

EduCare

LASST UNS ZUSAMMEN WACHSEN!



8
2015



DiSziPLiN

Pädagogisches Magazin für Kinder, Jugendliche,
Familien und Schulen mit Werte-Orientierung



ICH KANN ANDERE MIT RESPEKT BEHANDELN.

Würdet ihr euren Kindern ein Fahrrad überlassen, ohne euch vorher vergewissert zu haben, dass die Bremsen funktionieren? Sicherlich nicht. Ihr wisst, dass sie ohne gute Bremsen nicht in der Lage wären, die Geschwindigkeit ihres Fahrrades zu verringern, Hindernissen auszuweichen und unangenehme Stürze zu vermeiden. Ihr wisst, dass niemand Fahrradfahren lernen kann, ohne zuvor zu lernen, wie man die Bremsen benutzt, und auch Kinder wissen das.

Gleichermaßen sollten wir uns fragen, ob wir unsere Kinder in die Welt hinaus gehen lassen können, bevor sie das richtige Verständnis von Grenzen, Regeln und gesellschaftlichen Normen haben und Respekt vor allen gerechten Autoritäten entwickeln konnten.

Eltern und Lehrer, die die Wichtigkeit von beidem, von „Liebe und Gesetz“ betonen, können im Leben der Kinder/Schüler einen enormen Unterschied bewirken. Ein gutes Vorbild zu sein ist eine Möglichkeit. Wenn ihr ihnen in liebevollem Ton einen Rat gebt und die Bedeutung der Regeln, die ihr einführen wollt, erklärt, werden sie aufpassen und größere Bereitschaft zeigen, dem Rat zu folgen. Ihre Fähigkeit zum Zuhören wird Dank eurer eigenen Geduld, Sanftheit und Ruhe verfeinert, und sie entwickeln eine geistige Einstellung der Offenheit und Bereitwilligkeit, die es ihnen erleichtert, auf den guten Rat und auf die Empfehlung des eigenen Gewissens zu hören, wenn sie größer werden. Sie an ihr „eigenes Gewissen“ zu übergeben ist das verborgene Ziel der Disziplin und ein Schlüssel für ein gutes Leben, vielleicht der wichtigste, bestimmt aber ein wertvolles Geschenk für unsere Kinder.



Inhalt

5 Themenschwerpunkt

Disziplin
Zitate – Ziele – Wörterbuch

7 Educare im Fokus

9 Studienkreis für Kinder

Disziplin

11 Aktivität

Selbstbeobachtungskarte

13 Denk darüber nach

Disziplin: Ein liebevolles Beispiel

15 Comics

Marty

17 Wurzeln und Weisheit

Das Wunder der Geduld

21 Geschichten und Legenden

Die Ameise und die Heuschrecke

23 Menschliche Werte im Unterricht

Disziplin, ein Weg zu Selbstbeherrschung und Selbstvertrauen

27 Geschichten und Legenden

Ein falscher Schritt

29 Märchen | English and Values

Republic of South Africa:
Nambi

35 Geschichten

Teo und ... die Schmutzfinken

39 Fangt an

41 Reflektion

43 Gruppenspiele

Werte und Sport: Disziplin

Zusammenfassung

Anhang

Verantwortliche Redakteurin

Suzanne Palermo
email: kiba09@sunrise.ch

Redaktionsteam

Branislava Babić
email: bana.bb@love.com
Marina Ciccolella
email: marinaciccolella@teletu.it
Daniel Conci
email: soham.db@libero.it
Borna Lulić
email: borna.lulic@gmail.com
Olga Emmanuel
email: olga.k.emmanuel@gmail.com
Adrienne Palermo
email: gbpalermo@gmail.com
Für die deutsche Ausgabe: Siegfried Barbi, Rosemarie Dyllick-Brenzinger

Design und Layout

Daniel Conci.

Projekt und Illustrationen

Daniel Conci, Suzanne Palermo.

Die Ansichten und Meinungen, die in den Artikeln zum Ausdruck kommen, stellen nicht unbedingt die offizielle Ansicht der ISSE und ESSE Institute dar.



AUSGABE

1. Trimester 2015

Copyright © ISSE.SE

Alle Rechte vorbehalten.

Hergestellt und herausgegeben durch
ISSE.SE

48018 Faenza RA, Italy

www.isseducare.org

email: secretary@isseducare.org

Director: George Bebedelis

In Zusammenarbeit mit der SaiCare Stiftung
Deutschland

www.saicare-stiftung.de

Disziplin



ICH KANN WARTEN, BIS ICH
AN DER REIHE BIN.



Zitate

„Das Geheimnis der Disziplin ist die Motivation. Wenn ein Mensch genügend motiviert ist, folgt die Disziplin von selbst.“
Alexander Paterson

„Wahre Disziplin kann nicht aufgezwungen werden. Sie kommt aus unserem eigenen inneren Selbst.“
Dalai Lama

„Ein Kind, das durch lange wiederholte Übung Meister seines Tuns geworden ist und das durch angenehme und interessante Aktivitäten, an denen es teilgenommen hat, ermutigt wurde, ist ein gesundes und freudiges Kind und durch seine Sanftheit und Disziplin bemerkenswert.“
Maria Montessori, The discovery of the Child



Ziele

Disziplin bei Kindern ist ein Prozess, der sie zu dem Ziel der Selbstregulierung und Selbstdisziplin führt. Zu wissen, wie man sich Regeln und Grenzen setzt und ihnen gewissenhaft folgt, ist eine wesentliche Lebenskunst. Das impliziert, gesellschaftliche Regeln als das einzige Mittel zu akzeptieren, mit dem gute und dauerhafte harmonische Verhältnisse und gesellschaftliche Beziehungen entwickelt und aufgebaut werden können. Selbstdisziplin fördert Respekt für sich selbst und für andere.



Wörterbuch

DER BEGRIFF DISZIPLIN (AUS DEM LATEINISCHEN DISCIPULUS) BEZIEHT SICH AUF DIE PRAXIS, MENSCHEN ZU LEHREN, REGELN UND GESETZEN ZU FOLGEN, DIE ZU GUTEM, MORALISCHEN VERHALTEN FÜHREN. ER KANN SICH AUCH AUF DIE SYSTEMATISCHE UND GENAUE ORGANISATION VON AKTIVITÄTEN BEZIEHEN. DIE BEACHTUNG GEWISSER PHILOSOPHISCHER UND ASKETISCHER PRAKTIKEN ZUR VERRINGERUNG DER WÜNSCHE UND ZUR ERLANGUNG VON SELBSTBEHERRSCHUNG ERFORDERT EBENFALLS DISZIPLIN.

Synonyme

ERZIEHUNG
NORMEN
ORDNUNG
GEHORSAM
EINHALTEN VON REGELN
ACHTSAMKEIT
FÜRSORGE
RESPEKT
SELBSTBEHERRSCHUNG

Gegenteile

UNWISSENHEIT
ÜBERTRETUNG
UNORDNUNG
UNGEHORSAM
GLEICHGÜLTIGKEIT
GEDANKENLOSIGKEIT
VERNACHLÄSSIGUNG
GERINGSCHÄTZUNG
SELBSTSUCHT

Erziehung in Menschlichen Werten

Mitnichten ist der Baum zuerst Same, dann Spross, dann biegsamer Stamm, dann dürres Holz. ... Der Baum ist jene Macht, die sich langsam dem Himmel vermählt.

A.de Saint-Exupéry

Der Baum und das Kind

Wenn die Bäume jung sind, sind ihre Stämme schwach und die Wurzeln noch zart. Wenn niemand da ist, der sie an einen Pfahl bindet, können sie umknicken, krumm wachsen und beim ersten Windstoß brechen. Es ist ganz wesentlich zu wissen, wie man junge Bäume stützt, wenn wir wollen, dass sie aufrecht, kräftig und stark werden. Ihr Stamm wird eines Tages das Gewicht einer Krone aus Ästen und Blättern zu tragen haben und ihre Wurzeln halten den Baum am Platz, wie ein Anker! Genauso fördern Regeln, Grenzen und Disziplin im Allgemeinen gutes Benehmen und unterstützen die Entwicklung des Charakters im heranwachsenden Kind.

Obwohl uns das Wort „Disziplin“ gewöhnlich auf den Gedanken bringt, es bedeute: „Die Praxis, Menschen zur Beachtung von Regeln oder Verhaltensweisen zu erziehen und Bestrafung zur Korrektur von Fehlverhalten einzusetzen“, (Oxford Dictionary), ist ihr wahrer Wert etwas, das wir mit der Kunst des Umsorgens vergleichen und als Schlüssel zu einem guten Leben betrachten können. Die Balance zu erreichen, in der der Erwachsene das Kind lehrt, wie es handeln sollte, „ohne ihm den Willen eines Erwachsenen aufzuzwingen und es so in all seinem Handeln zu führen“, ist nicht leicht. (Montessori). Man kann das jedoch tun, wenn die Regeln genau erklärt werden und die Bedeutung der Regeln liebevoll gezeigt wird. Disziplin ist kein Ziel an sich, das ein Kind gegenüber Eltern, Lehrern, Erwachsenen unterwürfig machen soll.

Achtung vor Regeln

Selbstwürdigung

Unabhängigkeit

Pünktlichkeit

Gute menschliche
Beziehungen

Respekt gegenüber
anderen

Pflichtgefühl

Fairness

Umweltschutz



Disziplin ist ein Weg, der zu gutem Verhalten führt, und Ziele wie Respekt gegenüber anderen und sich selbst, Fairness und Pflichtgefühl betonen sollte. Regeln zu setzen fördert Achtsamkeit, hilft Kindern, das Gesetz von Ursache und Wirkung zu verstehen und sich Gefahren bewusst zu werden. Sie lehrt Ordnung, Methode und Selbstbeobachtung und fördert die Fähigkeit zur Schlussfolgerung und Selbstbeherrschung. Mit Liebe vermittelte Disziplin führt Kinder durch den Prozess der Selbstbestimmung näher zu sich selbst, auf den königlichen Weg der Selbstmeisterung. Wenn man weiß, wie gut sich Selbstdisziplin anfühlt, ist Gutes zu tun ein ganz natürliches Lernergebnis.

„Während Kritik oder Angst vor Strafe uns davon abhalten kann, etwas Falsches zu tun, fördert es in uns nicht den Wunsch, das Richtige zu tun. Diese einfache Tatsache außer Acht zu lassen, ist der große Fehler, in den Eltern und Erzieher verfallen, wenn sie sich auf die negativen Mittel der Korrektur verlassen. Die einzige effektive Disziplin ist Selbstdisziplin, die von dem innerem Wunsch motiviert ist, lobenswert zu handeln, um den eigenen Werten entsprechend vor sich selbst gut bestehen zu können, damit man sich wohlfühlen und ein ‚gutes Gewissen‘ haben kann.“ (Bruno Bettelheim)

Die Methode

Alle Organismen, beseelte und unbeseelte, Menschen und Tiere, Pflanzen und Mineralien, müssen Regeln und Gesetze beachten und sich nach ihnen richten. Wenn unsere Körpertemperatur über eine festgesetzte Grenze steigt, werden wir krank. Planeten folgen einer gegebenen Richtung oder Umlaufbahn, sonst ... Genauso regelt der Respekt vor gesellschaftlichen Normen und moralischem Verhalten respekt- und würdevolle menschliche Beziehungen. Zu lernen Herr seiner Sinne zu sein und den abschweifenden Gedankenfluss zu kontrollieren, gehört zu den wichtigsten Zielen der Disziplin. Disziplin ist das Instrument, das das Vorgehen bestimmt, wie der Charakter des Kindes geformt und gestaltet werden kann.

