

Dr. Jasmin Royo

Hyperaktive Kinder aufblühen lassen



**Die Geschichte eines
besonderen Lehrers**

Dr. Jasmin Roya

Hyperaktive Kinder aufblühen lassen

Die Geschichte eines besonderen Lehrers

© Dr. Jasmin Roya Agarwal

1. Auflage 2020

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Inhalt und Umschlaggestaltung: Dr. Jasmin Roya

Umschlagbild von Gerd Altmann auf Pixabay

Inhaltsverzeichnis

| Kapitel | Titel | Seite |
|----------------|--|--------------|
| 1 | Der beste Lehrer meines Lebens | 5 |
| 2 | Wie jeder Schüler seine Talente fördern kann | 9 |
| 3 | Kann Nachhilfe schaden? | 14 |
| 4 | Was tun wenn dein Bruder nervt? | 19 |
| 5 | Das größte Geschenk für einen Bruder | 23 |
| 6 | Was ist dein Bruder wert? | 28 |
| 7 | Ein Eltern-Coach als Lösung für Teenager? | 33 |
| 8 | Wie sollten wir ein Kind mit Leukämie behandeln? | 38 |
| 9 | Die Bedeutung einer Schwester | 42 |
| 10 | Homeschooling gelingt wenn die Schüler dahinter stehen | 47 |
| 11 | Wie Eltern ihrem verletzten Kind sofort helfen können | 52 |
| 12 | Was tun mit ungerechten Eltern? | 57 |
| 13 | Aus Ayleens Schmerz wurde ihre Berufung | 61 |
| 14 | Als Schüler ein Unternehmen gründen? | 65 |
| 15 | Wo ist die Grenze zwischen normal und ADHS? | 70 |
| 16 | Hyperaktiv oder Unternehmer-Natur? | 75 |
| 17 | ADHS-Therapie ohne Medikamente | 80 |
| 18 | Die 5 Sprachen der Liebe | 86 |
| 19 | Den Liebestank von Kindern auffüllen | 92 |
| 20 | Wie Selbstliebe dich unendlich attraktiv macht | 96 |

| Kapitel | Titel | Seite |
|----------------|--|--------------|
| 21 | Als Amelies Mutter ihren Job verlor | 102 |
| 22 | Folge deiner Leidenschaft | 106 |
| 23 | Schulstress: Den Tiger im Klassenzimmer besiegen | 110 |
| 24 | Warum Stress uns für Corona anfällig macht | 115 |
| 25 | Haben Grundschüler schon Stress? | 120 |
| 26 | Macht Schulstress krank? | 126 |
| 27 | Haben Lehrer gute Intentionen? | 131 |
| 28 | Wie digitale Bildung im Lockdown gelingt | 135 |
| 29 | Digitale Bildung gibt Schülern mehr Freiheit | 140 |
| 30 | Der Prototyp eines neuen Bildungswesens | 145 |
| 31 | Modularer Unterricht verhindert Schulschließungen | 149 |
| 32 | Pandemiekonzept für Gymnasien | 155 |
| 33 | Lehrer als Mentoren | 161 |
| 34 | Den Körper in Balance halten | 166 |
| 35 | Bessert sich Asthma im Homeschooling? | 173 |
| 36 | Ein balanciertes Immunsystem wehrt (fast) jede Infektion ab | 178 |
| 37 | Können wir einer Corona Infektion vorbeugen? | 184 |
| 38 | Wie die krebskranke Maya zu Anthonys Berufung wurde | 190 |
| 39 | Unsere Vision | 196 |
| 40 | Unser Film | 201 |

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, aber wir taten es gern, da die Geschichten von Herrn Narajan so packend waren, 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. Er zeigt dass **ein einziger Mensch unser Leben unglaublich verändern kann.** Es zeigt wie wertvoll Lehrer sind, 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? Manche schielten schon ins Buch, vielleicht war das Gehirn dran?

Herr Narajan stand seelenruhig vor der Klasse, lässig ans Pult gelehnt. Und 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, aber ohne 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 6 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 es ist das Fach dass ihr am wenigsten könnt oder was ihr am besten könnt?“

„Klare Frage“ 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.“ empörte 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. Soviel Zeit und Ruhe bekommt ihr nie wieder. Warum wollt ihr sie nicht nutzen?“ Jetzt wurden auch Nahla und Christian unruhig. Was dachte dieser Lehrer von uns? Das Leben drehte sich doch nicht nur um Schule. Wir hatten eine Pause verdient und er kam mit irgendwelchen Aufgaben. 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 nie im Leben diese Frage. Manche Menschen suchen ein Leben lang nach der Antwort. Die meisten Menschen die die Antwort 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 immer noch schuldig. Manche Fragen schiebe ich auf, aber ich vergesse sie nie.

Ich bin davon überzeugt dass jeder Mensch auf dieser Welt eine ganz besondere Aufgabe hat.

Jeder Mensch hat eine einzigartige Kombination von Gaben und Talenten die es ihm erlauben genau diese Aufgabe zu erfüllen. Wenn er sie nicht erfüllt 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 leben ohne sich ihrer einzigartigen Gaben bewusst zu sein. Ich erwarte nicht dass ihr diese Frage nach sechs Wochen beantworten könnt. Ich selbst habe vier Jahre nach der Antwort gesucht. Zu dem Zeitpunkt hatte ich 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 so unendlich leichter und schöner, wenn ihr tut was ihr liebt.“

Die meisten Eltern versuchen ihre Kinder in ihren schwachen Fächern 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 kennen lernen, 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 uns Herr Narajan.

„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, „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 er tat es auch. Doch dazu später.

Kapitel 3

Kann Nachhilfe schaden?

„Warum schadet Nachhilfe-Unterricht? begann Herr Narajan die nächste Stunde. „Er 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 auch wenn er jeden von uns 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 3 verschiedene Dinge ausprobieren bevor du deine wahre Berufung findest. Das ist ok. Aber es ist niemals ok 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. Herr Narajan merkte es sofort. „Nahla, möchtest du den Teil hören der mit *Es sei denn* ... anfängt?“ „Ja.“

„Es sei denn es handelt sich im Grundfertigkeiten wie lesen, schreiben, Mathe im 100er Zahlenraum oder

englisch. Oder es ist überlebensnotwendig wie Essen zubereiten. Oder es hätte rechtliche Konsequenzen wenn du es nicht tust, z.B. die Stromrechnung bezahlen oder die Steuererklärung einreichen. Manche dieser Dinge könnt ihr outsourcen doch darüber reden wir später. Zu rechtlichen Konsequenzen gehört im Schülerleben das Sitzenbleiben. Wenn euch in einem Fach die Note 5 droht müsst ihr alles dransetzen 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 Schule? Das geht ja gar nicht. Die 12-Klässler wissen doch eh mehr als wir.“ Jetzt runzelte Herr Narajan die Stirn „Antworte mir nie, niemals mit dem Satz „*Das geht nicht.*“ Nie wieder will ich diesen Satz hören. Er lähmt dich. Er verhindert dass du jemals dein volles Potential lebst. **Wenn es ein Mensch auf dieser Welt geschafft hat, dann geht es. Wenn es noch keiner geschafft hat dann werde der Erste der es schafft.**“

Irgendwie war diese Schulstunde wie *verkehrte Welt*. Wir Schüler waren die Konservativen und Herr Narajan der der aufbegehrte und sich nicht an Regeln halten wollte die jedem geläufig waren. Welcher Lehrer hat schon was gegen Nachhilfe-Unterricht?

