gerade mal ein halbes Jahr her, dass ihr Leben sich so vollständig anders angefühlt hatte.

Und nun kam es ihr schon vor, wie ein früheres Leben.

Die Frage, ob der Stress das Asthma unterhielt, werden wir wohl nie wirklich beantworten können. Dazu ist unser Leben einfach zu vielschichtig. Aber dass sich das Asthma ausgerechnet jetzt

besserte, schien irgendwie in ihr neues Lebensgefühl zu passen.

Sie war ruhiger und reflektierter geworden. Zufriedener und glücklicher.

Sie beschloss bei ihrer Nachbarin vorbei zu schauen und ihr vom vergessenen Asthmaspray zu erzählen. Dass sie ihr aufmerksam zuhören würde, dessen war sie sich gewiss. Und so freute sie sich jetzt schon auf das Gespräch.

Kapitel 36

Ein balanciertes Immunsystem wehrt fast jede Infektion ab

„Ich möchte heute zu einem sehr wichtigen Thema kommen, unserem Immunsystem. Kann sich einer von euch vorstellen, warum ich dieses Thema für so wichtig halte?“, begann Herr Narajan den Unterricht.

„Naja“, meinte Amelie. „Wir sind mitten in der Schnupfensaison und wer ein starkes Immunsystem hat, wird nicht krank und verpasst ihren Unterricht nicht.“

Herr Narajan begann aus vollem Herzen zu lachen und steckte uns alle an. Als wir uns wieder beruhigt hatten, bedachte er Amelie mit einem anerkennenden Blick. „Du hast so Recht. Das ist einfach toll. Ich wollte auf etwas ganz anderes hinaus, aber deine Antwort war so frisch und ehrlich. Natürlich auch deswegen. Aber es gibt noch einen tiefer liegenden Grund. Was sind chronische Krankheiten?“

„Krankheiten, die man ein Leben lang behält“, wusste Anthony.

„Ja, nenne mir einige Beispiele. Ich bin Kinderarzt, also bleiben wir mal bei chronischen Erkrankungen von Kindern.“

„Allergien, Asthma, Bauchschmerzen.“ Natascha seufzte und fügt hinzu: „die blöde Neurodermitis.“ Es kamen Kopfschmerzen und Epilepsien dazu.

„Was ist die Basis vieler dieser Erkrankungen?“

„Bestimmt irgendwas mit Immunsystem, sonst wär es nicht das Thema der Stunde“, kam ein schlauer Kommentar von Anthony.

„Was denn mit Immunsystem?“, gab Herr Narajan zurück.

„Keine Ahnung, bin kein Arzt“, konterte Anthony. Er fing sich einen scharfen Blick ein, doch Herr Narajan verzichtete auf einen Kommentar.

„Was ist die Basis von Neurodermitis, Asthma, Allergien, Diabetes Typ I und entzündlichen Darmerkrankungen?“

Es ist eine gestörte Balance des Immunsystems. Jedes 5. Kind in Deutschland leidet an einer chronischen Erkrankung. Krankheiten haben immer eine Auswirkung auf das gesamte Leben und deshalb halte ich es für wichtig, dass ihr die Basis dieser Erkrankungen versteht.

Bei vielen diesen Erkrankungen kommt es zu einer Überreaktion des Immunsystems. Es erkennt nicht mehr genau, was eigen und was fremd ist und richtet seine Aktivität gegen Zellen des eigenen Körpers. Dass das krank macht ist klar, oder?

Bei Asthma kommt es zu einer Überreaktion in den Atemwegen. Die verengen sich, was zu Atemnot führt. Das ist richtig bedrohlich. Bei Neurodermitis richtet sich das Immunsystem gegen die Haut, führt zu Ekzemen und diesem schlimmen

Juckreiz. Bei Typ I Diabetes zerstört es ganz gezielt Zellen des Pankreas, bis kein Insulin mehr gebildet werden kann. Denn das kann nur dieser eine Zelltyp in unserem Körper.

Doch sollten wir das Immunsystem unterdrücken?

Nein, denn es ist überlebenswichtig für uns. Unsere Verteidigungslinie gegen all die Angriffe von außen, denen wir ausgesetzt sind. Und wir werden oft angegriffen. Werden regelrecht bombardiert von Erregern, Viren, Bakterien und Parasiten, die alle in unseren Körper eindringen und sich dort vermehren wollen.

Dagegen brauchen wir ein starkes Immunsystem. Nur überreagieren sollte es dann auch wieder nicht.

Unser Immunsystem muss in engen Grenzen genau richtig arbeiten. Muss uns beschützen, aber darf sich nicht gegen uns selbst richten. Nur wie sollen wir das bitteschön hinkriegen? Wie schaffen wir es unser Immunsystem in Balance zu halten? Nicht stärken, nicht schwächen, sondern Balance?“ Wir hatten keine Ahnung. Herr Narajan lachte sein fröhliches, glucksendes Lachen.

„Wir können es nicht. Es geht schlicht und einfach nicht. Es wird nie ein Medikament oder ein Mittelchen geben, das Balance herstellt. Das muss unser Körper alleine tun. Und das kann er auch. Er ist so gebaut, dass das Immunsystem vernünftig

arbeitet. Solange wir es in Ruhe lassen.

Je gestresster ihr seid, desto mehr rutscht das Immunsystem außer Balance. Davon kriegt der eine Neurodermitis, der andere Asthma und der nächste Corona. Und wir wundern uns, wo all die verschiedenen Krankheiten herkommen. Ingwertee und Vitamin C sollen es dann richten. Die sind sicherlich gesund, aber können sie den Schaden auffangen, den der Stress angerichtet hat?"

Wow. **Der Körper war komplex aber irgendwie auch einfach und logisch.** Sollten wir Medizin studieren, um dieses Wunderwerk näher kennen zu lernen oder lieber bei Herrn Narajan in die Lehre gehen?

„Wir können unseren Körper an die Hand nehmen und aus dem Stress in die Ruhe führen. Kommen Geist und Körper in den Ruhemodus, wird das Immunsystem automatisch wieder in Balance gebracht. Das tut der Körper von selbst“, fuhr er fort.