Diziplin!



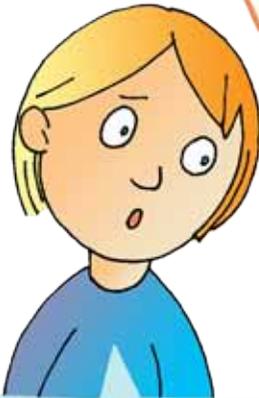
UUUF!



ICH KANN DIES NICHT TUN...
ICH KANN DAS NICHT TUN.
NEIN! NEIN! VON ALLEN HÖRE
ICH IMMER NUR „NEIN!“

ICH KANN MIT
MEINEM ROLLER ODER MEINEM
FAHRRAD NUR DRAUSSEN FAHREN,
UND DRINNEN BALLSPIELEN KANN ICH
AUCH NICHT! UUF! NIE KANN ICH
MACHEN, WAS ICH WILL!

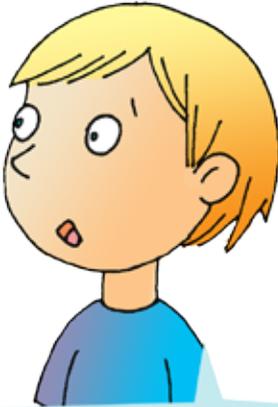
ÄRGERE DICH NICHT! REGELN
SIND WICHTIG. WIR MÜSSEN SIE
NUR AKZEPTIEREN.



REGELN HELFEN UNS, DIE DINGE,
DIE WIR TUN, IM GLEICHGEWICHT
ZU HALTEN.

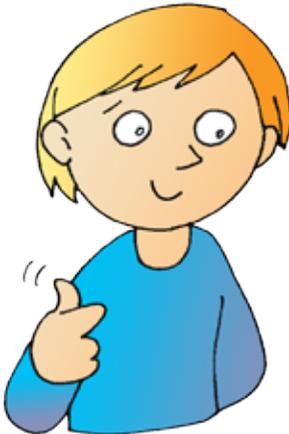
GLEICH-
GEWICHT?

GLAUB MIR! ES IST BESSER, WENN WIR
BESTIMMTE DINGE NICHT TUN ...



UND SIE LEHREN UNS, ANDERE
MENSCHEN UND AUCH UNS
SELBST ZU ACHTEN.

... UND MANCHE DINGE SOLLTEN WIR
WIRKLICH NIEMALS TUN! FÜR ALLES,
WAS EXISTIERT, GIBT ES REGELN ZU
BEACHTEN, DAMIT ES GUT FUNKTIONIERT.
SO AUCH FÜR UNS!



REGELN FÖRDERN SELBSTDISZIPLIN. WENN MAN WEISS, WAS RICHTIG
IST, OHNE DASS ES EINEM JEMAND SAGEN MUSS, WIRD DIE BASIS FÜR
DIE ZUKUNFT STABIL UND STARK SEIN, SO WIE DAS FUNDAMENT EINES
HAUSES.

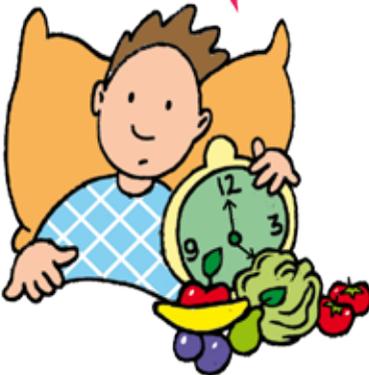
Das Leben ist ein Spiel!!

Für alles im Leben gibt es Regeln und Richtlinien, denen man folgen muss, wie im Spiel. Regeln beachten erfordert Selbstdisziplin. Selbstdisziplin bedeutet gute Gewohnheiten und gute Gewohnheiten helfen euch, das Spiel zu gewinnen! Ihr könnt euren Fortschritt verfolgen und Selbstdisziplin entwickeln, wenn ihr eine Selbstbeobachtungskarte für die Woche verwendet. Beobachtet, was ihr tut und freut euch darüber, dass ihr euch dabei bewusster werdet, wie ihr es tut. Benotet euch selbst! ... Und viel Spaß dabei!

Meine Selbstbeobachtungskarte für die Woche

Ihr braucht ein Musterformular, ein Blatt Zeichenpapier, Bleistift und Lineal, Marker.

**GUTER SCHLAF,
GUTE ERNÄHRUNG,
GUTE GEDANKEN!**



**FINDE ZEIT FÜR DICH SELBST,
ABER SEI PÜNKTLICH!**



Kopiert die Mustertabelle und malt die Bilder neben den guten Gewohnheiten und wöchentlichen Pflichten farbig aus. Oder macht eine Tabelle mit ausgeschnittenen Bildern oder eigenen Zeichnungen selbst. Fügt alles hinzu, was euch wichtig ist. Bestimmt zwei Symbole, die euch helfen, euch selbst zu benoten!

	Samstag	Freitag	Donnerstag	Mittwoch	Dienstag	Montag	Sonntag	NOTE
Ich respektiere meine Eltern								
Ich pflege meinen Körper und meine Gesundheit								
Ich mache meine Hausaufgaben								
Ich lese meine Bücher								
Ich nutze den PC und das Fernsehen in Maßen								
Ich helfe im Haushalt								
Ich bin zu allen nett								

GUTE
GEWOHNHEITEN





Disziplin: ein liebevolles Beispiel

Wenn in dem Babemba-Stamm in Südafrika ein Mensch ungesetzlich oder unverantwortlich handelt, wird er allein in die Dorfmitte gestellt, ohne dass es ihm unmöglich gemacht wird, wegzulaufen. Alle im Dorf legen die Arbeit beiseite und versammeln sich um den Beschuldigten. Dann beginnt jeder, unabhängig vom Alter, demjenigen in der Mitte all das Gute zu sagen, was er in seinem Leben getan hat. Alles, was die Erinnerung über ihn hergibt, wird detailgetreu beschrieben. Alle positiven Attribute, guten Taten, Stärken und Freundlichkeiten werden zu seinem Vorteil verbalisiert. Jeder im Kreis tut das mit großer Detailtreue. Alle Geschichten über diesen Menschen werden mit größter Ernsthaftigkeit und Liebe erzählt. Niemandem ist es erlaubt, Ereignisse der Vergangenheit zu übertreiben und alle wissen, dass sie keine Geschichten erfinden dürfen. Niemand ist beim Sprechen unaufrichtig oder sarkastisch. Diese Zeremonie dauert solange, bis alle in dem Dorf sagen konnten, wie sehr dieser Mensch als geehrtes Mitglied der Gemeinschaft geschätzt wird. Dieses Verfahren kann mehrere Tage dauern. Am Ende bricht der Stamm den Kreis, und ein freudiges Fest, in dem der Mensch wieder in den Stamm aufgenommen wird, findet statt.

Nur mit den Augen der Liebe, wie in dieser Zeremonie so schön beschrieben, finden wir Wiedervereinigung und Vergebung. Jeder im Kreis, genauso wie die Person, die in der Mitte steht, wird daran erinnert, dass Vergebung uns die Gelegenheit gibt, die Vergangenheit und die Angst vor der Zukunft loszulassen. Die Person in der Mitte wird nicht länger als schlechter Mensch bezeichnet oder aus der Gemeinschaft ausgeschlossen. Stattdessen wird sie an die Liebe erinnert, die sie in sich hat und die sie mit den anderen verbindet.



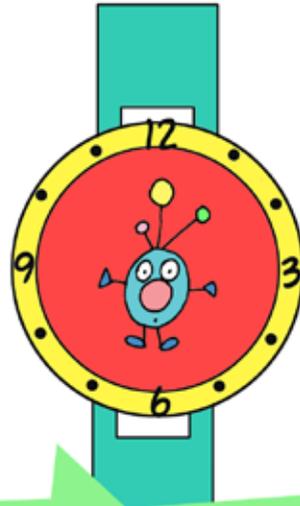
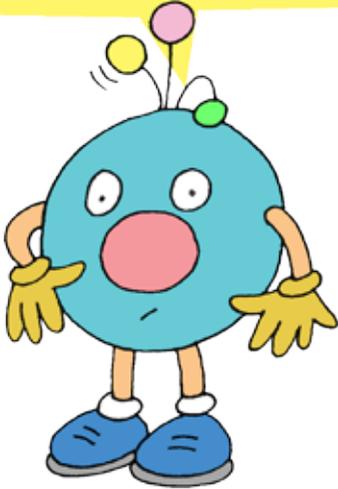
From Forgiveness: the Greatest Healer of All by Gerald Jampolsky, USA: Beyond Words Publishing, 1999, quoted by Taplin, M. & Devi, A. (2004). "To Teach No to Punish". Hong Kong: The Institute of Sathya Sai Education of Hong Kong.

DIE BEMBA GEHÖREN ZU EINER GROSSEN GRUPPE DES BANTU-VOLKES, DAS HAUPTSÄCHLICH IN DEN NÖRDLICHEN LUAPULA- UND KUPFERGÜRTEL-PROVINZEN ZAMBIAS LEBT UND IHREN URSPRUNG AUF DIE LUBA- UND LUNDA-STAA TEN DES OBEREN KONGOBECKENS ZURÜCKFÜHRT, DIE ZUR KATANGA-PROVINZ IM SÜDLICHEN KONGO-KINSHASA (DRC) WURDEN. IN ZAMBIA SIND SIE DIE GRÖSSTE ETHNISCHE GRUPPE. DIE GESCHICHTE DER BEMBA IST EIN GROSSES HISTORISCHES PHÄNOMEN IN DER ENTWICKLUNG DES AMTES EINES HÄUPTLINGS IN EINER GROSSEN UND KULTURELL HOMOGENEN REGION ZENTRALAFRIKAS.

DIE BEMBA SIND DIEJENIGEN, DIE SICH ALS UNTERTANEN DES CHITIMUKULU BETRACHTEN, DES EINZIGEN HÖCHSTEN HÄUPTLINGS DER BEMBA. SIE LEBTEN IN DORFGEMEINSCHAFTEN VON 100 ODER 200 MITGLIEDERN UND 1963 BETRUG IHRE GESAMTZAHL 250 000. ES GIBT ÜBER 30 BEMBA-CLANS, BENANNT NACH TIEREN ODER NATÜRLICHEN ORGANISMEN, WIE DER KÖNIGLICHE CLAN, „DAS VOLK DER KROKODILE“ (BENA NG'ANDU), ODER DER „PILZ-CLAN“ (BENA BOWA).

Marty

ICH HABE ALLES
MÖGLICHE ZU TUN!



NIE REICHT DIE ZEIT!

IN DIESEM BUCH STEHT, DASS
SELBSTDISZIPLIN WIE EIN
KOMPASS IST ...



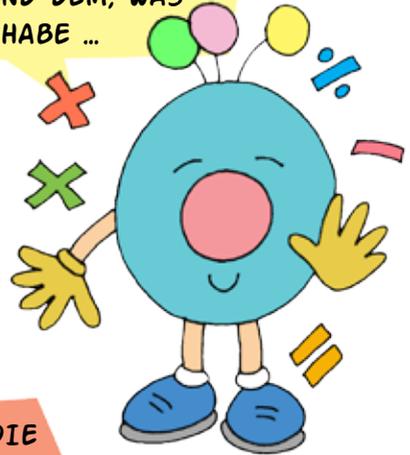
ICH MUSS MEINE ZEIT
ORGANISIEREN UND LERNEN,
GRENZEN ZU SETZEN.