„Ich habe nichts gegen Nachhilfe-Unterricht.“ fuhr Herr Narajan fort. Konnte er Gedanken lesen? „Doch investiert die Zeit und das Geld in die Sache die euch leicht fällt, 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 den Unsinn eingeredet?“ Er redete sich langsam 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. Finde stattdessen die eine Sache die dir besonders gut liegt und werde 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 raus. 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 so ein 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. Ich werde sie euch in allen Einzelheiten erzählen. 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 wollte 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?

Diese Stunde eröffnete Ayleen: „Es ist voll 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.“

Ich danke dir sagte 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 wie ein kleines Kind. Lehrer erschienen uns immer so professionell und weit weg. Es war schön zu sehen dass sie Anerkennung genauso gerne hatten 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. Zu aller erstaunen 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, 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. Dafür 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 diesen 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 un gutes 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.“

„Es fühlt sich gut an weil ich weiß wie ich eure Gehirne lenken kann. Es muss sich gut anfühlen damit ich das erreiche was ich möchte.“ entgegnete Herr Narajan. Jetzt wurde uns doch etwas unbehaglich. Doch wir bekamen von ihm ein entwaffnendes Lächeln.

„Warum fühlt sich Beeinflussung für euch schlecht an? Ich könnte euch doch 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 gerne 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 so tief und fest in euch verankern dass ihr dann andere Menschen lenken könnt um das Gute in die Welt zu tragen. Denn das braucht sie. Es gibt viele Dinge in der Welt die mutige Vorreiter brauchen. Ich werde euch ausbilden dazugehören.“

Das gefiel uns. Doch Christian kommentierte: „Können Sie uns nicht schon mal was erzählen? Mein Bruder schreit immer so rum, 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. Ich habe den Eindruck du würdest ihn gerne zwingen. Doch ist die Beeinflussung dann nicht 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 7 und nervt voll. Er kommt ständig an, erzählt mir irgendeinen Unsinn und will ständig mit mir rumhängen.“

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 so viele Dinge selbständig machen kannst. Du bist kein Erwachsener aber eben auch kein Kind mehr. Du traust dich schon alleine zu Hause zu bleiben und du kannst ihm sein Abendbrot fertig machen.

Er möchte 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 weg schiebst verletzt du ihn doch er buhlt weiter um deine Anerkennung indem er immer wieder kommt, dir immer wieder für ihn 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. Bitte überlegt gemeinsam was das Beste wäre das Christian seinem Bruder schenken könnte? Das Beste aus Sicht seines Bruders? Wir besprechen es in der nächsten Stunde. Bis dann.“

Kapitel 5

Das größte Geschenk für einen Bruder

„Guten Morgen.“ begann Herr Narajan den Unterricht. „Was wäre das größte Geschenk das Christian seinem Bruder Aryan machen könnte?“

Wir hatten so einige Vorschläge, es blieb aber das Gefühl dass Herr Narajan auf etwas ganz anderes hinauswollte. Wir dachten an all die materiellen Dinge die Aryan beschäftigen würden 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. Lasst uns mal gemeinsam überlegen was dir Spaß macht und was ihm Spaß macht und dann versuchen wir etwas zu finden was euch beiden Spaß macht. Also erzähl mal. Was machst du am liebsten?“

„Ich fotografiere und mach 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 und dann finden wir gemeinsam einen Weg. So klein ist der Kleine übrigens auch nicht mehr. Also, Fotos, Videos, cool. Was nimmst du denn auf?“

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

„Sollst du auch gar nicht. Jetzt 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 wir schauen sie uns an. Man lernt wenn man sich selbst sieht und kann sich verbessern.“

Das gefiel Herrn Narajan. „Hey, ich finde es toll was du machst. Finden deine Kumpels das auch cool?“

„Ja schon. Die wollen immer sofort die Videos sehen. Aber so schnell geht das mit dem Schneiden halt nicht.“

„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 zusammen zu schneiden ist eine richtig künstlerische Aufgabe. Ich finde es macht total Spaß. Ich konnte richtig in dieser Arbeit versinken. Und wenn am Ende alles stimmt ist es richtig schön das Ergebnis zu sehen.“

Ich war immer stolz auf mein Werk.“ schwärmte Herr Narajan.

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

„Na, weißt du, man macht doch immer mal wieder mit dem Handy kleine Videos. 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. Aus jedem Jahr wurde 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 auf?“

„Keiner, die Anderen machen das nicht so, ist irgendwie meine Marotte. Aber ich darf eh nicht mehr so oft unter der Brücke abhängen. Muss auf meinen Bruder aufpassen und so.“

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, muss immer 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 hab halt jeden Tag mit den Kumpels unter der Brücke abgehängt. Wir haben coole Musik gehört, sind Skateboard gefahren und ich hab Videos gedreht.“

„Du hast viele Videos gedreht, stimmts? Und du hast dich nicht so ganz 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, 10 min 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 gleich am nächsten Tag die Videos sehen. 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, stimmts?“

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

„Vielleicht jemand der gerne Zeit mit dir verbringt.“

„Na, 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 des 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.“ Jetzt war er 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, wollte 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 hat. 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 jedoch 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 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 im Unterricht wie ihr das Geld investiert.“ Mit nur 4 Gegenstimmen wurde Anthony zum Schatzmeister ernannt. Er legte ein Buch für Einnahmen und Ausgaben an und war nun für unsere Klassenkasse verantwortlich.

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 rausrücken. Wieder mal musste Herr Narajan unsere Balance herstellen. „Es ist schön dass das Thema Geld aufkommt. Ich wollte sowieso mit euch darüber sprechen. Ich möchte euch einige wenige sehr wichtige Grundsätze über Geld mit auf den Weg geben. Zuerst einmal gibt es einen wichtigen Unterschied zwischen Ausgaben und Investitionen. Was meint ihr was der Unterschied ist?“ Wir hatten ne 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 der nächsten Stunde ganz genau besprechen.“

Kapitel 7

Ein Eltern-Coach als Lösung für Teenager?

Wir hatten Herrn Narajan gebeten, wir hatten ihn nahezu beknet 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, die meisten Eltern wollten uns aber 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 Mädels. 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 und ihn 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 ruhiges Lächeln umspielte seine Lippen. „Keine Sorge 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 weil er 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 machte er das nur 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 reicht 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, 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 4 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.