Wir nahmen uns vor, ab heute jeden Tag zu meditieren, um in den Ruhemodus zu kommen ... na, vielleicht jeden zweiten Tag - abends beim einschlafen. Wir nahmen uns auch vor, unseren Schul- und Elternstress genauer zu beleuchten, unsere Termine zu reduzieren und das Smartphone öfter auszuschalten. So viele Stunden hatten wir nun über Stress gesprochen. Wir mussten etwas tun. Jeder in seinem eigenen Leben.

Wir brauchen die Balance des Immunsystems damit es vernünftig aufräumt. Und die gibt es nur im Ruhemodus. Also halte die Hand deines Großvaters, wenn es ihm nicht gut geht. Sprich ihm Stärke und Zuversicht zu. Mach ihm bewusst, dass er sich in einer schützenden Gemeinschaft befindet. Dass er gesund wird, weil er die innere Kraft dazu besitzt.

Gesundheit ist ein Mind Game. Was das Unterbewusstsein glaubt, geschieht im Körper. Das gilt übrigens für alle Krankheiten. Eine Gemeinschaft ist evolutionär mit Schutz und Sicherheit verbunden. So konnten wir uns besser gegen Tiger verteidigen, mehr Beeren sammeln und die Kinderbetreuung aufteilen. Die Gewissheit einer Gemeinschaft versetzt unseren Körper automatisch in den Ruhemodus. Auch darauf ist unser Unterbewusstsein programmiert.“

Kapitel 37

Wie wir uns in Ruhe halten, damit unser Körper heilen kann

Wir hatten verstanden, dass Ruhe super wichtig war, um uns gesund zu halten. Wir hatten auch verstanden, dass viel mehr Kleinigkeiten unseren Körper in einen Stresszustand versetzen, als wir bisher dachten. Nur wie sollten wir das ändern? Wie sollten wir unseren Alltag von 80% Stress in 80% Ruhe verändern? Wir waren ja schon durch unser Umfeld bestimmt. So ganz kamen wir aus der Nummer nicht raus. Inzwischen hatten wir allerdings so viel über dieses Thema gesprochen. Es schien der Dreh- und Angelpunkt von Gesundheit zu sein. Da wollten wir keinen ständigen Stress mehr riskieren. Der schien richtig gefährlich zu sein. Vielleicht nicht unmittelbar für heute und morgen. Aber als Erwachsene wollten wir auch nicht krank werden.

Doch WIE bitteschön, WIE sollte das funktionieren? Die einzige Hoffnung, die wir hatten, war Herr Narajan, der als lebendes Beispiel vor uns stand. Es ging. Er lebte es vor. Er hatte sein Leben so arrangiert, dass er hauptsächlich in einem Ruhezustand war. Obwohl er unterrichtete und verschiedene Projekte leitete, war seine Grundstimmung innere Balance. Die schien ihn gesund zu halten und gab ihm seine besondere Ausstrahlung, mit der er so einiges in der Welt bewirkte. Das wollten wir auch schaffen.

Wenn er es konnte, konnten wir es auch. Deshalb wollten wir es ganz genau wissen. WIE machte er das?

So begann Nahla die nächste Stunde. "Aber es gibt so mega viele Sachen, die uns echt stressen. Meistens sind das andere Leute, wie meine Eltern, die ständig rum meckern und irgendetwas von mir wollen, was ich überhaupt nicht will. Die versuchen ständig, mich zu verändern. Das ist echt nervig. Dann bin ich gestresst. Wie soll ich denn da rauskommen?"

"Du hast Recht. Genau das ist das Kernproblem", antwortete Herr Narajan. "Andere Leute ärgern dich. Du kommst in Stress und DU wirst krank davon. Denn die Stressreaktion läuft ja in deinem Körper ab. Obwohl deine Eltern scheinbar schuld daran sind. Das ist schon gemein.

Damit du in Ruhe kommst und auch in der Ruhe bleibst, musst du beginnen Herr über dein Leben zu werden und nicht mehr Spielball der anderen zu sein. Sie versuchen ständig dich zu beeinflussen. Doch das tut dir nicht gut, denn es stresst dich. Deshalb komm in deine Selbstfürsorge und lass dich nicht mehr stressen. Lass dir nichts mehr anhaben. Wie das geht, dafür gibt es ganz klare Prinzipien. Darüber haben kluge Leute schon Bücher geschrieben. Lass sie uns mal anschauen.

Am besten erkläre ich es euch an den 4 Prinzipien von Miguel Ruiz, ein sehr bekannter Schriftsteller. Das Buch dazu hat er

schon vor 20 Jahren geschrieben. Im Kern geht es darum, wie wir glücklich werden. Logischerweise sind wir dann in einem Ruhezustand und der Körper heilt sich selbst. Ganz einfach. Nur die Sache mit dem "glücklich sein" scheint vielen Menschen echt schwer zu fallen.

Ruiz hat das in 4 Prinzipien zusammengefasst, die uns in diesen Ruhezustand bringen. Jedes davon rüttelt stark an den Glaubensvorstellungen unserer Gesellschaft. Vielleicht schaffen es deshalb nur wenige Menschen das wirklich umzusetzen."

"Was sind denn diese 4 Prinzipien?" fragte Nahla gespannt.

Anthony grinste: "Na, dir wird es ja besonders leicht fallen, an der Gesellschaft zu rütteln. Bei deinem Vater." Nahla schaute betreten. Herr Narajan streng. Ging ihm dieser Kommentar zu weit? Doch Anthony hatte es tatsächlich nicht sarkastisch gemeint. Er blickte Nahla so mitfühlend an, bis diese sich wieder entspannte.

So fuhr Herr Narajan fort:

" Das 1. Prinzip: Sei achtsam mit deinen Worten.