DAS IST EINE FRAGE
VON MATHEMATIK!

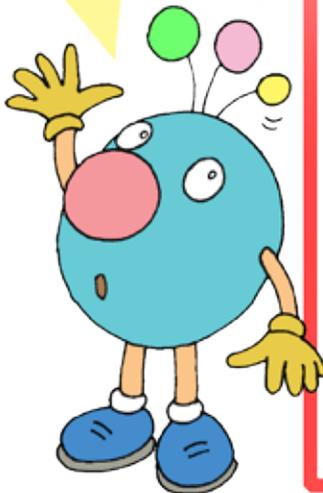


ICH TEILE DIE STUNDEN
AUF UND GRUPPIERE SIE
ENTSPRECHEND DEM, WAS
ICH ZU TUN HABE ...

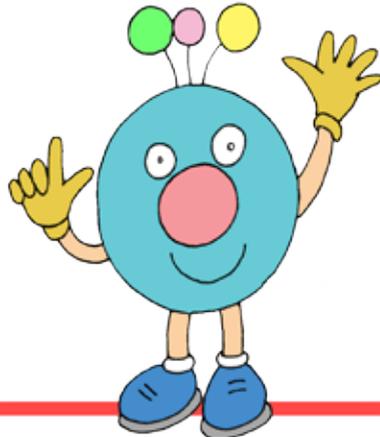


... WENN ICH DIE DINGE, DIE
MICH ZEIT KOSTEN, ABZIEHE ...

... UND WENN ICH BEREIT-
WILLIGKEIT UND FLEIß ZU
MEINEM PFLICHTGEFÜHL
ADDIERE ...



... WERDE ICH ALL MEINE ZIELE
VERWIRKLICHEN KÖNNEN UND
SOGAR NOCH ZEIT ÜBRIG HABEN,
DIE ICH FÜR ETWAS ANDERES
NUTZEN KANN!



DAS WUNDER DER GEDULD

Nach einer Geschichte von Harry Sakellarios

Die Wellen kommen schäumend herangeeilt, brechen sich am Strand von Phaleron. Der achtzehnjährige Junge, der blass und schwach aussieht, sitzt auf einem Felsen und starrt sie an. Von Zeit zu Zeit wendet er seinen Blick nach Athen und seufzt tief, während die Sonne langsam in den Wassern des Saronischen Golfes versinkt.

„He, Junge! Um diese Zeit wirst du hier noch festfrieren“, schreit eine Stimme. Es ist Eunomus, der alte Platzwächter. „Du siehst ja wirklich unglücklich aus ... Was ist los?“

Der Junge dreht sich zum alten Mann. „Ich bin ein nutzloser, wertloser Mensch ...“, bricht er in Schluchzen aus.

Der alte Mann schüttelt den Kopf: „Das kann ich nicht glauben. Der Mensch ist eine unendliche Schatzkammer der Stärke. Aber manchmal können unerwartete Ereignisse das, was man an Glauben an sich selbst hat, völlig erschüttern. Was ist der Grund für deine schlechte Meinung von dir selbst?“

„Da gibt es keinen Anlass, ... ich bin es selbst.“
Der Junge steht auf und zeigt seine zarte Statur.

„Hmm ...“, äußert der alte Mann. „Soweit ich das sehen kann, habe ich keinen Invaliden vor mir!“

„Aber siehst du denn nicht meinen kränklichen Körper? Kannst du denn nicht hören, wie ich stottere? Ich bin so kurzatmig, das ein einzelner Satz so lang für mich ist. Du wirst mich nicht zum Narren halten, alter Mann, und mich

wie mein Lehrer

g l a u b e n
lassen, dass



ich perfekt und fähig bin, alles zu erreichen!“

Der alte Mann bleibt eine Weile ruhig, beißt sich auf die Lippen. „Du bist ein bisschen sehnig. Und, ja, deine Sprache versagt. Aber willst du Ringer werden?“

„Nein!“

„Vielleicht Erzähler?“

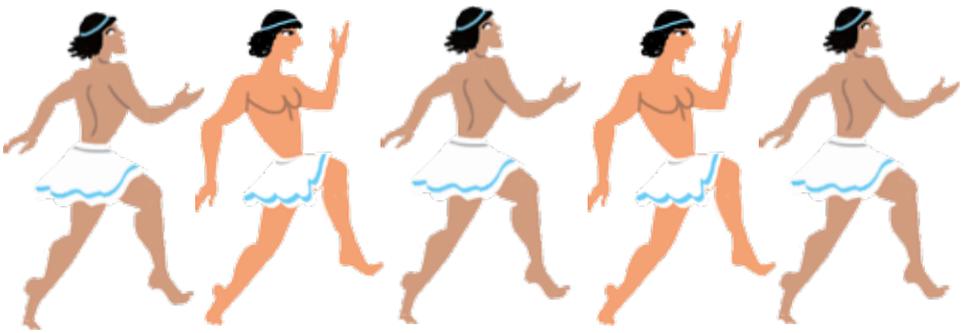
„Alter Mann ... die Götter würden mich bestrafen, wenn ich lügen würde. Ich hörte Callistratus eines Tages eine Rede halten ... dafür haben die Athener mit stehenden Ovationen applaudiert ... Er war voller Licht, glänzte wie ein Unsterblicher, und seitdem habe ich nichts anderes im Sinn als zu sein wie er. Vor ein paar Tagen gab ich mein Gelübde als Heranwachsender und heute sollte ich vor den Athenern eine Rede halten. Aber in dem Moment, als die ersten Worte herauskamen, fingten alle meine Mitbürger an, mich zu verspotten ... Ich bin schnell weggelaufen, voller Scham und konnte hören, wie sie hinter mir her lachten ... Das war so demütigend!“

„Oh, was bist du doch für ein Kind ...“, sagt der alte Mann. „Du wolltest, dass die Athener dich bemerken und dir beim ersten Erscheinen zujubeln? Hat Callistratus es bei seiner ersten Rede geschafft, dass die Athener an seinen Lippen hängen?“

„Aber ich bin schwach, ich stottere und mein Atem ist so kurz ...“

„Schau hier ... Diesen Fels haben die Wellen angenagt, er ist drauf und dran, ins Meer zu fallen. Glaubst du, das ist so, weil die Wellen bloß einmal gegen ihn geschlagen haben? Seit Jahren, ununterbrochen, haben sie gegen ihn geschlagen. Besitzt du





solches Durchhaltevermögen, so einen starken Willen?“

Der Junge spitzt seine Lippen. „Ja, das habe ich“, antwortet er mit fester Stimme. „Dann bring ein Lächeln auf dein Gesicht! Atme tief ein und renne schnell den Berg hinauf, stärke deine Lungen. Trainiere deine Zunge und übe mit runden Kieselsteinen im Mund schwierige Wörter auszusprechen. Komm hierher nach Phaleron und halte deine ersten Reden vor diesen mächtigen Wellen. Menschenmassen sind so wie sie. Sie brausen dir entgegen, bereit, dich zu verschlingen. Erlaube ihnen nicht, dir Angst zu machen, mein guter Junge. Die Schlacht wird nur von denen gewonnen, die standhaft sind.“

„Alter Mann, wenn es so ist, wie du sagst, schwöre ich bei den Göttern, dass nichts mich davon abhalten wird, diese steile Straße, die du mir gezeigt hast, hinaufzuklettern.“

„Ja, nichts“, antwortete der alte Mann. „Übrigens, ich habe dich gar nicht nach deinem Namen gefragt.“

„Demosthenes.“

„Mögen die Götter dir Stärke verleihen, mein Junge ...“

Am nächsten Morgen beginnt Demosthenes sein hartes Training. Er rennt den Berg hinauf, um seinen Körper und seine Atmung zu stärken. Seine Brust beginnt zu schmerzen, sein Herz schlägt schnell. Schwindelig, mit zitternden Beinen sitzt er auf einem Felsblock. Sein alter Lehrer läuft völlig außer Atem auf ihn zu.

„Was tust du mir heute an, mein Junge?“, sagt er. „Aber du, du fällst ja gleich um!“

„Heute ist erst der Anfang“, sagt Demosthenes. „Und wie alle

Anfänge ist er schwer.“

„Aber du bist zu schwach ...“, sagt sein Lehrer und wirft einen Mantel über Demosthenes Schultern.

Demosthenes schüttelt ihn ab. „Wofür ist der gut, wenn ich noch nicht einmal mir selbst helfen kann! Ich kann meinen eigenen Mantel tragen! Siehst du das nicht? Ich kann nicht dauernd den Lycabettus-Hügel von weitem ansehen, unfähig, meinen Fuß auf ihn zu setzen.“ Sagt es und flitzt los, in Richtung dieses steilen Hanges.

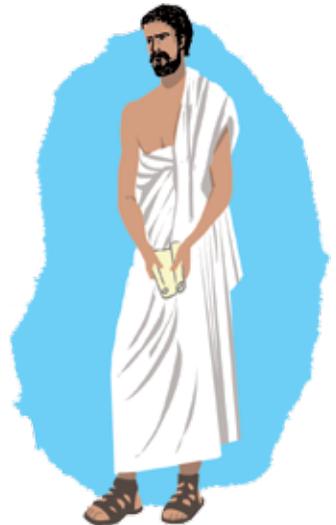
„Oh, Jugend, welche Kräfte verbergen sich in dir ...“, ruft der Lehrer und schaut ihm nach, wie er sich entfernt.

Tag für Tag zieht der Junge mit größerer Leichtigkeit schneller den Berg hinauf. Und sein Lehrer wird immer stolzer auf ihn. Dann gehen sie zurück zu seinem Unterricht – lesen und abschreiben. Acht Mal kopiert er Thucydides historische Abhandlungen und müht sich, historisches Wissen zu erlangen und gut sprechen und schreiben zu lernen. Später am Tag, als die Sonne zu sinken beginnt, macht er sich auf den Weg nach Phaleron, wo er zu den schäumenden Wellen spricht, seinen Mund voll kleiner runder Kieselsteine ...

Demosthenes wird heute sprechen! Die Athener eilen nach Pnyx, versammeln sich um Demosthenes. In großer Erwartung wagen sie kaum zu atmen.

„Bürger von Athen!“

Der dürre Heranwachsende, den sie einmal verächtlich behandelt hatten, steht furchtlos vor der Menge, fesselt und bezaubert sie. Demosthenes ist jetzt ein leidenschaftlicher Redner, ein unschlagbarer Meister der Sprache. Nie zuvor haben sie seinesgleichen gehört.



Das Durchhaltevermögen hat ein Wunder geboren!