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. Und 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 merkte 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. Wir erinnerten uns noch sehr genau an seine Reaktion als Anthony über eine Antwort Christians in Lachen ausgebrochen war. Herr Narajan ging ihn so scharf und so heftig an dass der Raum bebte. So wollten wir ihn nie wieder erleben. Er hatte wenige Regeln aber diese Regeln waren heilig. Solange wir freundlich und respektvoll miteinander umgingen war fast alles erlaubt aber wehe wenn nicht. 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, 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 wäret 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. Du weißt dass **dein Unterbewusstsein deinen Körper reguliert**, Herzschlag, Verdauung ... alles. Wie wäre es wenn du das Unterbewusstsein deiner Schwester so lenkst dass sie sich nach der Therapie wieder vollkommen regeneriert, nach kurzer Zeit wieder fit ist. Und dann ihre Freunde treffen kann. 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, 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, welcher 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 (Chemo) 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?“

„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, ihr ihren Lebenssinn zurückgeben. Sie immer wieder an sich glauben lassen. Sie unterstützen welches 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 wachst.“ 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, 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 beehrten 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 alle 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, 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 das 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, an die Frau. Er verwandelte sie in eine Goldquelle – jede Geschichte. Wir waren froh ihm 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. Plötzlich hörten wir einen Schrei. Ein kleines Kind war mit seinem Roller auf dem Schulhof. Nun saß es am Boden und rieb sich das Knie. Eine Mutter stürzte auf es zu und begann mit einem heftigen Redeschwall: *„Warum 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.

„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.

Kurze Zeit später betrat Herr Narajan 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.“

„Das stimmt. Doch wie hören die Schmerzen am schnellsten auf? 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?“

Ich habe seine Gefühle gespiegelt, ich habe ihn wertgeschätzt, 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 ist der Körper des kleinen Jungen im Stress-Modus. Alle Hirnzellen feuern Alarm, er spürt Schmerz, sein Leben scheint in Gefahr. **Ich kann seinen Schmerz nur lindern, wenn ich ihn aus diesem Stresszustand heraushole.** 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 Ruhe-Modus zu schalten? Wer von euch kann diese Frage beantworten?“

Wir schauten uns etwas verlegen an. Keine Ahnung. 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 alle Großeltern. Doch was signalisiert es dem Kind? *Ich werde nicht ernst genommen. Es tut weh und Mama versteht mich nicht. Sie glaubt mir nicht*. Das ist Stress für das Kind denn es fühlt sich nicht angenommen, 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 immer 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.

Kapitel 12

Was tun mit ungerechten Eltern?

Heute hatte Ayleen etwas auf dem Herzen. Sie war unstedt 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, sank in sich zusammen, wollte heute nichts mit uns zu tun haben. Herr Narajan betrachtete sie aufmerksam und entschied sich ihr ihren persönlichen Raum zu lassen, für was immer in ihrem Kopf vor sich ging. Wir könnten 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, doch könnte es sein dass dein Erlebnis von heute morgen deine Antwort beeinflusst hat? Du bist innerlich aufgewühlt. 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 gerade biegen wofür wir überhaupt nichts können. Das ist einfach unfair. Ich bleib heut 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, 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.“

„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.“ Ayleen sah ihn dankbar an doch sie wollte zu ihrem Bruder. Wollte bei ihm sein, wollte 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, blickte verschämt nach unten.

Herr Narajan bedacht 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? 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 ist auch diese negativen Gefühle anzunehmen. Sie durch dich fließen zu lassen. Denn sie gehören genauso 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? Niemals beleidigt, niemals eingeschnappt. Stets respektvoll und den gehörigen Abstand wahrend. Er musste unglaublich feine Antennen haben, 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, verstand 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.

Hatte Ayleen ein Imperium aufgebaut? Ja, 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 Netzwerkabende. 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 Netzwerkabende 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 2 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 du ihm so viel Spaß macht, dass er vollkommen 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. Mal wieder die Stärken zu fördern, 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 in der nächsten Stunde besprechen. Wer möchte bis morgen 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 das 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 erzählten 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 das 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 eigentlich gar nicht kennt und sich allein 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 ne 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 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 zu den Hausaufgaben riefen wurde er bockig.

„Wie alt ist ihr Sohn?“ fragte Natascha. Her 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 der 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. Die 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 verschreiben würde. 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 durch. Und dann probierte ich irgendwie meinen eigenen Weg. Ihr könnt euch vorstellen dass meine Frau nicht gerade begeistert war.“

Wir grinnten. Wir konnten uns den ruhigen, ausgeglichenen Herrn Narajan nur schwer in einem Ehekonflikt vorstellen. Hatte er doch nicht immer alles im Griff?

„Haben Sie anderen Kindern als Arzt ADHS Medikamente verschrieben?“ hakte Nahla nach. „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. 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, 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 ständig in die Schranken zu weisen. Die Möglichkeit sie positiv zu fördern anstatt mit Verboten zu erziehen. Nur wissen wir oft nicht wie das genau 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 nun an. Er hat sich rührend um Maya gekümmert. Das erfordert 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.“ erwiderte Herr Narayan mit einem anerkennenden Blick in Richtung Anthony.

„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 was schaffen, etwas verändern. Natürlich kann der nicht still sitzen. Das ist auch gut so. Und doch 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 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 man das Prinzip einmal versteht, 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, Erfolg haben. Was auch immer es ist. Sei es eine Gartenbank zusammenbauen oder ein Lied komponieren. Sei es 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 seiner 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

„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 auch wir es 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. Hhmm. 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.“ schloss Herr Narajan seine Ausführungen.

„Haben Sie diese Meditationen noch?“ fragte Nahla „Ich würde sie mir auch 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.**“

In meinen Gedanken plane ich alles vor. 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 und geliebt, verhalf vielen Menschen zu einem besseren Leben. Wenn er morgens aufwachte so 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 so 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 wenn wir uns immer öfter so fühlen haben wir eine gute Chance irgendwann genauso zu sein wie wir es uns wünschen.

Dafür sind Meditationen gut. Sie entführen dich in die Welt deiner Zukunft. Es macht übrigens überhaupt nichts wenn du dabei einschläfst. Dein Unterbewusstsein hört trotzdem zu.

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 immer wieder in einem gesunden Körper zu 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 nämlich beim einschlafen. Dann wenn die Tore deines Unterbewusstseins weit geöffnet sind. Dann wenn dein Gehirn all die Informationen aufnimmt die du hineinbekommen möchtest. *Wie wertvoll du bist. Deine Gaben und Talente. Dass du an dich glauben sollst. 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 seiner Meditation 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 grinnten. Wir kannten nur eine Sprache. Und grinnten 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 grinnten 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 manchmal auch nicht worauf es wirklich ankommt, dass Erziehung einfach 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. Und 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.