Warum sind deine Worte so wichtig? Dazu schreibt Ruiz: *Worte sind reine Magie. Wenn du sie negativ verwendest, verwandeln sie sich in schwarzer Magie.*

Nehmt diesen Satz sehr sehr ernst und überlegt euch mal ein Beispiel, wann Worte euch regelrecht geschadet haben und wann sie ein Wunderwerk an positiven Gefühlen in euch auslösten.“

Nachdem wir eine Weile sprachlos über diesen Satz nachgedacht hatten, sprudelte es nur so aus uns heraus: Wie Nahlas Vater von “Flausen im Kopf junger Mädchen” sprach und sie damit klein hielt und nie ernst nahm. Wie unser Mathelehrer Anthony als “nutzlos” bezeichnete und damit seinen Selbstwert immer wieder erniedrigte. Und dann natürlich Herr Narajan. Wie er jedes unserer Probleme in eine spannende Aufgabe verwandelte. Wie er “unsere Perle bergen” wollte und den Satz “Das geht nicht” niemals zuließ.

Ja, wenn wir es so betrachteten, hatten Worte tatsächlich einen enormen Effekt auf unsere Stimmung und auf die Art und Weise, wie wir uns fühlten. Unser Selbstwertgefühl. So wurde uns die Dimension von Worten bewusst. Sie hatten tatsächlich eine enorme Auswirkung auf unser Leben.

“Lasst uns einen kleinen Ausflug in die Medizin machen”, verkündete Herr Narajan nun fröhlich. Das war nun mal sein Lieblingsthema. Nahla war das eh Recht, weil sie sich für Medizin interessierte. Anthony, weil er Nahla gerne beobachtete, wenn sie fröhlich war. Amelie hatte Asthma, so dass das Thema Heilung bei ihr immer willkommen war. Auch sie sollte ihren eigenen

Heilungsweg gehen. Doch der wurde ihr erst im nachhinein bewusst.

Christian dachte halt an seinen Bruder, der ihm inzwischen ja nun wirklich am Herzen lag. Worte spielten in ihrer Beziehung definitiv eine wichtige Rolle. So konnte jeder von uns das Wissen von Herrn Narajan auf sein eigenes Leben übertragen und seine eigenen Schlüsse daraus ziehen.

Doch zurück zum Thema: "Ihr kennt sicherlich die Begriffe Placebo und Nocebo. Wer kann sie erklären?"

Das war eindeutig Nahlas Resort. Sie äußerte sich etwas abfällig über Placebos. "Das sind Medikamente, in denen nichts drin ist und die trotzdem wirken und die ganzen Studien vermässeln."

Herr Narajan lächelte. Sie hatte es auf den Punkt gebracht. Quasi die öffentliche Lehrmeinung. Doch so einfach kam Nahla ihm nicht davon. "Gut. Aber woher kommt denn die Wirkung, wenn da nichts drin ist?"

Tja, das wusste Nahla dann doch nicht.

"Die Wirkung entsteht im Gehirn. Wenn du fest an die Wirkung des Placebos glaubst, beeinflusst das dein Unterbewusstsein. Das führt zur Ausschüttung von Botenstoffen, die dann spezielle Wirkungen im Körper haben. Und genau zu dem Effekt führen, an den du am Anfang geglaubt hast. So mächtig ist dein Gehirn!"

Ein Nocebo ist genau das Gegenteil. Jemand redet dir ein, dass dich etwas krank machen würde. Und dann führt es genau dazu,

auch wenn es nur Zuckerwasser ist. Das passiert z.B. wenn Ärzte von Krebsprognosen sprechen. Ihre Worte können so mächtig sein, dass manche Patienten genau so lange leben, wie es der Arzt prognostiziert hat. Auch wenn die Krebsdiagnose falsch gestellt war.

Deshalb sollten wir alle sehr sehr achtsam mit unseren Worten umgehen. Sie können eine enorme Macht haben.

Vielleicht sind die Worte, die du zu dir selbst in deinem Kopf sprichst, am wichtigsten. Da achte mal ganz genau drauf. Sind sie liebevoll? Schätzt du dich selbst? Das ist der Beginn. Es ist das Wichtigste. Die Worte, die du selbst zu dir sprichst. Wenn du die veränderst, dann verändern sich auch die Worte um dich herum. Automatisch.

Das 2. Prinzip: Nimm nichts persönlich.

Warum verletzt euch Social Media Kommentare? Warum funktioniert Mobbing? Weil ihr die Worte der anderen persönlich nehmt. Und ihnen damit erlaubt eure Stimmung, euren Selbstwert und eben euren Ruhestatus zu beeinflussen. Wenn du weißt, wer du wirklich bist, was deine Stärken und Talente sind, dann brauchst du nichts mehr persönlich nehmen. Lass die Leute reden, bzw. lies die Kommentare gar nicht erst. So hältst du dich in Ruhe. Du lässt den Unsinn der anderen einfach nicht mehr an dich ran. Du erlaubst ihnen nicht mehr, dich zu beeinflussen.

Über deinen Ruhezustand herrscht allein du, niemand anderes mehr.

Das 3. Prinzip: Habe keine Vorurteile.

Denn die führen zu all den kreisenden Gedanken in deinem Kopf. Weil du andere bewertest oder dich über sie lustig machst. Ja, das ist stressig und es hält dich klein. Weil du dich weiterhin mit anderen beschäftigst, im negativen. Lass das.

Das 4. Prinzip: Tu immer das Maximum, was du tun kannst.

Nicht weniger, aber eben auch nicht mehr. Gib immer dein Bestes, aber übernimm dich nicht. Schon gar nicht, weil du meinst, andere würden das von dir verlangen. Auch nicht aus einem falschen Pflichtgefühl heraus. Wenn Amelie ihrer Mutter helfen möchte, darf sie das tun, solange es im Rahmen ihrer eigenen Kapazitäten ist. Dann ist alles gut. So hältst du dich in Balance. Lerne, entdecke, fordere dich selbst heraus. Sei motiviert. Das brauchst du für dein Wachstum. Doch kenne deine Grenzen und gehe nicht darüber hinaus. Das hält dich in Ruhe.