Die Ameise und die Heuschrecke

aus Aesops Fabeln



Auf einer grünen Wiese lebten einmal eine Ameise und eine Heuschrecke. Den ganzen Tag lang arbeitete die Ameise schwer und sammelte auf dem weit entfernten Feld eines Bauern Weizenkörner. Jeden Morgen eilte sie zu dem Feld, sobald es hell genug war, um etwas sehen zu können, und ackerte zurück mit einem schweren Weizenkorn, das sie auf ihrem Kopf balancierte. Sorgfältig verstaute sie das Weizenkorn in ihrer Vorratskammer und ging schnell zurück zum Feld, um das nächste zu holen. Den ganzen Tag arbeitete

sie, machte weder Halt noch Pause und trippelte zum Feld hin und zurück und sammelte ihre Weizenkörner, die sie alle sorgsam in ihrer Vorratskammer lagerte. „Wohin gehst du mit den schweren Sachen?“, fragte die Heuschrecke. Ohne anzuhalten erwiderte die Ameise: „Zu unserem Ameisenhügel. Das ist heute schon das dritte Korn, das ich anliefern.“ „Warum kommst du nicht und singst mit mir“, neckte die Heuschrecke, „anstatt so schwer zu arbeiten?“ „Wir helfen, für den Winter Nahrungsvorräte einzulagern“, sagte die Ameise, „und ich denke, das solltest du auch tun.“

Die Heuschrecke schaute sie an und lachte. „Warum arbeitest du so schwer, liebe Ameise. Komm, mach Pause und lausche meinem Lied.“

*Der Sommer ist hier, mit Tagen lang und hell.
Der Sonnenschein verschwendet sich
in Arbeit und Mühe so schnell.“*

Die Ameise ignorierte ihn, und eilte mit gesenktem Kopf einfach etwas schneller zum Feld. Daraufhin lachte die Heuschrecke sogar noch lauter.

„Was bist du doch nur für eine kleine dumme Ameise! Komm, komm und tanze mit mir. Vergiss die Arbeit! Erfreue dich am Sommer. Lebe ein bisschen.“ Und die Heuschrecke hüpfte fröhlich singend und tanzend über die Wiese.

Der Sommer verschwand im Herbst, und der Herbst verwandelte sich in den Winter. Die Sonne war kaum zu sehen und die Tage waren kurz und grau, die Nächte lang und dunkel. Es wurde bitterkalt und Schnee begann zu fallen.

Der Heuschrecke war nicht mehr nach singen zumute. Ihr war kalt und sie hatte Hunger. Nirgendwo konnte sie Schutz vor dem Schnee finden und zu essen hatte sie auch nichts. Die Wiesen und Felder des Bauern waren mit Schnee bedeckt und Nahrung war nicht zu finden.

„Oh, was soll ich tun? Wohin soll ich gehen?“, klagte die Heuschrecke. Plötzlich erinnerte sie sich an die Ameise.

„Ah, ich werde zur Ameise gehen und sie um Unterkunft und Nahrung bitten!“, verkündete die Heuschrecke und fasste wieder Mut. So machte sie sich zum Haus der Ameise auf und klopfte an ihre Tür.

„Hallo Ameise“, rief sie fröhlich. „Ich bin hier, um für dich zu singen, sobald ich mich an deinem Feuer gewärmt habe, während du aus deinem Vorrat etwas Nahrung für mich holst.“

Die Ameise schaute die Heuschrecke an und sagte: „Hast du denn nichts für den Winter weggelegt? Was in aller Welt hast du den ganzen Sommer gemacht?“

„Ich hatte keine Zeit, Nahrung einzulagern“, beschwerte sich die Heuschrecke. „Ich war so sehr damit beschäftigt, Musik zu machen, dass der Sommer vorbei war, bevor ich es bemerkte.“

Die Ameise ließ sie in ihr Haus, gab ihr warmes Essen und sagte: „Ab dem nächsten Jahr solltest du hart arbeiten und in der Zeit, die übrig bleibt, deine schöne Musik spielen.“

Durch ihre Freundlichkeit war die Heuschrecke zu Tränen gerührt. Seitdem arbeitet sie hart und vernachlässigt ihre Pflicht nicht mehr.





DISZIPLIN

Ein Weg zu Selbstbeherrschung und Selbstvertrauen

Heutzutage ist in öffentlichen Schulen Disziplinlosigkeit immer mehr im Trend. Innerhalb der letzten Jahre war ein gefährlicher Niedergang der Selbstbeherrschung zu verzeichnen. Kinder und Teenager sind hyperaktiv, ihnen mangelt es an Konzentration, sie zeigen Intoleranz gegenüber dem, was sie für lange Schultage halten, die in der Vergangenheit normal waren. Selbst wenn die Schüler an spannenden Aktivitäten beteiligt sind, die sie zu interessieren scheinen, zeigen sie bald Anzeichen von Ermüdung, Ungeduld und Unaufmerksamkeit. Das Problem ist generationsbedingt und zeigt einen trüben Ausblick für die Zukunft. Unter den vielen Gründen, die diesem Szenario zugrunde liegen, tragen zwei am meisten zu dem jetzigen Zustand bei:

1. Das Fehlen verantwortlicher und einflussreicher Elternarbeit – der Tatsache geschuldet, dass beide Elternteile berufstätig und damit für viele Stunden fern von zu Hause sind – so wie ein allgemeiner Mangel elterlichen Geschickes.

2. Übermäßiger Einfluss technologischer Apparaturen (Gadgets), die von Kindern schon in jüngstem Alter genutzt werden, und die die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit der Kinder beeinträchtigen. Andererseits zeigen Kinder mit Eltern, die in ihrem Leben verantwortlich und präsent sind, ein Gefühl für Disziplin. Das ist offensichtlich in der Art, wie sie Respekt gegenüber ihren Klassenkameraden und Lehrern ausdrücken, ebenso wie in dem Verantwortungsbewusstsein hinsichtlich Schulaufgaben und Hausaufgaben. Wir alle stimmen überein, dass wahre Disziplin nicht erzwungen werden kann, aber auf



der Regelmäßigkeit begründet ist, mit der gemeinsame Regeln angewendet werden. Wir haben oft von der Idee gehört, die wir schätzen, dass Eltern und Lehrer Autoritäten sein müssen, ohne autoritär zu sein. Effektive Disziplin ist daher das Ergebnis von Verlässlichkeit und Entschlossenheit, die von Lehrern und Eltern ausgeübt werden, die dauernd damit arbeiten. Das Ausmaß des Erfolges entspricht dem eigenen Einsatz.

Wie?

Bei dem, was den Schulalltag betrifft, das Richtige zu tun, ist niemals eine leichte Aufgabe. Die Verantwortung liegt auf den Schultern des Lehrers und hängt von seiner Stabilität und Standfestigkeit ab. Hier sind einige Beispiele aus der Praxis:



Beschreibung

Eine Klasse mit 27 Schülern, von denen die meisten völlig undiszipliniert sind.

Die Kinder sind etwa 11 Jahre alt. 50% spielten und lachten während der Klassenaktivitäten. Zwei von ihnen haben ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) und waren ständig in Bewegung und riefen und sprachen, so laut sie konnten. Der Rest hatte keine besonderen Probleme, litt aber unter dieser Situation.

MÖGLICHE LÖSUNGEN

Gruppenarbeit

Die hyperaktiven Kinder erhielten klare Aufgaben mit sehr genauen Anweisungen in Bezug auf Handlung, Rolle und Zeitablauf. Die Bewertung ihrer Arbeit erfolgte auf der Grundlage von Genauigkeit und Pünktlichkeit und dem, was sie selbst dazu zu sagen hatten.

Ziele

Gewahrsein des Wertes der persönlichen Verantwortung fördern, Zusammenarbeit hervorbringen, Selbstvertrauen entdecken helfen.

Zusätzliche Anmerkung

Um Zeitverschwendung oder die Erfahrung von Unruhe durch Kinder mit Verhaltensauffälligkeiten zu vermeiden, kann die Strategie des Wettbewerbs unter den Gruppen hilfreich sein. Die Kinder sind mit ihrer Arbeit beschäftigt und haben keine Zeit, andere zu ärgern. In diesem Fall muss die Gruppe heterogen (Mischung aus Kindern mit und ohne Auffälligkeiten) sein.

Ergebnis

Die Ergebnisse waren ermutigend. Zu Beginn waren die Kinder mit Hyperaktivitätsstörung provokativ, aber ihre Störung wurde von ihren Klassenkameraden gut aufgefangen. Diese ermutigten sie, mit ihrer Aufgabe weiterzumachen, um den Wettbewerb zu gewinnen. Damit wurden die Ersteren folgsamer und arbeiteten weiter an ihrer Aufgabe.

Zitate

Gruppenarbeit ist ein gutes Werkzeug. Jedoch ist sie nicht immer möglich. Unterricht muss auch frontal sein. Vor der Einführung des theoretischen Teils einer Unterrichtseinheit – die im Allgemeinen nicht den Guinnessesintrag der umfassenden Wertschätzung erhält – kann der Lehrer die Kinder bitten, ein ausgewähltes Zitat über Disziplin zu lesen und, nach einigen Minuten, Raum für eine zehn- bis fünfzehnminütige Klassendiskussion geben. Das ist etwas, was Kinder und Schüler ohne Ausnahme gerne tun.

Timing

Zeit für Einwände kann eingeräumt werden (2 – 3 Minuten für jeden Einwand) und sollte vom Lehrer überwacht werden. Die Reihenfolge im Kreis zu beachten ist ein Muss, so dass die Kinder lernen können, jeden zu respektieren, wenn er dran ist.

Empfehlung

Hyperaktiven Jungen die Aufgabe zu übertragen, den Reporter zu spielen, um persönliche Ansichten und Meinungen aufzunehmen, kann Chaos und Zeitverschwendung vermeiden. Das fördert Selbstwertgefühl und bringt sie zur Ruhe.

Ergebnis

Das war sehr ermutigend. Wenn die Aktivität durch die Übertragung von spezifischen Aufgaben gut geplant wird, fühlen sich die Schüler mit diesem Vorgehen wohl.

**Die beste Technik:
Achtet ihr Potential!**

Ein erfahrener, werteorientierter Lehrer erfasst das Potential seiner Schüler und weiß, wer sich einbringen kann, um es weiter zu bringen. Der Lehrer mit einem gerechten Sinn für das richtige Maß sollte immer bereit sein, sie so zu unterstützen, als wäre er ihr größter Fan. Kinder und Schüler nehmen wahr, ob man ihnen vertraut und reagieren auf die Bemühungen des Lehrers. Wenn man sie ermahnt, weil sie undiszipliniert sind, verstehen sie sofort, dass sie schnell ihre Selbstbeherrschung wiederfinden sollten, und kehren wieder zu ihrer Arbeit zurück.

Schluss

Disziplin ist eine Energie, die aus dem fließt, was immer der Lehrer während seiner Interaktionen mit den Schülern tut, wenn dies mit Liebe geschieht.

Wenn der Lehrer Zuwendung, Verantwortungsbewusstsein und persönlich Disziplin zeigt, gibt er diese Einstellungen an die Schüler weiter. Wenn ihr selbst diszipliniert seid, dann gebt ihr dies weiter, ohne ein Wort sagen zu müssen ... Die Macht des Vorbilds und des „Sein, was du zu vermitteln suchst“, macht den Unterschied aus. Ich habe nicht die Absicht, den Prozess zu sehr zu vereinfachen: Jeder Lehrer weiß, dass Disziplin nicht so einfach und leicht ist. Sie impliziert einen langen Prozess und Unmengen an Geduld, Zuwendung, Achtsamkeit, niemals endendes Durchhaltevermögen und vor allem Stehvermögen. Selbst wenn wir strafen müssen (denn manches Mal ist das einfach notwendig), dürfen wir niemals laut werden, niemals beschuldigen; spricht mit fester Stimme und erklärt mit offensichtlichen Fakten, warum eine schlechte Note (zum Beispiel) eine korrektive





Während ich diesen Artikel schrieb, fragte ich meine Schüler, was Disziplin für sie bedeutet.