Sprache 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.

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

Sprache 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, die kleine Überraschung.

Sprache 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.

Sprache 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, sondern 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. Und das was du am meisten brauchst bekommst du nicht. 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, Freunden. Wenn wir all ihre Liebessprachen herausfänden würden sich wohl viele Konflikte auf ein Minimum reduzieren. Der Lehrer der sich Anerkennung wünschte, die Mutter die ein Geschenk bekam, der Bruder der sich nach einer Umarmung sehnte.

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 Liebensprache von Aryan?“ Herr Narajan blickte Christian auffordernd an. Der überlegte etwas, schaute die Liste auf der Tafel an und antwortete: **„Zweisankeit. 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 Liebensprache 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 anerkannten 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 selbst 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

Die nächste Frage traute sich wohl nur Anthony mit seiner flapsigen Art: „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 6 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, doch 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. Unverschämt. Ich drohte ihm, er könne draußen schlafen, er brauche mich nie wiedersehen. Böse Sachen die Eltern niemals sagen sollten. Doch er trieb mich zur Weißglut und triggerte mich tief drinnen.

Und dann kam diese Stimme in meinem Kopf. Erst leise und 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. Bald würden 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.“

„Nehmt 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, ihn immer wieder in den Arm zu nehmen.

Früher beim Vorlesen und später durch kleine Gesten, ein Händedruck, 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 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. Die 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 selbst arbeiten zu gehen. Herr Narajan befürwortete die Bewerbungen doch er sah auch ein dass dieser 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 sehr 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 Abendbrötchen in den Ofen schieben ist irgendwie an der Berufung vorbei gelebt, oder?“

„Ja, sie ist so erschöpft wenn sie nach Hause kommt. Kunden 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 10 besten Feinschmecker-Restaurants, Hotels und Konditoreien der Stadt aus. Deine Mutter macht Pralinen. So wie sie ihr am besten gefallen. So dass ihr Herz strahlt. Und wir machen einen Termin mit dem Chefkoch jedes dieser Restaurants aus. 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.“ wand Christian nun ein.

„Ja, da hast du sehr recht. Doch in diesem Fall bringt deine 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 nicht das theoretische sondern das praktische. 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. „Oh, 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. Das 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 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 und auch deinen Mitschülern die Gelegenheit zu geben 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 und der klappte sofort seinen Mund 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 dran kommt 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, haben 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, wilde Tiere die sie verfolgten oder Unwetter. Diese Situationen bedrohten das Überleben des Einzelnen und das des Stammes. Und 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 rennt oder seine Familie verteidigt?“

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 Reparaturprozesse 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 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 auffahren ließen? 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, die schwere körperliche Arbeit nimmt ab, wilde Tiere jagen uns nicht mehr.

Und doch 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, müssen die meisten Leistungen alleine erbringen: Schulnoten, Geigenvorspiel, Sportwettkampf. All das verursacht **Stress**. Wir haben uns so an ihn gewöhnt das er meist unterbewusst abläuft. Doch **jedes Mal werden Verdauung, Reparaturprozesse und das Immunsystem heruntergefahren**. Bei einem normalen Menschen in unserer Gesellschaft wird die Stressreaktion pro Tag durchschnittlich 50 Mal getriggert.

Und da 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 für Corona 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 wieder in Balance zu bringen. Er kann das.

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 ein bisschen so wie

Zähne putzen. Das macht ihr 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 hier fortzufahren.“

„Doch jetzt lass mich noch einen Bogen schließen. Wir hatten zu Beginn des Schuljahres über euren Lebensraum 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. Das ist doch total gefährlich ohne funktionsfähiges Immunsystem durch die Welt zu laufen.“ 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. Dagegen kommt kaum etwas an.“

„Das ist ja fatal.“ Wir waren geschockt. „Wussten die Menschen das denn nicht? Warum hat es ihnen keiner gesagt? Sie liefen ja ins offene Messer einer Infektion hinein – ohne schützendes Immunsystem. Es muss sie doch jemand aufgeklärt haben.“

Anthony war außer sich. Er konnte es nicht fassen. „Es gab doch Ärzte damals. Die haben das doch gewusst mit der Stressreaktion. Hat denn keiner versucht die Menschen in einen Ruhemodus zu bringen? Das ist doch unterlassene Hilfeleistung darüber nicht aufzuklären.“ „Du hast vollkommen Recht.“ gab Herr Narajan zu.

Christian war sich nicht ganz sicher ob er richtig verstanden hatte. Die Dimension erschien ihm zu groß, zu unbeschreiblich.

„Das heißt die Menschen wurden über Monate in einem Angstzustand festgehalten indem immer wieder über die Schrecken dieser Pandemie berichtet wurde? Das heißt ihr Immunsystem wurde Tag für Tag unterdrückt weil der Körper durch die Angst im Stressmodus gefangen war? Das kann doch nicht sein dass das mit Millionen Menschen gemacht wurde. Haben die denn nicht gemerkt dass sie tagtäglich in Angst lebten?“

Herr Narajan senkte den Kopf und sah betroffen aus. „Nein, sie haben es nicht bemerkt. Die Emotion der Angst läuft oft unbewusst ab. Der Zusammenhang zwischen Angst, Stress und Immunsystem war ihnen nicht klar. Es gibt Tausende Ärzte denen das nicht klar ist.“

Kapitel 25

Haben Grundschüler schon Stress?

„Was meinen Sie denn 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.

„Und wie kann ein normaler Mensch 50 Mal 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. Und 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. Und 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 den eigenen Stress zu hinterfragen. Natascha, du hast vollkommen Recht. Unser Leben fühlt sich oft nicht nach Stress an. Warum sind dann 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 mit 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 8 Jahre alt sollte doch eigentlich keinen Stress haben, oder?“ Ne, die haben noch keinen Stress. Das Beispiel war vielleicht 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 Ruhe-Zustand. 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 sie 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 Stress-Modus. Es wird ein bestimmtes Verhalten von ihnen erwartet, sie müssen dem Lehrer folgen, Leistungen bringen. In der Pause müssen sie sich unter ihren Freunden behaupten oder mentale Angriffe ungeliebter Mitschüler überstehen. Also irgendwie 5 Stunden Stress oder Anspannung. Dann kommen die Kinder nach Hause. Gibt es ein gemeinsames 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 Stress für den Körper? Nahla runzelte die Augenbrauen. So ganz konnte sie das nicht nachvollziehen.

Doch Herr Narajan fuhr fort: „Aufmerksame Mütter achten nun darauf dass gleich die Hausaufgaben gemacht werden. Wenn Mama daneben sitzt ist das Kind weiterhin im Stress-Modus, 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 Videospiele. 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 Stress-Modus 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, der ständigen Anspannung. Uns erlauben 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, oft ist es Stress, 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? Ein wenig Wut, 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.“

Wie ist es wenn Unterricht total langweilig ist aber ihr trotzdem still sitzen 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 6 Stunden langweiligem Unterricht voller Energie? Oder seid ihr ausgelaugt?“ Die Hälfte der Klasse seufzte und rollte mit den Augen.