Es ist schön, dass wir auf dieses Thema gekommen sind. Lasst uns in den nächsten Stunden immer mal wieder beobachten, ob wir uns an diese Regeln halten. Wenn ihr die verinnerlicht, bis sie

automatisch in euch ablaufen, dann kann euch kaum noch jemand Schaden zufügen. **Es sind die Prinzipien der Meister. Denn sie halten euren Geist in Ruhe.** Das ist besonders wichtig, denn ihr wisst, dass auch Sorgen oder mentaler Stress eben direkt zu einer Stressreaktion im Körper führen. Und die stoppt dann wieder Heilungs- und Reparaturprozesse.

Jetzt überlegt mal wie viele Sorgen, Vorwürfe und Zweifel ständig in den Köpfen eurer Eltern und Großeltern herum kreisen. Zu einer Lösung führen die meist nicht. Aber eben zu einer echten Stressreaktion. So machen die Menschen sich letztlich selbst krank. Sie merken es noch nicht einmal. Wenn sie krank sind, machen sie sich noch mehr Sorgen und alles wird noch schlimmer."

Kapitel 38

Wie die krebskranke Maya zu Anthonys Berufung wurde

Was war Anthonys Erfolg im Homeschooling?

Er brachte Maya aus dem Krankenhaus. Er klinkte sich komplett aus unserem Online-Programm aus. Denn er hatte eine Mission, die ihm wichtiger erschien als jeglicher Unterricht. Maya. Er glaubte an sie. Er wollte sie gesund und fröhlich sehen. Noten interessierten ihn nicht mehr. Denn seine Aufgabe hatte einen höheren Sinn.

Doch er war auch klug. Er wusste, dass er Herrn Narajan Stoff liefern musste, damit dieser ihn bewerten konnte. So war das Schulsystem nun mal. Die Bewertung gehörte dazu.

So begann er mit Maya zu malen. Erst ihre Krankheit. Dann erinnerte er sich an Herrn Narajans Worte und seitdem malte er nur noch Gesundheit mit ihr. In allen möglichen Farben und Formen. Das Ergebnis reichte er als Kunstprojekt ein. Manchmal schummelte er und reichte Mayas Bilder ein. Viel nützte es ihm allerdings nicht, denn weder Maya noch Anthony konnten besonders gut malen. Die gemeinsame Tätigkeit schien sie jedoch zusammen zu schweißen und aufzuheitern.

Dann trieb er Maya in den Garten – jeden einzelnen Tag. Bei Regen und Schneefall. Immer wieder ließ er sie ihre inneren Grenzen überwinden.

Er war von der Heilkraft frischer Gartenluft überzeugt, auch wenn Maya eher der Kakao-Kuscheltyp war - zumindest im Winter. Ihre Jogging- und Fahrradtouren verbuchte er unter „Sportunterricht“. Sie kamen wöchentlich auf 4-6 Stunden, so dass das Thema auch abgehakt war.

Er las Bücher zum Thema Krebsernährung und verbuchte die Lektüre als „Deutsch-Unterricht“. Auch wenn seine Video-Zusammenfassungen der Bücher schauderhaft waren, hatte er den Deutschunterricht doch bestanden.

Und worin glänzte er? Er glänzte in unserem Modul „Gesellschaftsprojekt“. Sein Projekt war, ein krebskrankes Mädchen aus dem Krankenhaus zu holen. Und dieses Projekt setzte er mit Herz und Seele um. Er verbrachte Stunden an ihrem Bett. Er lachte mit ihr und träumte mit ihr. Er motivierte sie und ließ sie in Ruhe, wenn sie Zeit für sich brauchte. Er schrieb ihr Gute-Nacht-Nachrichten und Guten-Morgen-Grüße.

Und er holte sie jede Woche vor die Kamera. Ließ sie jede Woche dokumentieren, was sie erreicht hatte und was sie in der nächsten Woche vorhatte. Diese Videos blieben allerdings geheim. Er zeigte sie niemandem, nutzte sie auch nicht für seinen Lernerfolg. Sie waren einfach zu persönlich.

Nur Maya bekam sie zu sehen. Jeden Monat zeigte er ihr ihre eigenen Videos vom Vormonat. Hielt ihr immer wieder vor Augen,

welche Fortschritte sie machte. Welche Pläne sie erfolgreich umsetzte. Wie sie von Woche zu Woche ihr Sportprogramm steigerte.

Wie sie begann selbst zu kochen. Wie die frischen Obstsäfte Einzug in ihren Tagesablauf nahmen. Er trank sogar Selleriesaft mit ihr. Doch den fanden beide so scheußlich, dass sie es schnell wieder bleiben ließen.

Er schrieb mit ihr Tagebuch und barg langsam ihre Perle. Maya hatte keine Ahnung, was sie aus ihrem Leben machen wollte. Wie so viele in ihrem Alter wollte sie einfach nur leben, genießen. Freunde haben, lachen, Spaß haben. Anthony brachte ihr Freunde. Er nahm sie mit zu sich nach Hause, egal was seine Eltern dachten. Er nahm sie mit zu seiner Großmutter. Sie spielten Mensch-ärgere-dich-nicht bis tief in die Nacht. Und alle drei genossen es, fühlten sich wieder wie Kinder, unbeschwert.

Und er brachte sie in die Tanzschule. Und war nur ein ganz klein wenig eifersüchtig, als sie mit anderen Jungen tanzte.

War Anthony in Maya verliebt? Nein. Genauso wenig wie sie in ihn. Er betrachtete sie als seine Schwester. Das war die tiefste Emotion, die er bisher kannte. Für Maya war Anthony wie ein Gott, ein Engel, der sie begleitete. So wie Aryan seinen Bruder Christian anhimmelte, so schätzte Maya Anthony. Als großen Bruder, der fest an ihrer Seite stand. Ein Mensch, auf den sie sich

100% verlassen konnte. In dessen Armen sie weinen und den sie nachts um 3 Uhr anrufen konnte. Das tat sie auch, manchmal. Während wir Homeschooling machten, ging Anthony also seiner Berufung nach. Er half Maya gesund zu werden. Irgendwann war das Thema Gesundheit gar nicht mehr so wichtig. Es zählte allein die Zeit, die die beiden miteinander verbrachten. Es zählte der Moment und ab da setzte der Heilungsprozess wohl wirklich ein.