Die aktive Teilnahme im Studienkreis wechselte mit Momenten der Stille ab. Das waren ihre Antworten: Wissen, was man tun und was man nicht tun sollte. (Alessio, 11)

Nicht blind sein, wenn es gefährlich wird. (Mattia, 11)
Selbstbeherrschung (Camilla, 11/Jenny und Chiara, 12)

Sich der Folgen seines eigenen Handelns bewusst sein (Lorenzo, 11)

Nicht leugnen, wenn Fehlverhalten offensichtlich ist (Alice, 11)

Während des Spielens nicht zu übertreiben (Gabriele, 11)

Wissen, was man im bestehenden Zusammenhang tun und was man nicht tun sollte (Matteo, 12)

Sich der eigenen Fehler bewusst sein (Gabriele, 12)

Es gibt eine richtige Zeit zum Spielen und eine richtige Zeit seine Pflicht zu tun (Luca, 13)

Maßnahme darstellt. Auch für mich hat es, wie für die meisten Lehrer, Zeiten gegeben, da ich einen Schüler strafen musste.

Sie haben die Konsequenzen ihres Fehlverhaltens immer akzeptiert und sich gewöhnlich später entschuldigt, mehr noch, sie haben denselben Fehler niemals wiederholt. Disziplin kommt aus dem Inneren, genauso wie Liebe. Sie ist das Ergebnis einer kombinierten Anstrengung der Eltern und der Lehrer.

Einige von ihnen, die in einer Fußballmannschaft spielen, sprachen von Fair Play. Als ich sie fragte, was „Fair Play“ für sie bedeute, antworteten sie, dass es „sauber (d.h. richtig) spielen“ bedeutet und nicht, sich aufs Betrügen zu verlegen (Andrea und Giovanni, 12).

Wie immer verblüffte mich die Genauigkeit ihrer persönlichen Definitionen und Kommentare meinerseits waren überflüssig. Bei Schließen des Kreises fragte ich sie alle, warum sie sich bei einigen Lehrern so undiszipliniert verhalten. Ihre Antwort war einstimmig: Wenn der Lehrer uns nicht respektiert, reagieren wir so. Wir zeigen Respekt, wenn wir ihn erhalten. Jungen und Mädchen fordern a priori Disziplin ein, aber die Schlussfolgerung der Schüler sollte uns veranlassen, ernsthaft darüber nachzudenken, wie aufrichtig und standfest wir in unserer Arbeit und in unserem Verhalten sind.

Marina Ciccolella

**Disziplin sollte mit
Liebe und Verständnis
durchgesetzt werden.**

Sathya Sai

Ein falscher Schritt



Ein böser König ließ bekannt machen, dass er mit einem großen Geschenk jeden Heiligen ehren würde, der sich bereit erklärte, auch nur eines von drei bösen Dingen zu tun.

- 1) Er muss behaupten, dass die heiligen Lehren des Landes falsch sind oder
- 2) Er muss Alkohol trinken oder
- 3) Er muss mit der Frau eines anderen durchbrennen.

Lange Zeit trat niemand innerhalb der sieben Meere hervor, um diese schrecklichen Dinge zu tun. Ein Heiliger ist ein weiser Mensch, der weiß, dass es besser ist, nicht in die Klauen des Bösen zu fallen.

Aber eines Tages kam ein armer Heiliger, der am Verhungern war, an den Hof und erklärte sich bereit, Alkohol zu trinken. Dieses Übel betrachtete er als das am wenigsten verwerfliche von den Dreien. Aber sobald er betrunken war, begann er zu fluchen und Verwünschungen von sich zu geben und berauscht vom Alkohol, rief er in den Straßen, dass die heiligen Lehren der Väter und Vorväter des Landes ein Gewebe von Lügen seien. Er betrat das Haus seines Nachbarn und vergewaltigte die Frau des Hauses, wie der schlimmste Verbrecher des Landes. Eines führte zum anderen!

Nambi

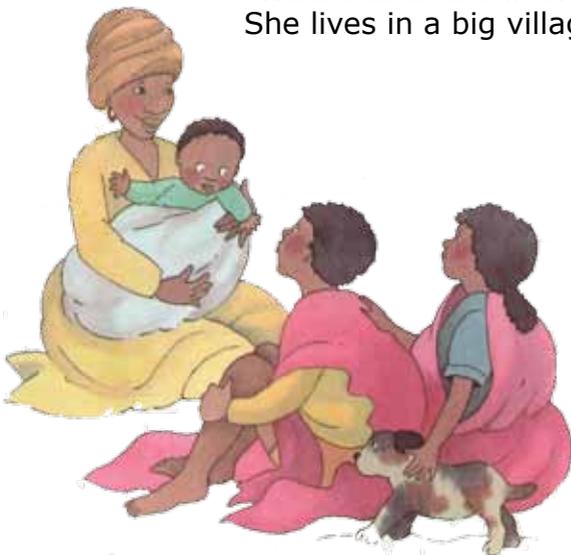
"HI!
MY NAME IS DABE.
AND MY NAME IS
SHIRLEY."



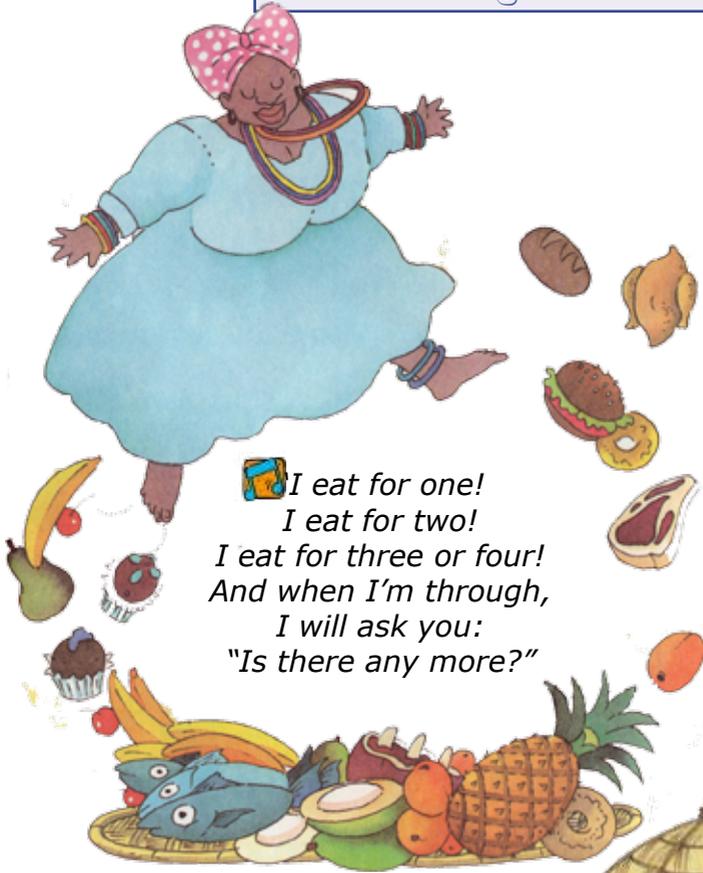
*"One, two, three, follow me!
Come and see my country!
Read the story and watch Nambi eat
Food that is bitter, salty and sweet!"*



This is the story of Nambi.
"Who is Nambi?"
Nambi is an African Queen.
"Where does she live?"
She lives in a big village.



"Is she beautiful?"
Oh yes! Nambi is beautiful.
She is beautiful and... very
fat!
"Why is Nambi so fat?"
She is fat because she really
eats very much!



 *I eat for one!
 I eat for two!
 I eat for three or four!
 And when I'm through,
 I will ask you:
 "Is there any more?"*



REPUBLIC OF
SOUTH AFRICA

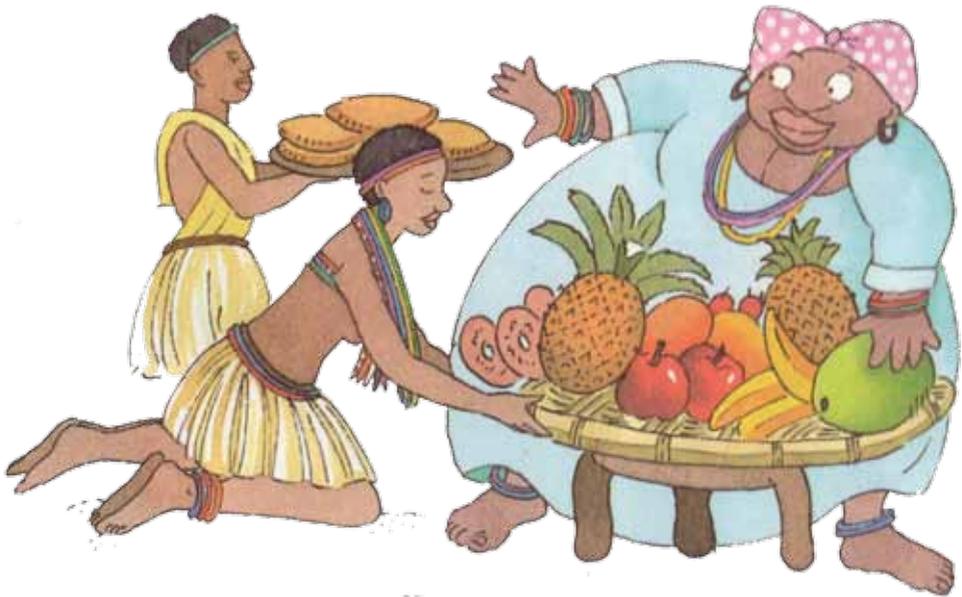


Nambi is always eating!
 She eats bread and cakes,
 fish and meat. She eats
 anything bitter, salty or
 sweet!



*"Bread and butter, fruit and cake...
 I eat whatever you cook or bake!
 Fish and sald, eggs and meat...
 Bitter or sour, salty or sweet!"*





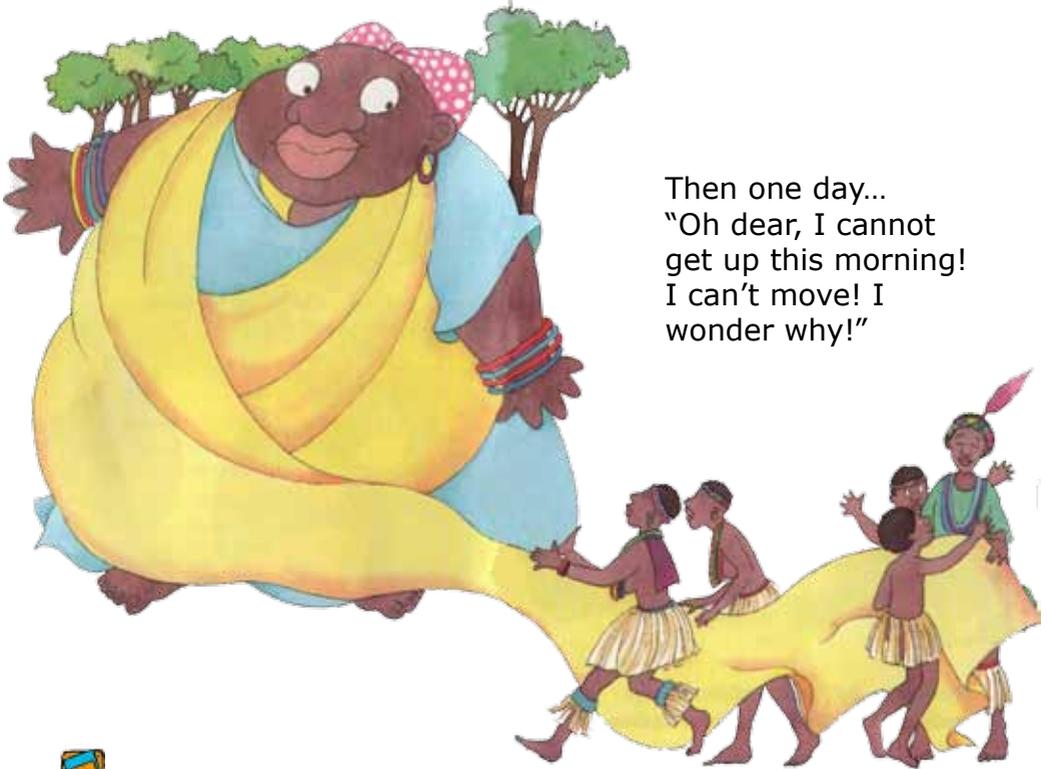
Everyday the village people bring her baskets full of food. They bring her food for breakfast, lunch and dinner. But everyday, after breakfast, lunch and dinner Nambi shouts:



"A snack!
I want a snack!
Where is the food?
Bring it back!"