„Ihr sitzt 6 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. 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. Da 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, seid wütend auf den blöden Lehrer. All die genervten Gedanken jagen durch euren Kopf. Das 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 unser 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 12 Jahre Schule ertragen wenn es jeden Tag Stress für sie bedeutet?“ fragte Nahla.

„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. **Schule scheint also doch bei vielen Schülern zu einem erhöhten Stresspegel zu führen der irgendwann 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 rummalst, lehnt 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. Und tun ihr Bestes es euch anschaulich zu erklären. Aber nicht jeder Schüler findet das 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 unserer 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 und 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 rausgerissen 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.“

„Moment“ gab Anthony zu bedenken. „Viele Lehrer haben doch selbst keinen Bock auf Unterricht. Die machen das nur für eine sichere Rente.“ Dieser Kommentar schien Herrn Narajan zu verärgern. „Anthony, das geht zu weit. Das ist eine böswillige Unterstellung. Ich möchte dich nicht noch einmal so reden hören.“ Er redete sehr laut, sehr deutlich und bestimmt. Alle Freundlichkeit war aus seinem Gesicht gewichen. Er hatte Grenzen und hier hatte Anthony eine überschritten.

„Vor allem möchte ich nicht dass du so denkst. Wenn du den Lehrer als deinen Feind siehst machst du dir nur selbst Schwierigkeiten. **Du hältst dich selbst in deinen negativen Gedanken gefangen.** Ärger und Anspannung führen zur Ausschüttung von Botenstoffe im Gehirn die auf Dauer krank machen. Du schadest dir also damit und das ist niemals gut. Auch wenn der Lehrer noch so blöd ist.

Nun zum Lehrer. Wenn ein Lehrer 10 Jahre lang jeden Tag Ablehnung von seinen Schülern erfährt, glaubst du ernsthaft er kommt noch gerne in die Schule?

Auch wenn es seine Lebensaufgabe ist. Auch wenn er eigentlich richtig gerne unterrichtet.“

„Aber da können die Schüler im 11. Jahr doch nichts dafür dass der Lehrer keine Lust mehr hat.“ empörte sich Christian. Die Diskussion erhitzte sich. Es schien ein emotionales Thema zu sein das uns alle aufwühlte. Doch Herr Narajan hielt die Emotionen im Zaum und ließ uns nicht ausbrechen. Das hier war ihm ernst. Es war ihm ein wichtiges Anliegen. Er forderte unseren Respekt. Nicht für sich, sondern für Lehrer an sich. Egal wie fortgeschritten ihr Unterrichtsstil war.

„Es ist egal wer Schuld hat.“ fuhr er fort. „Einmal die Schüler, einmal die Lehrer. Es ist müßig darüber zu diskutieren. Wichtig ist wie ihr heute mit der Situation umgeht. Wie ihr bewertet und reagiert.

Überlegt mal was ihr tun könnt, wenn der Unterricht langweilig ist. Alles was ihr im Unterricht nicht versteht müsst ihr alleine zu Hause lernen. Einfach nur in die Luft gucken ist also nicht immer die beste Strategie. Irgendwie beißt ihr euch damit selbst ins Bein. Aber vielleicht habt ihr Ideen wie ihr die Zeit in langweiligem Unterricht besser nutzen könnt. Denkt mal in Ruhe darüber nach. Denkt mal darüber nach wie es wäre mit dem Lehrer auf einer Seite zu stehen. Gemeinsam ein Lernziel zu erreichen, nicht gegeneinander.

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 eigenständiges Thema für eine ganz andere Stunde.

Kapitel 28

Wie digitale Bildung im Lockdown gelingt

Und dann kam Corona. Unsere Schule wurde geschlossen. Wir saßen plötzlich zu Hause.

Was tat Herr Narajan? Er ließ sich nicht stören von äußeren Gegebenheiten. Sein Unterricht war ja sowieso schon freiwillig. Um Klausuren brauchten wir uns keine Sorgen zu machen denn wir lernten fürs Leben. „Ich lasse euch nicht durchfallen. Meine Arbeiten sind so konzipiert dass jeder sie bestehen kann. Was habe ich davon euch durchfallen zu lassen? Ich will dass ihr erfolgreich im Leben werdet und nicht Klausuren besteht.“ hatte er zu Beginn des Schuljahres verkündet. Und dabei blieb es auch.

Insgeheim freute sich Herr Narajan über die Schulschließung. Er nahm es als Herausforderung wahr. Wie so vieles in seinem Leben. Er freute sich geradezu diebisch dass er das Projekt Homeschooling nun in Echtzeit testen konnte. Er wollte immer schon mehr als eine Klasse unterrichten. Er wollte sein Wissen zugänglich machen, wollte teilen, wollte Kinder und Jugendliche verändern.

Doch auch er hatte sich an Regeln zu halten. Jedes Kind war ja schon in einer Schule. So übernahm er erstmal eine Klasse. Uns. Doch mit der landesweiten Schulschließung lagen die Regeln plötzlich brach. Und er hatte die Chance aufzublühen. Das umzusetzen was schon so lange in seinem Kopf schwirrte doch nie so ganz zur Realität zu passen schien.

Er hatte seit langem eine Vision.

Die Vision von digitaler Bildung.

Die Vision dass Schüler selbstbestimmt lernten, ihre Talente förderten und Verantwortung für ihre Allgemeinbildung übernahmen.

Die Vision vom Lehrer als Mentor der Schüler auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben begleitete. Doch statt die Vision der Realität anzupassen wartete er bis die Realität sich seiner Vision anpasste.

Genau das passierte im Lockdown. Plötzlich war Homeschooling angesagt. Und Herr Narajan hatte einen Plan in der Tasche der nur darauf wartete umgesetzt zu werden. Herr Narajan hatte sich nie als Lehrer oder Dozent gesehen. Er 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.

Diese Vision vereinte digitale Bildung, Selbständigkeit und Eigenmotivation. Und doch war er als Mentor in der Lage uns so zu lenken dass wir alle wichtigen Lehrinhalte bearbeiteten. Er stellte sicher dass jeder von uns die Grundlagen lernte die er uns vermitteln wollte.

Als die Schulen ihre Tore schlossen und das Land im Lockdown versank setzte er seinen Unterricht seelenruhig fort. Er ernannte Christian zum Webadministrator und übergab ihm die Verantwortung die digitale Plattform für unseren Unterricht bereitzustellen. Er stand zwar im Hintergrund für alle Fragen zur Verfügung doch die Verantwortung sollten

wir tragen. Er meinte nur daran würden wir wirklich wachsen.