Maya ging weiter zur Chemo. Das hatte Herr Narajan ihr so verordnet. Er hatte Anthony eingeschärft keinen Millimeter davon abzurücken. Anthony begleitete sie jedes Mal in die Klinik, wich nicht von ihrer Seite. Und **jedes Mal tolerierte Maya die Chemo ein klein wenig besser**. Die Übelkeit kam gar nicht erst auf, wenn Anthony ihr Geschichten vorlas. Die Müdigkeit setzte nicht mehr so heftig ein. Es war auch egal, denn Maya hatte nicht mehr den Eindruck das Leben zu verpassen, während sie im Krankenhaus lag. Denn ihr Lebensinhalt kam mit. Anthony war immer da.

Er machte mit ihr Matheaufgaben und erklärte ihr den Blutkreislauf. Denn auch Maya war ja im Homeschooling. Auch sie hatte ihre Aufgaben zu erledigen. Auch sie wurde bewertet. Und das war gut so. Denn es gab ihr Sinn. Auch sie lernte nicht mehr für die Schule, sondern fürs Leben. Maya war drei Jahre jünger als Anthony. Manche Themen konnte er ihr locker erklären, bei

anderen musste er selber nachlesen. Den Wasserkreislauf und die Verschiebung von Erdplatten konnte er nicht mehr auswendig. **So las er nach – für Maya. Und lernte selbst daran.**

Irgendwann brachte er ihr einfach das bei, was in seinem eigenen Lehrplan stand. So schlug er zwei Fliegen mit einer Klappe. Und Maya? Die freute sich über fast alles, was er ihr erzählte.

Jedes Mal im Krankenhaus schnappte er sich einen Arzt. Während die Chemo lief, ließen die beiden sich erklären, wie die Lunge funktionierte, warum rote Blutkörperchen keinen Zellkern haben und welche Salbe am besten bei Verbrennungen hilft. Die Ärzte hatten das kuriose „Geschwisterpaar“ schnell in ihr Herz geschlossen. Sie nahmen sich immer einen Moment Zeit, um ihre Wissbegierde zu stillen. Erklärten und freuten sich über die staunenden Gesichter ihrer jungen Schüler.

Irgendwann engagierte Anthony Medizinstudenten, ließ sie regelrecht Referate an Mayas Bett halten. Und bombardierte sie so lange mit Fragen, bis sie nicht mehr weiter wussten. Sein neues Wissen sprach er abends in die Kamera und präsentierte es dann stolz Herrn Narajan und unserer Klasse. Bald wusste er mehr über Medizin als Nahla. Sie schien beeindruckt. Ob er das bezweckte oder machte ihm die Interaktion mit den Ärzten und Studenten einfach Spaß?

Ich glaube es war das Zweite. Doch das Interesse von Nahla

schien ein sehr angenehmer Nebeneffekt zu sein.

Anthony gab Maya das, was er so gerne seiner eigenen Schwester gegeben hätte. Maya wurde zum Symbol für seine Schwester. Er gab ihr all die Bruderliebe, die er so lange zurückgehalten hatte.

Irgendwann schlossen die beiden einen Pakt. Maya sagte: „Wenn ich hier lebend raus komme, werde ich mein Leben lang krebskranke Kinder begleiten. Ich werde ihnen die Liebe und Fürsorge geben, die du mir geschenkt hast.“ Ihre Augen zeigten tiefe Dankbarkeit und eine winzig kleine Träne. Und Anthony sagte: „Wenn ich jemals meine Schwester wiedersehe, werde ich mein Leben lang die Liebe unter Geschwistern fördern.“

Viele viele Jahre später sollten beide ihr Wort halten. Doch das ist mal wieder eine ganz eigene Geschichte.

Kapitel 39

Unsere Vision

„Ich möchte euch heute etwas mitteilen“, begann Herr Narajan.

„Ich werde eure Schule wieder verlassen. Ich werde meinen Visionen weiter folgen. Ihr habt mich geerdet durch eure Ehrlichkeit und Offenheit. All eure hundert Fragen nehme ich ab heute wieder mit ins Labor. Da gehöre ich hin.“

Ich habe diese Schule gegründet, weil ich in euch den Funken der Faszination erhalten wollte. Alle Kinder sind von unserer Welt fasziniert. Die Welt ist so groß und bunt und es gibt so viel zu entdecken. Und sie laufen los und sie fallen hin und sie stehen wieder auf und laufen weiter. Und genau das wollte ich in euch erhalten. Die kindliche Freude und die kindliche Unbefangenheit. Habt keine Angst vor Fehlern. Durch Fehler wurde Penicillin entdeckt, durch Ausprobieren wurde die Glühbirne erfunden. Ihr alle werdet Entdecker in eurem Leben werden, jeder in seinem eigenen Bereich, jeder auf seine eigene Weise. Ich wünsche euch viel Erfolg und Kraft auf eurem Weg.“

Natürlich wussten wir nicht, dass Herr Narajan unsere Schule gegründet hatte. Warum hatte er es nie erzählt? Er erzählte doch sonst so viel. Auch zu dieser Frage schmunzelte Herr Narajan und antwortete: „Ich wollte keine Distanz zwischen uns schaffen. Ich wollte, dass ihr mir Fragen stellt, aufbegehrt,

neue Ideen entwickelt. Das geht nur in einer Umgebung des Vertrauens ohne Hierarchien.“

Er war gerade ein Jahr an unserer Schule gewesen und wollte uns schon wieder verlassen. WARUM? war die Frage, die uns allen im Gesicht stand.