She eats and eats and becomes fatter and fatter!
 "Dearest queen," says a village woman, "I need one hundred metres of cloth to make this dress for you!"
 "Why do you need so much cloth for one dress? I want a snack! Where is the food? Bring me some food!"



Then one day...
 "Oh dear, I cannot get up this morning! I can't move! I wonder why!"



"The queen cannot move, she cannot walk!
 Think of that! Think of that!
 She cannot sit! She cannot talk!
 She is so very very fat!"





Nambi cannot move so the village people... move her!
They take her to the medicine man!

"She cannot move!", say the people.

"She is very fat! She is too fat!", says the medicine man.

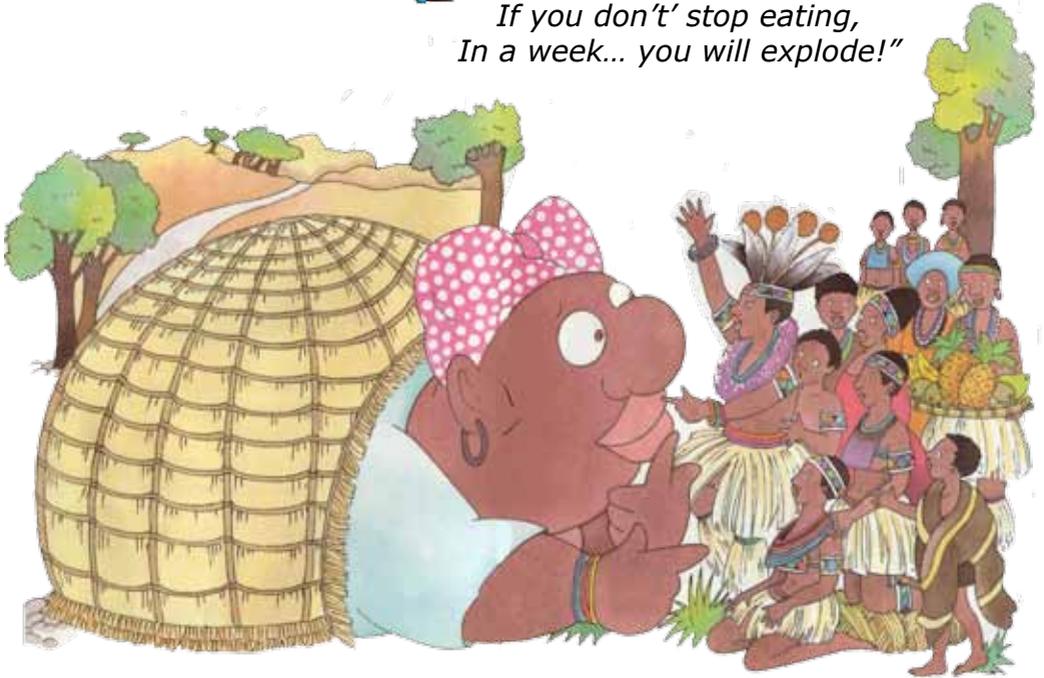
"She does not need medicine!"

"I do not feel well", says Nambi.

"Dearest queen, you do not look well!"



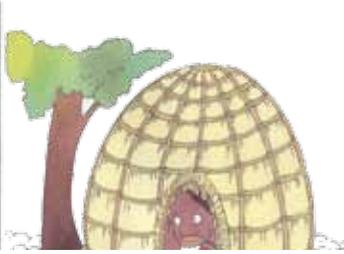
*"You look like a big fat toad!
If you don't stop eating,
In a week... you will explode!"*



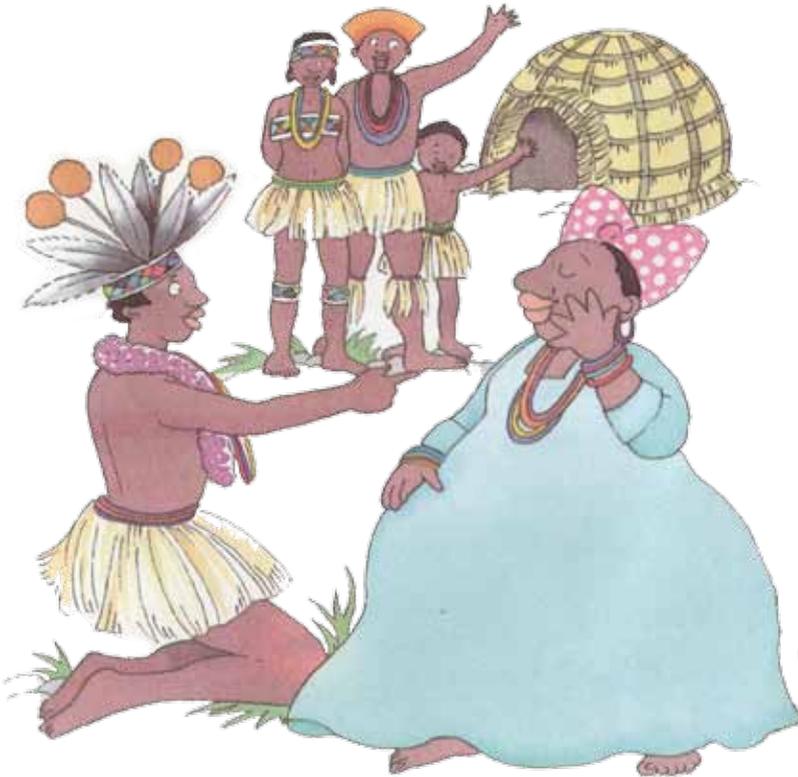
"Oh! Explode?" Nambi is very afraid. "I do not want to explode!"



Nambi is afraid. She shuts herself up in her hut, and doesn't want anything to eat!



"Here is some chicken, fruit and cake!"
"Here are some apples, oranges and pineapples!"
"I am not hungry! Go away!", shouts Nambi.



The days go by... Sunday, Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday, Saturday...

But at the end of the week Nambi doesn't explode!

"Come out of your hut!", cries the medicine man.

"A good scare was the right medicine and... diet for you!"

"Yes! Now I feel much better!", says Nambi.

"... And you look better, too!" cry the people.

Teo und ... die Schmutzfinken

nach einer wahren Geschichte



Beim Essen an diesem Abend erzählte Teo seinen Eltern, wie Gigi und Manu angefangen hatten, ihre benutzten Pappbecher und Bonbonpapiere überall auf dem Schulhof herumliegen zu lassen. „Ich weiß nicht, warum sie das tun“, sagte er. „Unsere Schule sieht allmählich schrecklich aus.“ „Das ist ja wirklich schlimm. Gibt es denn nicht genug Abfalleimer?“, fragte Teos Vater. „Papa, an jeder Ecke der Schule kannst du einen finden“, erwiderte

Teo. „Vielleicht denken sie, dass sie über den Regeln stehen, und wollen allen zeigen, dass sie tun können was sie wollen“, mutmaßte Teos Mutter.

„Aber alles, was dabei herauskommt, ist ein Rasen voll dreckigem Müll!“, sagte Teo. „Und für die kleineren Kinder ist das auch kein gutes Beispiel!“

„Nein, das ist es bestimmt nicht!“ Seine Eltern schüttelten missbilligend den Kopf. „Es zeigt nur Mangel an Respekt und Disziplin. Warum sprichst du nicht mit Frau Wilson darüber?“

„Wird sie sie tadeln oder bestrafen?“, fragte Teo

„Glaubst du nicht, dass es so etwas wie korrektive Folgen haben sollte, wenn du etwas tust, was du nicht solltest, oder sonstige Unarten an den Tag legst?“ Papa war ernst. „Es muss ja nicht gleich Strafe sein, mein Lieber,“ sagte Mama, „aber etwas, was den Jungen hilft, über die Folgen ihrer Handlungen nachzudenken ...“ „... damit Bewusstsein entsteht und ihr Gewissen sich meldet ...“, sagte Papa. „In jedem Fall sollte Frau Wilson informiert werden und wenn du weißt, wer sich so benimmt, solltest du ...“ „Ich will kein Spion sein, Papa, ich kann doch nicht ...“, platzte

Teo heraus.

„Du kannst erwähnen, was du bemerkt hast, und darüber mit deinen Freunden sprechen ...“, rieten seine Eltern.

Teo nickte zustimmend. Er könnte das Problem indirekt angehen und die Namen der Jungen weglassen. Vielleicht könnte er sogar ein Grüne-Schule-Projekt starten! Seine Gedanken fingen an zu arbeiten, als er begann, sich für diese Idee zu begeistern.

Am nächsten Morgen teilte er seine Gedanken Lisa mit, seiner neuen Bank-Nachbarin. Sie war von seinem Plan begeistert.

„Ein grüne-Schule-Projekt starten?“ Die Lehrerin war sichtlich erfreut von dieser Idee. Sie wusste, wie wichtig es war, Zeit zu geben, um Fragen zu Umweltbewusstsein und -Verantwortung nachgehen zu können. Das umso mehr, als es Schüler gab, die sich so rücksichtslos und respektlos verhielten. Wer weiß ... vielleicht hatte Frau Wilson schon erraten, wer die Dreckspatzen waren, denn sie bat Manu und Gigi, ob sie dieses Projekt „kohärent und verantwortlich“ koordinieren wollten. Teo und Lisa wurden zu Supervisoren ernannt und die vier Schüler diskutierten die Durchführung des Projektes.

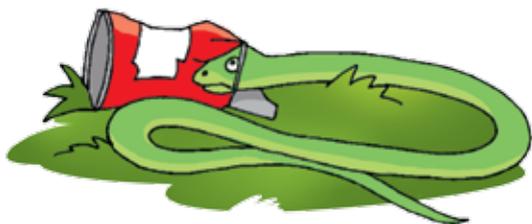
„Eine Erde, eine Heimat könnte der Titel des Projektes sein!“, schlug Teo vor.