Im Klassenzimmer war Herr Narajan eher Moderator gewesen. Nachdem er seinen Unterricht als geschützten Raum etabliert hatte kamen unsere Fragen von alleine. Maya, Aryan, die Klassenkasse, all die Themen entwickelten sich spontan.

Im Homeschooling fuhren wir einfach mit dem Unterricht fort, trafen uns jeden Tag für eine Stunde online und besprachen genau die Themen die auch im Klassenzimmer aufkamen. Die Teilnahme war freiwillig doch keiner wollte die Inspiration von Herrn Narajan verpassen. Es tat gut sein Lebensgefühl schon morgens zu spüren. Er schien alle Sorgen wegzublase. Kaum ein Problem hatte Bestand vor ihm. Irgendeine Lösungsmöglichkeit hatte er immer parat.

Die Emotionen die wir im Klassenzimmer so deutlich spürten waren online zwar abgemildert aber es übertrug sich doch eine Menge. Viel mehr als wir erwartet hatten.

Dann entließ er uns in den Tag, in ein selbstbestimmtes Lernprogramm. Er stellte uns Lehrvideos zu Verfügung doch er erwartete auch dass wir unsere eigenen Recherchen durchführten. Z.B. mal im Schulbuch nachlesen oder in die Bibliothek gingen. Nachmittags hielt er zwei Stunden Sprechstunde. Er vergab 20-minütige Termine in denen wir persönliche Fragen klären konnten.

Anfangs waren wir gar nicht begeistert vom Online-Unterricht. Wir wollten Herrn Narajan sehen, wollten die Atmosphäre spüren die er verbreitete. Und natürlich wollten wir weiter unsere Freunde treffen anstatt zu Hause herumzusitzen. Doch auch diesmal besänftigte Herr Narajan unsere Emotionen und unsere Empörung: „Stört euch nicht an äußeren Gegebenheiten. Sorgen sind ungesund fürs Gehirn.“ Wie oft er diesen Satz wohl schon wiederholt hatte.

„Es kommt darauf an wer ihr im Inneren seid, welche innere Entwicklung ihr gerade durchlauft. Ihr könnt doch eure Persönlichkeitsentwicklung nicht auf Eis legen nur weil die Schulen zu sind. Freut euch auf die neue Herausforderung und freut euch auf die Freiheit. Nun stört uns keine Schulglocke mehr. Wir werden nicht mehr nach 45 min aus unseren schönsten Diskussionen herausgerissen weil der nächste Lehrer vor der Tür steht.“

Na, da hatte er auch mal wieder Recht. Die anderen Lehrer verteilten nur Arbeitsblätter was nicht wirklich aufregend war. Doch auch darüber ließ Herr Narajan uns nicht meckern. „Jeder hat seinen eigenen Stil. Jeder Lehrer macht Unterricht auf seine eigene Art und Weise. Ich werde die anderen Lehrer nicht belehren. Wir können allerdings Vorbild sein. Ihr dürft über unseren Unterrichtsstil erzählen und dann dürfen andere Lehrer selbst entscheiden wie sie fortfahren.“

Kapitel 29

Digitale Bildung gibt Schülern mehr Freiheiten

Herr Narajan hatte auf seine unterschwellig schelmische Art allerdings das größte Problem seiner Lehrerkollegen gelöst. Die meisten kannten sich nämlich nicht mit Online-Plattformen aus. Sie wussten schlicht und einfach nicht wie sie digitalen Unterricht abhalten sollten. Es scheiterte nicht am Willen sondern an der technischen Umsetzung.

Sollten nun hunderttausende Lehrer im Land Computer-Nachhilfe bekommen? Nein, fand Herr Narajan. Das sei nicht Aufgabe der Lehrergeneration. Es sei unsere Aufgabe. Wir waren die Generation der Digitalisierung. Für uns sei es von unschätzbarem Wert diese Online-Tools zu erlernen denn in 10 Jahren würden wir in keinem Beruf mehr ohne dieses Wissen auskommen.

So mancher von uns fragte sich was wir denn noch alles lernen sollten. Das wurde ja immer mehr. „Es geht nicht darum mehr zu lernen sondern smart die richtigen Dinge zu lernen.“ belehrte uns Herr Narajan. „Wenn ihr die Schule verlasst muss jeder von euch eine Webseite aufbauen können und sich mit Online-Automation auskennen. Das ist essentielles Wissen in der neuen digitalen Welt.“

Bitte! Was sollte das nun wieder. Wir hatten genug Lehrstoff!

„Wir werden uns in einer ganz eigenen Lerneinheit mit dem Aufbau eines Online-Unternehmens auseinandersetzen.“ beruhigte er uns. „Damit keiner von euch jemals von einem Job oder einem Chef abhängig sein muss. Und damit jeder von euch irgendwann mit seiner Leidenschaft Geld verdienen kann. Wir haben oft besprochen dass es der Schlüssel zu einem glücklichen Leben ist wenn ihr eure Leidenschaft lebt. **Doch wie ihr damit eure Brötchen verdient habe ich euch bisher nicht verraten.** Das ist noch ein missing Link. Doch keine Sorge, auch den werden wir auflösen.“

Nein, wir machten uns fast keine Sorgen um all die Dinge die er uns noch beibringen wollte. Ob er jemals ein Ende finden würde?

Herr Narajan meinte in jeder Klasse gäbe es einen Technik-Freak der die Aufgabe der Online-Technik liebend gern übernehme. Denn auch dem Lehrer mal etwas erklären zu dürfen ist einfach ein schönes Gefühl. Es ist sehr aufwertend.

So ernannte jede Klasse unserer Schule einen Webadministrator der sich um die digitale Technik und die Online-Plattform kümmerte. Die Lehrer mussten sich nur noch einloggen und schon konnte der Unterricht beginnen.

Ob wir im Homeschooling etwas lernten? Oh ja. Eine Menge sogar. So manche böse Zunge behauptete es wäre besser als echter Unterricht.

Denn wir waren selbstbestimmt. Konnten bis 9 Uhr schlafen aber auch um Mitternacht an unserem Projekt arbeiten. Wir machten Pausen wenn wir sie brauchten und oft arbeiteten wir länger an einem Stück als normalerweise in der Schule, wenn wir nach 45 min oft aus den schönsten Diskussionen gerissen wurden. Ja, wir vermissten unsere Freunde, aber vielleicht kann man im Leben nicht immer alles gleichzeitig haben.

Ob wir Lernzielkontrollen hatten? Ja das hatten wir. Wir drehten Videos über unseren Lernfortschritt oder lieferten geschriebene Texte ab. Je nachdem wem was besser lag. Wir konnten auch in einem Telefongespräch den Lehrer von unserem neuen Wissen überzeugen. Nach und nach klinkten sich andere Lehrer unserer Schule in dieses Unterrichtsmodell ein.