„Warum sind Sie überhaupt an unsere Schule gekommen?“

„Um mich zu erden. Um zu verstehen, wie ihr die Welt seht. Ihr, die ihr noch ganz am Anfang eures Lebens steht. Ihr habt noch einen kindlich wahren Blick auf unsere Welt. Unverfälscht von den Konventionen und Regeln unserer Gesellschaft. Ich selber habe viele Jahre gebraucht, um mich von den Regeln dieser Gesellschaft zu lösen, um meinem Traum folgen zu können. Ich wollte eure Gedanken und eure Fragen. Das ist mein wertvollstes Gut. Jetzt bin ich bereit für den nächsten Schritt auf meinen eigenen Weg. Ich werde euch nie vergessen. Denn ihr habt mich wieder auf den rechten Weg gebracht.“

„Herr Narajan“, sagte Amelie mit Tränen in den Augen. „Sie dürfen nicht gehen. Das ist gemein. Wer soll uns etwas beibringen? Und meine Freundin kommt jetzt in die 10. Klasse, sie hat sich schon so auf den Unterricht mit Ihnen gefreut.“

Wir waren über das letzte Jahr sehr vertraut mit ihm geworden. Er hatte uns herausgefordert, er hatte uns aus der Reserve

gelockt, er hatte uns motiviert und zur Verzweiflung gebracht. Wir redeten mit ihm wie mit einem Vater. Nach diesem Satz sah er traurig aus und wurde sehr nachdenklich. Er wollte uns nie etwas wegnehmen, noch nicht einmal sich selbst. Er wollte immer nur Geben. Dass auch ein Herr Narajan das nicht immer konnte, war klar. Es sah aus, als hätte er über diese Frage schon vorher gegrübelt. Wir hatten seine Sorgen in Worte gefasst. Ja, er hatte uns gut trainiert. Er hatte uns beigebracht, die richtigen Fragen zu stellen. Nachdem er kurze Zeit nachgedacht hatte, hellte sich sein Gesicht auf. Er hatte eine Lösung gefunden.

„Ihr alle, die ihr vor mir sitzt, braucht mich nicht mehr. Ihr habt gelernt über die Welt nachzudenken, ihr könnt die richtigen Fragen für euer Leben stellen. Die Werkzeuge haltet ihr nun in der Hand. Wer sagt, dass Schule 12 Jahre dauern muss? Wenn ihr verstanden habt, worauf es ankommt, dann könnt ihr euren Weg gehen. Worüber ich mir Gedanken gemacht habe, das sind die Schüler, die nach euch kommen. Ich möchte ihnen das gleiche schenken, was ich euch geschenkt habe, um ihre kindliche Offenheit und Kreativität zu bewahren.

Wisst ihr was, mir hat das letzte Jahr mit euch so viel Spaß gemacht, ich werde ein Buch darüber schreiben. Über euch, über uns, was wir alles gemeinsam in diesem Jahr erlebt haben. Es war auch für mich eine spannende Reise. So etwas habe ich noch

nie getan.

Ihr habt mir unendlich viel Inspiration gegeben.“

Wow, welcher Lehrer sagte schon so etwas.

„Und wenn ihr wollt“, fuhr er fort „drehen wir einen Film darüber, in den Sommerferien. Wie, das lasst nur meine Sorge sein.“ Nun, die Sommerferien begannen in vier Wochen. Wo nahm er nur diese Energie her? „Wenn es euch Spaß machen würde, dann werden wir es tun.“ Alle, ausnahmslos alle, meldeten sich. Keiner wollte mehr in die Ferien fahren. Wir wollten die Zeit mit Herrn Narajan verbringen.

„Aber nach den Ferien“, warnte er uns, „muss ich weiterziehen. Ich habe noch eine Mission zu erfüllen. Ich habe im letzten Jahr die Kraft gesammelt meinen Weg weiter zu gehen. Dafür danke ich euch aus tiefstem Herzen.“

Diese Sommerferien setzten ungeahnte Kräfte in unserer Klasse frei. Jeder versuchte so viel es ging aus dieser Zeit herauszuholen, noch so viel wie möglich zu lernen. Als gäbe es keine anderen Lehrer.

Am Ende entstand etwas noch Größeres als ein Film. Es entwickelte sich aus unserem Homeschooling Projekt. Wir waren geschlossen der Meinung, dass jeder Schüler in den Genuss von Herrn Narajans Lehrstil kommen sollte. Natascha, unser stilles Mäuschen hatte dann die Idee eines Online-Kurses, der den

gesamten Wissensschatz von Herrn Narajan beinhaltete. Sie tat sich mit Anthony zusammen, der seinen Reportertraum immer noch nicht aufgeben wollte. Sie wurden ein eingeschworenes Team.

Am Ende erfüllten wir einen der größten Träume von Herrn Narajan, dessen er sich selbst nie bewusst gewesen war.

Wir entwickelten den Prototyp eines neuen Bildungswesens. Online und für jeden zugänglich, gleichzeitig so vernetzt dass sich Schüler einer Stadt finden konnten, um gemeinsam ihre Visionen umzusetzen.

Es fanden sich nicht nur Schüler mit gleichen Interessen, Basketball oder Fotografie, sondern junge Menschen mit einer gemeinsamen Vision, die ihre unterschiedlichen Stärken und Interessen einsetzten, um jeder seinen Teil zum großen Ganzen beizutragen. Diese jungen Menschen stellten sich gesellschaftlichen Aufgaben und halfen sich gegenseitig. Es war als wäre eine ganze Jugend aus dem Dornröschenschlaf erwacht. Junge Menschen die sich gegenseitig Kraft gaben.

Daraus entwickelte sich ein alternativer Bildungsweg, der immer mehr Zuspruch fand, weil er sowohl Wissen vermittelte, als auch Selbständigkeit und Verantwortung förderte.

Was wir erreichten, hatte sich auch Herr Narajan in seinen kühnsten Träumen nicht vorstellen können. Er hatte uns immer

wieder gelehrt, dass die Realität auch die kühnsten
Visualisierungen an Schönheit übertreffen konnte. Hier war das
lebende Beispiel dazu. Eine Bewegung, die er losgetreten hatte.
Eine Bewegung, der wir zum Leben verhalfen.

Kapitel 40

Unser Film

Wir hatten gelernt, dass nichts in Stein gemeißelt ist.

Gesundheit nicht, Liebe nicht und Freundschaft nicht, doch genauso wenig Krankheit, Einsamkeit und schlechte Schulnoten.