„Dann könnten wir das am Tag der Erde mit der ganzen Schule teilen“, rief Lisa. „Hoffentlich“, fügte sie Grimassen schneidend noch hinzu, „wird dann achtsamer, wer bis dahin den Müll in die Umgebung der Schule geworfen hat!“

„He, du hast recht“, rief Teo, „gestern habe ich mich auf eine Bank gesetzt, und meine Jeans hatte danach Schokoladenflecken ... Mama hat getobt!“

Gigi und Manu blieben still. Dann schoss Gigi los: „Ich weiß, wie wir wirklich jeden in das Projekt bekommen!“ Er sagte: „Wir alle lieben doch Tiere, nicht wahr? Wir könnten über die Folgen nachdenken, die der Mangel an Achtsamkeit gegenüber der Umwelt auf ihr Leben hat!“ „... und kommen dann zu dem Punkt, wo wir darüber sprechen, dass wir die ganze Natur lieben und für sie sorgen sollten“, sagte Lisa.

Am nächsten Tag räusperte Teo sich mit einem großen breiten Lächeln: „Wir haben nur eine Erde, aber wir kümmern uns nicht genug um sie“, begann er. „Wenn wir weiter die natürlichen



Ressourcen verschwenden und unseren Planeten in Müll und Abfall ersticken, wird es immer mehr Naturkatastrophen und Unheil geben!“

Lisa teilte Zeichenblätter an die Klasse aus, während Manu den Diskussionsfaden aufnahm. „Lasst uns das zu Herzen nehmen und über die Folgen nachdenken, die achtloses Wegwerfen nach sich zieht. Abfall wird durch Menschen verursacht, und das sind wir.“ Seine Worte hallten wieder. „Was geschieht mit den Tieren?“

Gigi lud alle dazu ein, zu diesem Thema ein Bild zu malen. „Wir sprechen später über die Bilder und unsere Meinungen!“, sagte er.

Die Schüler saßen schweigend, und um sicher zu sein, dass in dem Kunstwerk ihre wahren Gefühle zum Ausdruck kommen würden, aktivierten sie tief in ihrem Inneren ihre Verbindung zu den menschlichen Werten. Ein Schüler zeichnete einen Affen, der sich seine Füße an einer Glasscherbe verletzt hatte. Ein anderer zeichnete eine Schlange, die sich unter einer Bank in einer mit anderem Picknickmüll weggeworfenen Blechdose verfangen hatte. Jemand, der daran dachte, welch großes Problem Plastiktüten für den maritimen Lebensraum sind, machte ein Bild von toten Walen, die nach dem Verschlucken dieser Plastiktüten verendet waren. Jemand anderes zeichnete geschwärtzte und welkende Pflanzen neben ein paar gackernden und schreienden Tieren, die durch Müllberge erstickt zu werden drohten. Ein Kind zeichnete Schwärme von Ratten und Fliegen, die sich auf dem Spielfeld der Schule eingenistet hatten. Gigi zeichnete eine schwarze Katze, die ein Schokoladenpapier sauber geleckert hatte, während Manu Dutzende leerer Abfalltonnen und Tonnen von Papierabfall, verstreut auf dem Rasen des Parks, zeichnete.

Diese Klassenbeschäftigung hatte die Herzen der Kinder berührt. Ihre Liebe zu Tieren ließ das Mitgefühl für die Natur aufsteigen. Sie erkannten, wie die Erde sie bittet, verantwortlich für das zu sorgen, was schließlich ihr Zuhause war und sie konnten auch andere Werte aufzeigen, an denen es in der Gesellschaft

mangelt.

Frau Wilson sprach über Regeln und Disziplin und betonte, wie wichtig Selbstdisziplin ist und gab ihren Schülern Gelegenheit zu raten, warum sie solch ein wesentlicher menschlicher Wert ist. Manche sagten, dass man stark und selbstbewusst wird, wenn man weiß, was zu tun ist und das auch tut. Teo sagte, dass man sein eigener Führer ist, wenn man Selbstdisziplin hat. Alle stimmten darin überein, dass die Menschen besser kooperieren und die Dinge besser und dauerhafter funktionieren würden, wenn alle Menschen mehr Disziplin hätten. Sie meinten, dass die ganze Welt sich auf jeder Ebene verbessern und ein besserer Ort zum Leben würde!

Bei den Feierlichkeiten zum Tag der Erde wurde das Projekt der ganzen Schule vorgestellt und jede Klasse hatte Spaß daran, einen Abfallkorb zu verzieren, damit die Umgebung der Schule grüner und auch viel farbiger würde! Aber Teo, Lisa und Frau Wilson wussten, dass das Projekt wirklich erfolgreich war, als sie Gigi und Manu vor der versammelten Schule aufstehen sahen, um ein neues Abfallüberwachungsprogramm für die Schule vorzustellen. Sie bemerkten das Strahlen in den Augen der Jungen, als sie allen mitteilten, dass sie dafür verantwortlich sein würden.

Suzanne Palermo

WAS FÜR EIN FINK IST DER SCHMUTZFINK?

WAS MACHT DAS ACHTLOSE WEGWERFEN MIT UNSERER UMWELT?

WARUM KANN DAS FÜR MENSCHEN UND TIERE GEFÄHRLICH SEIN?

WELCHE ART VON DISZIPLIN VERHINDERT ACHTLOSES WEGWERFEN?

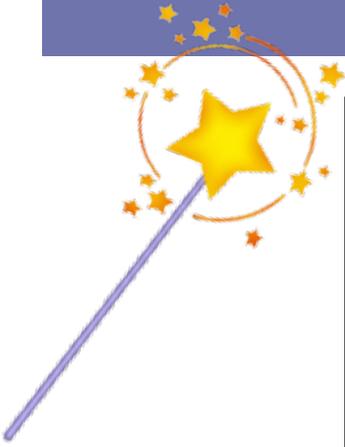
BESCHREIBE DIE BEDEUTUNG VON DISZIPLIN.

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN DISZIPLIN UND SELBSTDISZIPLIN?

WAS KANN SELBSTDISZIPLIN FÜR DICH TUN?

WARUM HABEN AM ENDE DER GESCHICHTE DIE AUGEN VON GIGI UND MANU GESTRAHLT?

Der Zauberstab



Die Göttin der Disziplin

Im Laufe der Geschichte hat die Menschheit schon immer davon geträumt, einen Zauberstab zu finden, mit dem sie all ihre Probleme lösen und Erfolg, Glück und Wohlstand in ihr Leben bringen könnte. Während die Suche nach diesem Zauberstab weitergeht, liegen außergewöhnliche Kräfte und Magie in unserer Reichweite, denn bloß ein Wort kann dasselbe erreichen und zur Verwirklichung unserer Ziele und unseres Bestrebens führen. Es heißt – Disziplin.

Die Disziplin wurde schon im alten Rom als Göttin angesehen. Besonders verehrt wurde sie von den Soldaten, die wussten, dass sie durch sie im Kampf siegreich sein würden, wenn sie ihr im Alltagsleben Respekt erwiesen. Während sie sich anstrebten, ein diszipliniertes Leben zu führen und gute Soldaten zu werden, beteten sie zur Göttin der Disziplin, ihnen auch Tugenden wie Zähigkeit, Entschlusskraft und Selbstbeherrschung zu verleihen. Sie beteten auch um die Eigenschaft des weisen Wirtschaftens. Es ist eine Tatsache, dass Disziplin der entscheidende Faktor ist, der uns hilft, Selbstbeherrschung zu praktizieren, wenn der Wunsch auftaucht, unser Geld auszugeben oder unser Verlangen zu befriedigen, nicht wahr?! Unser Verlangen kann variieren, von der Verrücktheit nach neuen Kleidern oder der Lust auf Süßigkeiten, Zwischenmahlzeiten oder Getränken bis zur Manie, solange wie wir wollen, Videospiele zu spielen oder alle Fernsehserien zu sehen.

Wünsche steigen andauernd in unserem

I KANN NEIN ZU MIR SAGEN!

Geist auf, und ohne Selbstbeherrschung und Disziplin können wir ihren machtvollen Attraktionen leicht zum Opfer fallen. Deshalb ist weises Wirtschaften nicht nur in unserem Verhalten beim Geldausgeben zu beachten, sondern es schließt auch das Konzept der Begrenzung der Wünsche mit ein. Wünsche, die auf lange Sicht, kein wirklicher Gewinn sind. Mit einem Geist des weisen Wirtschaftens ausgestattet zu sein, bedeutet zu wissen, wie wir es vermeiden können, unsere Zeit und Energie mit banalen Dingen zu verschwenden und sie stattdessen für Aktivitäten zu nutzen, die unseren Charakter stärken.

Ernsthaftigkeit

Zusätzlich zu der Disziplin beteten die römischen Soldaten zur Göttin der Disziplin noch um eine weitere Eigenschaft, nämlich, mit sich selbst streng und rigoros zu sein. Sollte das etwa bedeuten, immer ernsthaft und streng zu sein, sich niemals ein Lachen oder ein Lächeln zu erlauben? Nein, natürlich nicht. Es bezieht sich darauf, wie wir uns dem Leben zuwenden und impliziert ernsthafte Absichten, das Treffen von Entscheidungen und die Willensstärke zu haben, sie zu verwirklichen. Diese Eigenschaften sind bei allen erfolgreichen Menschen gleich, ob es Wissenschaftler, Spitzenmusiker oder Sportler sein mögen. Sie alle haben sich ein klares Ziel gesteckt, „erfolgreich zu sein“, und haben sich, um das zu erreichen, mit enormer Willenskraft, Motivation und Disziplin eingesetzt. Hinsichtlich Disziplin gleicht ihr Leben in vieler Weise dem der professionellen Soldaten. Und am Ende



**Treue, wenn
die Versuchung
kommt.**

**Wer hat den
Zauberstab in der
Hand?**



können wir sehen, dass eine ähnliche Unerbittlichkeit gewonnen und ein Lächeln auf ihre Gesichter gebracht hat!

Zur Göttin der Disziplin beteten die römischen Soldaten um eine weitere Tugend: Treue oder Gläubigkeit. Dies bedeutet Treue gegenüber ihrem Heimatland, ihren Vorgesetzten, ihren Kameraden, und ihrem Soldateneid und somit ihrem Sinn für das Sein, ihrer innersten Pflicht. Wenn wir dem etwas tiefer nachsinnen, können wir sehen, dass Treue und Disziplin eng miteinander verwandt sind. Wenn wir jemanden lieben, finden wir ausreichend Stärke und Entschlossenheit, diesem Menschen gegenüber auch in den schwierigsten Momenten treu und loyal zu bleiben. Egal, ob wir in einem Streit einem Freund treu sind oder unserem Vaterland in einem Kampf, Gott in einem Moment der Versuchung oder uns selbst, wenn Gefühle der Entmutigung oder Faulheit versuchen, uns vom Erreichen unserer Ziele abzulenken.

Nach allem, was wir bisher gesagt haben, bleibt eine Frage. Hält die Göttin der Disziplin den Zauberstab in der Hand? Oder hat sie ihn mit der Verkündung, dass Selbstdisziplin die Basis ist, die wir brauchen, um das Haus des erfolgreichen Lebens zu bauen, in unsere Hände gegeben? Oder sollten wir vielleicht weiter innig zu Göttern und Gottheiten beten, als ob unser Erfolg völlig von ihnen abhängen würde und gleichzeitig all unser Bemühen auf unsere Ziele richten, als ob wir unseren Erfolg nur der Stärke unserer eigenen Muskeln und dem Schweiß verdanken, den wir selbst auf dem Weg zu ihrer Verwirklichung vergossen haben?