Das interessante war: **Es schien auch den Lehrern Spaß zu machen. Dieser neue Umgang mit den Schülern.** Die etwas persönlichere Art. Selbständiger von Seiten der Schüler, leitender von Seiten der Lehrer. Sie wurden ein wenig zu Führungspersönlichkeiten und schienen das durchaus zu genießen.

Natürlich erzählten wir unseren Freunden von Herrn Narajan und wie er seinen Unterricht einfach fortsetzte. Anfangs waren die meisten froh dass die Schule mehr oder weniger ausfiel. Doch irgendwann wurde ihnen langweilig, sie vermissten ihre Freunde und die tägliche Treffen. Plötzlich erschien sogar langweiliger Unterricht attraktiver als gar keiner.

Und so erkundigten sich immer mehr unserer Freunde wie wir es denn machten. Wir verwiesen sie alle an Christian, unseren Webadministrator. Er kannte sich mit der digitalen Plattform aus über die Herr Narajan unterrichtete. Er half uns beim einloggen oder wenn der Server unten war und zeigte Herrn Narajan wo er Lehrvideos finden konnte. Ich glaube das machte ihn wirklich stolz. Dass ER Herrn Narajan mal etwas beibringen konnte.

Und Herr Narajan? Kannte der sich nicht mit digitalen Unterrichts-Plattformen aus? Nein, eher nicht so. Und er wollte es auch nicht lernen. Er hatte genug andere Interessen. Dies hier überließ er uns. Er gönnte Christian seine Erfolgserlebnisse.

Von den Lehrvideos die Christian fand war er allerdings hellauf begeistert. Sie waren so anschaulich und auf den Punkt erklärt dass er sich fragte warum sich Lehrer überhaupt noch tagtäglich in Klassenzimmern abmühten.

Wovon ich rede? Von der Lehrplattform www.sofatutor.com. Ein lustiger Name oder? So wie lernen vom Sofa aus. Irgendwie taten wir ja genau das. Herr Narajan erhielt als Lehrer kostenlos Zugang zu einer Vielzahl an Lehrvideos die er uns zur Verfügung stellte. Daraus lernten wir.

Wen wir noch liebten war Lehrer Schmidt (www.lehrerschmidt.de). Er stellte tausende Lehrvideos auf Youtube zur Verfügung. Ja, tausende! Krass, oder?

Sie waren kurz und auf den Punkt und immer irgendwie cool. Keiner von uns hatte ihn je persönlich getroffen und doch kannten und schätzten wir ihn mehr als so manchen unserer echten Lehrer. Wir kannten seine Stimme, seine Ausdrucksweise, seine Mimik und kleinen Scherzchen.

So wie Herr Narajan Biologie unterrichtete, so unterrichtete Lehrer Schmidt Mathematik und Physik ... und Deutsch und Allgemeinwissen. Und da hatte der ein oder andere von uns Nachholbedarf. Denn schon wer in der 2. Klasse die Multiplikation nicht ganz verstand schleifte einen Schwanz an Unverständnis hinter sich her der viele Jahre anhielt. Und das musste ja nicht sein.

Außerdem haute er so coole Rechentricks raus dass uns die Ohren schlackerten. Ich sage nur „Indisches Multiplizieren“. Oh Mann. Wenn ich das früher gewusst hätte, was wäre mein Leben einfacher gewesen ... Sogar Nahla erwärmte ihr Herz ein klein wenig für die Mathematik. Ein klein wenig.

Warum unterrichteten denn nicht alle Lehrer so? Gingen die echt auf verschiedene Universitäten oder hatten einige sich im Laufe der Jahre einfach coole Unterrichts-Skills angeeignet? Vielleicht war das ihr Geheimnis.

Kapitel 30

Der Prototyp eines neuen Bildungswesens

Herr Narajans Vorstellung von digitaler Bildung sah folgendermaßen aus:

Die Schüler schauten sich zu Hause Lehrvideos zu dem Unterrichtsthema an das er vorgab. Im (Online- oder Präsenz-) Unterricht wurden die Inhalte dann wiederholt indem wir sie zunächst mit unseren eigenen Worten zusammenfassten. Diese Wiederholungen waren schwieriger als wir dachten. Denn wir mussten den Unterrichtsstoff tatsächlich verstanden haben um ihn wiedergeben zu können. Von da aus ging es dann mit Fragen und Transferleistungen weiter.

Was nützte es Lehrvideos zu sehen wenn normaler Unterricht stattfand? Na, die Videos sind unglaublich anschaulich und die meisten Schüler haben tatsächlich Lust sie sich anzusehen. Zudem beinhalten Videos anschauliche Bilder die sich besonders gut in unser Gehirn einprägen. Unser Unterbewusstsein liebt Bilder. Es operiert auf der Basis von Bildern. Die Inhalte der Videos bleiben also viel leichter im Gedächtnis hängen. Dagegen hat rein kommunikativer Unterricht keine Chance. Das liegt nicht an den Lehrern sondern an der evolutionären Struktur unseres Gehirns. Natürlich bringen Lehrer auch Bilder, Folien oder PowerPoint-Präsentationen mit. Doch gegen die Macht eines Videos kommt das nicht an. Und wenn es diese Lehrvideos gibt warum sollten wir die Macht ihrer bewegten Bilder nicht nutzen? Um Bildung einprägsamer zu gestalten.

Der zweite Vorteil war dass die Lehrer sich nicht mehr damit aufhalten mussten uns Standardwissen zu erklären. Stattdessen konnten sie sich darauf konzentrieren dass jeder Einzelne dieses Wissen wirklich verstand. Sie hatten viel mehr Zeit direkt mit den Schülern zu interagieren oder Projekte rund um das Thema umzusetzen.

Neben dem Lehrplan gab Herr Narajan uns auch komplett offene Aufgaben. Die erste lautete: *Tue 6 Wochen das was dir am meisten Spaß macht. Fördere die eine Tätigkeit in der du versinken und die Welt um dich herum vergessen kannst.*

Das mag sich einfach anhören doch Herr Narajan prüfte unseren Fortschritt. Er ließ uns wöchentliche Videos aufzeichnen in denen wir gemalte Bilder, Lego Roboter und Chemieexperimente präsentieren. Wir präsentierten auch Schokoladenkuchen und den Anbau eigener Tomaten. Auch als sie Schädlinge bekamen wurde das Projekt gut bewertet denn er bewertete die Strategien unserer Fehlerbehebung.

Ok, Christians Tomaten gingen komplett ein. Doch da er den Lebenszyklus der Tomatenpflanze fotografisch professionell aufgenommen hatte, rettete er seine gute Note.

Manchmal lohnte sich die Extraarbeit doch. Obwohl Christian die Fotos sicherlich nur aus Spaß aufgenommen hatte. Das war nun mal sein Steckenpferd. Vielleicht lag darin das Geheimnis.

Tu einfach das was du liebste und stelle es dann als erfolgreiches Projekt dar.