Wir hatten gelernt, dass wir jede Situation verändern konnten. So verändern, wie wir es wünschten. Wir wollten, dass Herr Narajan uns weiter unterrichtete. Es war unser tiefster Wunsch weiter von ihm zu lernen. Um das zu erreichen, wendeten wir seine eigenen Strategien an ihm an. Zunächst einmal ständige Wiederholung.

Wir nervten nicht, jammerten und bettelten nicht. Aber wir erwähnten immer wieder unseren Wunsch. Wir ertrugen seinen traurigen Gesichtsausdruck, jedes Mal wenn wir uns wünschten, dass er unser Lehrer blieb. Und wir entkräfteten jedes seiner Argumente. Nicht immer sofort, aber stetig Argument um Argument.

Er wollte wieder ins Labor. Dafür musste er in eine andere Stadt ziehen. Weiterer Unterricht erschien unmöglich. Doch wir antworteten mit Online Unterricht. Er wendete ein, dass er keine Zeit haben würde. Doch wir begnügten uns mit einer Stunde pro Woche. Eine Stunde! Ja, diese Zeit würde er haben. Er wollte sich mit Vorbereitungszeit herausreden. Doch hatte er jemals seinen Unterricht vorbereitet? Und wenn, dann hatte er sich sowieso nicht dran gehalten. Dazu konnte auch Herr Narajan nur

schmunzeln.

Wir hatten ihn durchschaut, hatten gelernt hinter die Kulissen zu blicken. Von ihm. ER hatte uns beigebracht Menschen zu lesen, zu verstehen und zu lenken. Ja, wir wollten ihn lenken. Ja, es war egoistisch. Und doch wussten wir, dass es auch ihm Spaß machen würde, einmal in der Woche seinen Geist zu erfrischen. Mit uns. So selbstbewusst waren wir inzwischen. Und wir merkten, dass wir ihn langsam ins Boot holten. In unser gemeinsames Boot.

In diesem Sommer wuchsen wir unglaublich eng zusammen. Während wir den Film drehten, verbrachten wir jeden Tag miteinander. Es war „Herr Narajan intensiv“. Wir lernten ihn auf einer sehr persönlichen Ebene kennen. Wir lernten ihn so gut kennen, wie mancher von uns nicht mal die eigenen Eltern kannte. Weil er es zuließ. Weil er uns hinein ließ in sein Leben. **Wir lernten, dass auch Erwachsene ihre Zweifel hatten, dass auch sie auf einer Reise waren. So wie wir.** Auf einer Reise die nicht immer fair war, die nicht immer mit den gleichen Voraussetzungen startete. Und dass es darauf ankam, was wir aus dieser Reise machten. Wie wir die Bedingungen unseres Lebens interpretierten.

Wir lernten, indem wir ihm zuhörten und seine Lebensgeschichte verfolgten. Sie lief auf verschlungenen Wegen. An Herrn Narajan

war nichts gradlinig, nichts so wie unsere Eltern es forderten. Er hatte in seinem Leben unglaublich viele Dinge gesehen, war unstet, suchte immer wieder neue Herausforderungen. Und hatte damit einen unglaublichen Erfahrungsschatz gesammelt. Wir lernten, dass es ok war, gegen die Wand zu rennen, zu scheitern, wieder aufzustehen und es erneut zu versuchen.

Wir lernten, dass jeder von uns einzigartig war. Dass **wir nur unsere innere Perle bergen mussten, um erfolgreich und tief glücklich zu werden.**

Wir lernten auch, dass die meisten Erwachsenen noch nicht einmal nach dieser Perle suchten. Wir bedauerten sie, unsere Eltern, die Tag für Tag malochten und das Wort „Lebenstraum“ für eine Utopie hielten, für esoterische Spinnerei.

Wir alle waren bereit unseren Lebenstraum zu finden, uns immer wieder neu zu definieren, ein Leben zu führen, das uns immer wieder vor neue Herausforderungen stellen würde. **Wir waren bereit Risiken einzugehen – für das große Glück.** Wir erfreuten uns an Schmetterlingen und Sonnenschein, tanzten im Regen und durchwachten die Nacht.

Du willst wissen, wie unser Sommer aussah? Unser Sommer mit Herrn Narajan? Dann begleite uns einen Tag lang. Herr Narajan war Langschläfer, vor 9 Uhr brauchte niemand an seine Türe klopfen. Das kam uns entgegen, denn unsere Nächte waren

lang ... Und doch standen wir um Punkt 9 bereit, denn den ersten Tagespunkt wollte keiner verpassen:

Herrn Narajans Visualisierung.

Wir versammelten uns gemeinsam vor dem Frühstück, die meisten noch im Schlafanzug und nur halb wach. Doch genau dieser Zustand sollte uns helfen. Denn während der Einschlaf- und Aufwachphase sind die Tore zu unserem Unterbewusstsein weit geöffnet.

Und genau da wollte Herr Narajan hin – zu unserem Unterbewusstsein. Formal lässt sich diese halbe Stunde wohl am ehesten mit einer Meditation vergleichen. Doch für uns war es viel mehr, denn Herr Narajan machte jeden Tag eine Geschichte daraus. Ob er das spontan hinkriegte oder vorbereitete, wird wohl ewig sein Geheimnis bleiben.

Seine Geschichten waren tagesaktuell, bereiteten uns auf den Drehtag vor und verankerten das Tagesziel in uns.

Sie ließen uns den Drehtag schon morgens im Schlafanzug erleben, wie ein Film der vor unserem inneren Auge ablief.

Zu unser aller Erstaunen verliefen die Tage dann tatsächlich so, wie Herr Narajan sie uns morgens skizziert hatte. Wir mussten keine Texte auswendig lernen, denn die Szenen pflanzte er morgens in unser Gehirn ein. Es waren alles Szenen, die wie tatsächlich so gemeinsam im Unterricht des letzten Jahres erlebt hatten. All die verworrenen Unterrichtsstunden, die nie einem

Schema zu folgen schienen, hatte Herr Narajan zu einem spannenden Plot verknüpft. Als hätte er das ganze letzte Schuljahr minutiös geplant.