Heutzutage sind wir immer mehr mit digitalen Geräten verbunden, die alles für uns tun! Dank der Technologie knüpfen wir Kontakte mit der ganzen Welt und behalten einen Vorrat von Worten, Bildern und Emotionen in Datenbanken und elektronischen Speicherplätzen! Das Problem ist, dass wir durch diese unglaublich faszinierenden Geräte so sehr mit dem Knüpfen von Kontakten beschäftigt sind,

dass wir dazu neigen, die Menschen zu vergessen, die uns vielleicht still beobachten, darauf warten, mit uns zu sprechen, um eine gute Geschichte oder ein besonderes Gefühl mitzuteilen. Wir führen große Reden, wenn es darum geht, diese smarten Geräte zu benutzen und mit ihnen vom Display aus zu interagieren, aber wie gehen wir mit den Situationen im „wirklichen Leben“ um?

Denkt darüber nach! Heute ist alles drahtlos verbunden, außer uns ...! Wir müssen uns disziplinieren, um dieser neuen Art von Sucht nicht zu verfallen. Bist du in der Lage, dein Smartphone abzuschalten und deine Computerspiele zu verlassen, um mit deinen Freunden oder deiner Familie einen Spaziergang oder eine Radtour zu machen? Wie nutzt du deine Freizeit? Wie ist deine Beziehung zur Natur?

ROLLENSPIEL ZUM THEMA DISZIPLIN (siehe Seiten 6-7)

Wechselt euch im Spiel ab, sodass jeder einmal den Teil eines Bauern, eines jungen Baumes und des Windes spielt. Die erste Szene zeigt, wie der Baum umfällt, wenn der Wind bläst, weil der Bauer ihn nicht an den Stützpfehl angebunden hat. Die zweite Szene zeigt die an den Pfosten angebundene Pflanze. Sie ist gesund und glücklich. Dank ihrer Stütze wächst sie gerade. Wie fühlen sich der Bauer und der Baum? Entwickelt einen Dialog. Wenn ihr damit fertig seid, diskutiert die Bedeutung von Disziplin mit euren Freunden, auch, warum sie eine Form der Unterstützung ist. Habt ihr euch jemals wie der kleine Baum gefühlt, der vom Wind gekrümmt wird? Wer repräsentiert für euch den Bauern. Welche Art von Wind könnte euch krumm wachsen lassen?

AKTIVITÄT

Sport und Disziplin

Sport ist mehr als nur Spaß und Spiel. Er ist auch ein Reservoir der Werte! Er lehrt euch Kooperation und Koordination und verbessert eure Konzentrationsfähigkeit. Einer der wichtigsten Werte, die ihr durch Sport lernt, ist Disziplin. Das tägliche Training für bessere Ergebnisse und für den Wettbewerb erfordert einen geregelten Lebensstil mit gesunden Gewohnheiten und Momenten der Ruhe.

Wenn ihr wisst, dass eine Herausforderung auf euch wartet, lenkt ihr eure Kraft und Energie in diese Richtung und vermeidet jegliche Ablenkung und jegliche Form von Exzess, die eure Leistung schmälern könnte.



Eine ähnliche Einstellung fördert körperliches und mentales Gleichgewicht, das euch zusammen mit der Leidenschaft und der Willenskraft, die euch motivieren, geradewegs zu den Leistungen führt, auf die ihr zielt! Einsatzfreude, Durchhaltevermögen und ständiges Training sind mit die wichtigsten Bestandteile, aus denen eine sportliche Leistung besteht. Und Athleten werden Champions der Selbstbeobachtung! Dank ihrer Selbstdisziplin lernen sie, wie sie ihr Potential erfassen, aber auch ihre Grenzen erkennen können. Sport hilft euch, euch anzustrengen und dabei sowohl die inneren als auch die äußeren Faktoren zu berücksichtigen, die das Ergebnis des Rennens bedingen!

Disziplin macht euch nicht nur gut im sportlichen Wettkampf! Sie stellt sich allgemein in gutem Benehmen dar und lehrt euch, eure Zeit zu strukturieren, eure Aktivitäten zu planen und eure Impulse zur Ruhe kommen zu lassen. Sie leitet euch in der Praxis der Selbstbeherrschung, hilft euch den Stundenplan einzuhalten, den ihr euch gemacht habt, und hilft euch, mit gesunder Ernährung und regelmäßiger körperlicher Bewegung vertrauter zu werden

und diese mehr zu schätzen. Habt ihr jemals bemerkt, dass beides euch bei guter Laune hält?

Wer eine Sportart praktiziert, steht für eine Runde mit dem Rad oder einem Lauf an der frischen Luft früh auf. Sport lädt unsere Batterien mit einem Strom von Energie auf, der in alle anderen Bereiche des Lebens, der Familie, der Schule, der Arbeit und des sozialen Lebens einfließt. Disziplin führt uns zu großen Leistungen im Bereich des Sports, beeinflusst aber auch unsere gesamte Erziehung. Sie fördert unseren Charakter und macht ihn beständig und stark! Solch ein Charakter kann nur ... gewinnen!

Radfahren ist nicht nur ein guter Zeitvertreib, sondern für die ganze Familie ein guter Sport.

Es hilft, Gewicht loszuwerden, fördert den Muskeltonus und heitert dich auf. Radfahren ist ein Sport, der Spaß macht und die Einheit der Familie stärkt.

Schwimmen ist ein Sport für jedes Alter

Es trägt zu einem harmonischen Wachstum und zu unserem Gesamtkörpertonus bei. Es stärkt auch unsere Rücken- und Schultermuskulatur. Und das ist wichtig, wenn wir stundenlang in der Schule sitzen oder vor einem Computer unsere Videogames spielen!

Schwimmen ist ein Elixier des Wohlbefindens und wirkt all den Problemen entgegen, die mit Bewegungsmangel verbunden sind. Schwimmen hilft euch auch, eure Atmung zu verbessern.



MENS SANA IN CORPORE SANO
DIE ALTEN RÖMER PFLEGTEN ZU SAGEN: „MENS SANA IN CORPORE SANO.“

SIE MEINTEN, DASS EIN GESUNDER GEIST VON DER GESUNDHEIT DES KÖRPERS UND DES GANZEN SYSTEMS ABHÄNGT. GESUNDHEIT BEDEUTET GLEICHGEWICHT UND IST DAS ERGEBNIS VON GUTER ERNÄHRUNG, GUTEN GEDANKEN UND EINER MENGE KÖRPERLICHER AKTIVITÄT.



Bibliographie

- *Hello! English - n.20 R.C.S. Libri & Grandi Opere. E.Bussolati, D.Conci, S. Palermo, per Tavi.*
- *Stories for Children 1 - Sri Sathya Sai Sadhana Trust - Publications Division.*
- *Maria Montessori - the Discovery of the Child*
- *Taplin, M. & Devi, A. (2004). "To Teach No to Punish". Hong Kong: The Institute of Sathya Sai Education of Hong Kong.*



I KANN MICH **GUT ERNÄHREN!**
I KANN MICH **ORDENTLICH KLEIDEN!**
I KANN **ABWARTEN BIS ICH DRAN BIN!**



ZUSAMMENFASSUNG

Disziplin ist eine fantastische Lebenskunst. Sie lehrt uns, die Balance zwischen Freiheit und Pflicht zu halten, unsere Aktivitäten innerhalb gegebener Grenzen auszuführen, unsere Zeit zu optimieren und unsere Ressourcen zum besten Nutzen einzusetzen. Unser Gewissen um Rat zu fragen ist die beste Regel, der wir folgen können! Wenn wir unsere Gedanken zu unserem Herzen bringen, bevor wir eine Entscheidung treffen, und uns auf unser Innerstes konzentrieren, um seine Führung zu erfassen, wird das richtige Tun natürlich und leicht. Wenn wir dem Licht des Gewissens erlauben, uns auf dem Weg zu führen, erfüllen wir unser Leben mit Harmonie und jeder Schritt, den wir gehen, hallt wider in Wahrheit, Frieden, Rechtem Handeln, Liebe und Gewaltlosigkeit.

Gute Gedanken machen uns stark und gesund

DIE NAHRUNG, DIE WIR ESSEN, ERNÄHRT UNSEREN KÖRPER. SIE HILFT UNS ZU WACHSEN UND IN FORM ZU BLEIBEN.



ABER NAHRUNG ERNÄHRT AUCH UNSERE GEDANKEN!

UND DARUM GILT...



«DU BIST, WAS DU DENKST,
UND DU DENKST
ENTSPRECHEND
DEM, WAS DU ISST.»

DIESER LUSTIGE ZUNGENBRECHER BIRGT EIN GROSSES GEHEIMNIS ...



DIE NAHRUNG, DIE WIR ESSEN BEEINFLUSST UNSEREN GEIST...



... UND FORMT UNSERE GEDANKEN.



ES GIBT **3** HAUPTTYPEN VON NAHRUNG...

Nahrung,
die faul
macht



Nahrung, die
dich unter
Strom setzt



Ausgeglichene
Nahrung



ENTSPRECHEND DER ART
DER NAHRUNG, DIE WIR
ESSEN, KÖNNEN WIR UNS
FAUL, AUFGEDREHT ODER
AUSGEGLICHTEN UND IN
HARMONIE FÜHLEN.



ENTSPRECHEND
DEM, **WAS** WIR
ESSEN,

WO WIR ESSEN
UND

WIE WIR
ESSEN,

DIE MAHLZEITEN IN EINER
SAUBEREN UND FRIEDLICHEN
UMGEBUNG UND IN GUTER
GESELLSCHAFT EINZUNEHMEN
IST AUCH WICHTIG!





Beispiele für die drei Arten von Nahrung

Nahrung, die faul macht

Nahrung, die zu fett ist
Nahrung, die zu sehr
verarbeitet ist
abgestandene und
verdorbene Nahrung
alkoholische Getränke



Nahrung, die dich unter Strom setzt

zu scharf gewürzt
zu heiss
zu kalt
zu süss
zu sauer
zu salzig

Ausgeglichene Nahrung

frische Nahrung
Früchte
Gemüse
Walnüsse, Mandeln, Nüsse
generell
Saaten und Körner
frische Milch und
Milchprodukte



WERDEN WIR
LIEBEVOLL,
AUSGEGlichen
UND RUHIG



ODER
AGGRESSIV,
EMOTIONAL UND
NEIDISCH



ODER
TRAURIG,
FAUL UND
STUR.



Im nächsten Heft



Das Interessanteste an den Menschen ist, dass sie kreativ sind! Und wir meinen nicht nur die Künstler, Musiker oder Architekten, sondern alle Menschen! Kreativität ist eine hohe Qualität von Energie, die direkt aus der Seele fließt! Es macht Spaß, zu lernen, wie man diese Quelle nutzt, zu sehen, wie sich die eigenen Talente entfalten, neue Einsichten zu erfassen, und neue Lösungen zu finden! Wenn wir die Kreativität fördern, öffnen wir neuen Perspektiven Tür und Tor, entwickeln Intuition und erweitern unseren Horizont. Wir werden in unserer nächsten Ausgabe über diesen faszinierenden menschlichen Wert sprechen und eine unglaubliche Wahrheit beleuchten: Wir sind Mitschöpfer dieser schönen Welt und allem was ist!