Es bildeten sich Handlungsstränge heraus – Nahla, Anthony, Christian – ihre Entwicklung, ihre Unterschiedlichkeit, ihre Parallelen.

Keiner von uns wusste, was der nächste Tag brachte, keiner von uns kannte den ganzen Plot. Wir waren in vollem Vertrauen, dass Herr Narajan uns lenken würde und genauso vertraute er uns – dass wir zur richtigen Zeit die richtigen Worte finden würden. Es gab kein Skript, wir machten Unterricht – live vor der Kamera.

Die Dramaturgie legte er morgens in der Visualisierung fest. Er legte uns unbewusst die Worte in den Mund, er erzählte uns den Verlauf des Unterrichts morgens im Schlafanzug. Der Unterricht, der sich wenige Stunden später vor laufender Kamera abspielte, war seiner Geschichte sehr sehr ähnlich. Erst später fiel uns auf, wie genial er uns lenkte. Im Prozess fiel es uns nicht auf. Er vermittelte uns den Dreh als Spiel. Und wir spielten mit, unbedarf.

Dass jeder Tag Unsummen an Geld kostete, dass jede Unterrichtsstunde sitzen musste, erfuhren wir erst viel später. Hätten wir es vorher gewusst, wir wären so aufgeregt gewesen, uns wäre wohl kein vollständiger Satz über die Lippen

gekommen. Wiederholen mussten wir keine einzige Szene.

Christian war vor und hinter der Kamera. Er spielte sich selbst im Klassenzimmer und er drehte wann immer er nicht direkter Teil des Unterrichts war. Er schnitt den ganzen Film und kannte als einziger den gesamten Plot. Er hatte ihn mit Herrn Narajan gemeinsam geschrieben und hielt während der gesamten Dreharbeiten dicht, verriet uns nichts. Er wuchs unglaublich in diesen Wochen.

Auch sein Bruder Aryan war am Set und wurde Teil des Films. Wir drehten in einem Skatepark und am Küchentisch von Nahlas Familie. Ihre Eltern wurden gedoubelt, einen Drehtag wollten wir ihrem Vater nicht zumuten.

Und wir suchten Anthonys Schwester. Es war eine lange Suche. Rate mal, wer sie fand? Ja, es war Aryan, unser Marketing-Genie mit seinem Gespür für Menschen und seiner Kenntnis für Social Media. Doch das ist eine ganz eigene Geschichte.

Auch er sagte niemandem von uns ein Wort. Er brachte sie einfach mit, zum Dreh. Er filmte live das Wiedersehen von Anthony und seiner Schwester. Es wurde ein Gänsehaut-Moment, der diesem Film eine ganz besondere Tiefe gab. Es gibt gute Schauspieler, wirklich gute Schauspieler. Doch das hier war echt. Es waren tiefe Emotionen und echte Tränen, die ein unglaublich

tiefes Band zwischen uns entstehen ließen. Wir, die wir in diesem besonderen Moment anwesend waren. Und diese Emotionen übertrugen sich auf die Leinwand. Ich brauche wohl nicht zu erwähnen, dass dieser Film ein voller Erfolg wurde.

Epilog

Wünschst du dir auch einen Lehrer wie Herrn Narajan?

Ich habe Herrn Narajan als mein idealisiertes Bild eines Lehrers und Mentors erschaffen. Sein Weltbild entspricht meinem, sein Unterrichtsstil entspricht meinem Therapieansatz.

Ich finde, dass die wertvollen Gesetze über Erfolg, Beziehungen und Gesundheit nicht nur in hochpreisige Seminare für Manager gehören, sondern in das Handwerkszeug jedes jungen Menschen. Gesundheit ist die Basis unseres Lebens. Doch was ist die Basis von Gesundheit? Ich glaube es ist unser Lebenstraum. Wenn wir unsere Talente leben und unsere Fähigkeiten fördern, gesundet unser Körper von ganz alleine.

Dr. med. Jasmin Roya hat Medizin und Neurowissenschaften studiert und als Ärztin in der Kinderchirurgie und Pädiatrie gearbeitet. Nach 20 Jahren in der Krebs- und Stammzellforschung hat sie sich 8 Jahre intensiv mit Unternehmertum, Marketing und dem Aufbau eines Online-Business beschäftigt.

„Meine Vision ist eine Welt, in der jeder seine Leidenschaft lebt. Wir hätten die besten Bäcker, Frisöre und Architekten. Wir hätten auch bessere Ärzte, Lehrer und Fotografen.“

Dieses Buch entstand aus dem tiefen Wunsch junge Menschen auf den Weg zu bringen, ihre ganz eigene Lebensperle zu bergen - und in dem Prozess zu gesunden. Wenn du Interesse hast die Prinzipien aus diesem Buch in deinem Leben umzusetzen, dann schreib mir einfach: roya@praxis-jasminroya.de

Abstract

Anthony war vorlaut, frech und ungeduldig. Bis Herr Narajan unsere Klasse übernahm. Er war der erste Lehrer der Anthony das gab was er brauchte: Verantwortung. Anthony blühte auf und entwickelte eine bemerkenswerte Persönlichkeit ... die das Leben von Maya grundlegend verändern sollte.

Dieses Buch handelt von einem großartigen Lehrer. Es zeigt wie ein einziger Mensch unser Leben unglaublich verändern kann. Es zeigt wie wertvoll Lehrer sind, welches Privileg es ist zu lehren und zu lernen.

Herr Narajans Unterrichtsstil war ungewöhnlich. Er lehrte uns die Grundsätze des Lebens: Wie wir erfolgreich wurden, wie wir wertvolle Beziehungen aufbauten und warum das die Basis für Gesundheit sei. Er lehrte uns die Sprachen der Liebe, den Umgang mit nervigen Brüdern und die wichtigste Ursache chronischer Krankheiten: Stress.

Einer der größten Stressfaktoren für Jugendliche ist die Schule. Das wollte Herr Narajan ändern. Er wollte dass junge Menschen gesund aufwachsen und früh ihr volles Potential entfalteten – jeder auf seine ganz eigene Art und Weise.

ISBN 978-3-00-068470-8