Herr Narajan wollte einen Fortschritt sehen. Das waren seine Lernzielkontrollen. Egal auf welchem Level wir starteten, er wollte in diesen 6 Wochen eine Entwicklung sehen.

Diese 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.

Nun begannen wir auch in anderen Fächern selbständig zu lernen. Wir verließen uns nicht mehr auf das Angebot der Lehrer sondern lernten weil wir lernen wollten, die Dinge die uns interessierten.

Ein weiteres offenes Projekt das wir sehr schätzten nannte sich „Gesellschaftsprojekt“. Herr Narajan meinte dass wahre Größe erst entstehe wenn wir uns mit anderen Menschen verbanden. Menschen die uns ähnlich waren oder komplett verschieden. Menschen von denen wir lernen oder denen wir etwas beibringen durften.

Jedes großartige Unternehmen basiere auf den Schultern unterschiedlichster Persönlichkeiten. Ein Produkt erobere nur den Markt wenn es wirklich auf die Bedürfnisse der Menschen zugeschnitten war. Dafür müssten Menschen mit Menschen sprechen, ihre Nöte und Wünsche herausfinden. Genau das wollte er uns beibringen. Kommunikation. Mitmenschlichkeit. Gegenseitige Unterstützung.

In diesem Modul ging es darum ein Gesellschaftsprojekt umzusetzen. Die einzige Voraussetzung war dass wir andere Menschen einbeziehen mussten. Wir konnten älteren Menschen Geschichten vorlesen, unserer Schwester Tennis spielen beibringen oder ein Praktikum machen. Wir konnten Insektenhotels bauen, mit Kindern Hunde ausführen, Gemüse pflanzen oder den Wald aufforsten. You name it – you do it.

Die Umsetzung lag vollständig in unserer Gestaltungsfreiheit. Und es kamen tolle Projekte heraus. Herr Narajan war so stolz darauf dass er sie auf unsere Homeschooling Plattform stellte. Er wollte andere Schüler inspirieren, wollte ihnen zeigen wie es geht Schule selbst zu gestalten.

Kapitel 31

Modularer Unterricht verhindert Schulschließungen

Während viele Familien in der Starre des Lockdown verharren begannen wir unser Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Doch es blieb nicht beim Lockdown. Das ganze nächste Schuljahr sollte im Zeichen der Pandemie stehen. Eltern empörten sich, Schüler waren genervt und Lehrer verzweifelt. Was offiziell Hybridunterricht genannt wurde endete in einem Chaos von Schulschließungen und -wiederöffnungen - jahrgangsweise oder gleich die ganze Schule betreffend. Wurden Schüler nach Hause geschickt fand kaum noch Bildung statt.

„Warum ist das so?“ fragte Christian eines Tages empört. Er hatte Freunde an anderen Schulen und in deren Familien lagen die Nerven blank. „Hätten die Schulen sich nicht besser darauf vorbereiten können?“

„Das haben sie getan.“ erwiderte Herr Narajan. „Doch die Schulleiter hatten ein Problem das auf den ersten Blick unlösbar war. Es war wie die Quadratur des Kreises.“ Wir blickten ihn mit fragenden Gesichtern an.

„Nehmen wir ein ganz normales Gymnasium. Die Lehrpläne sind longitudinal strukturiert, in Leisten die sich durch das ganze Schuljahr hindurch ziehen. Jede Woche werdet ihr in allen Fächern unterrichtet: Deutsch, Englisch, Mathe, Bio. Jeder Lehrer unterrichtet nur seine Spezialfächer. Am Gymnasium macht das

auch Sinn. Ein Englischlehrer kann nicht Chemie unterrichten. Und ein Biologielehrer tut sich sicherlich schwer im Geschichtsunterricht.“ Er grinste. „Doch durch dieses System muss jeder Lehrer in verschiedenen Klassen unterrichten. Logisch oder?

So, nun kommt das Gesundheitsamt um die Ecke und sagt: *Liebe Leute, wir brauchen eine Kohortentrennung. Also feste Lehrer-Klassenverbände.* **Das ist am Gymnasium aber nicht möglich!!** Es geht einfach nicht. Die Schulleiter drehten und wendeten sich, versuchten alles Mögliche, aber es ging nicht!“

„Ja, das war logisch. Nur wie wollte er das lösen?“

So fuhr er fort: „In der Grundschule kann ich noch einen Lehrer einer Klasse zuordnen. Jeder Lehrer ist in der Lage alle Fächer einer Grundschule zu unterrichten. Das ist Basiswissen was da vermittelt wird. Dann haben wir eine Kohortentrennung. Tritt ein Corona-Fall auf geht eine Klasse in Quarantäne. Sobald Lehrer aber in verschiedenen Klassen unterrichten tritt eine Durchmischung auf und ich hab den ganzen Jahrgang in Quarantäne sitzen oder sogar die ganze Schule. Leider kriegen das **„Ein-Lehrer-Eine-Klasse“ Prinzip** sogar manche Grundschulen nicht hin. Warum ist mir schleierhaft.“ Hörten wir da endlich mal eine leise Kritik in seiner Stimme? Ein wenig Unmut?

„Vielleicht weil deren Schulleiter auf einer anderen Universität waren als Sie.“ konterte Natascha verschmitzt. „Ja, da magst du Recht haben. Die Universität sollte man schließen.“

antwortete Herr Narajan und schmunzelte. „Doch halten wir uns nicht an dem Verhalten der Anderen auf. Das macht nur unglücklich. Machen wir es einfach besser.“ Ah. Wie denn?

„Es ist ganz einfach wenn wir ein wenig außerhalb der Box denken.“ verkündete er nun. Und dann fuhr er triumphierend fort:

„Wir müssen den **Unterricht modular gestalten!** Genauso wie an der Universität. An der Schule ist das besonders einfach weil es so viele Ferien gibt. Von Ferien zu Ferien kann also immer ein Modul stattfinden. Dann betreut ein Lehrer eine Klasse und unterrichtet sie in seinen Fächern. Also 5 Wochen nur Mathe und Physik. Dann 6 Wochen Deutsch und Geschichte. Dann 5 Wochen Chemie und Bio, dann 4 Wochen Englisch und Kunst, dann 5 Wochen Politik und Französisch. Über das Schuljahr hinweg werdet ihr in jedem Fach unterrichtet.

In den 5 Wochen wird dann der Stoff vom ganzen Jahr durchgenommen. **Ihr werdet viel schneller lernen** weil ihr nicht ständig wiederholen müsst. Weil ihr nicht ständig aus dem Stoff rausgerissen werdet und euch nicht ständig zwischen all den vielen Fächern verzettelt. Weil ihr endlich mal ein Fach in der Tiefe behandeln könnt. Glaubt mir, es werden euch viel mehr Fächer Spaß machen. Auch weil ihr in den 5 Wochen endlich mal eine Verbindung zu einem Lehrer aufbauen könnt. Weil euch endlich mal ein Lehrer für mehrere Wochen intensiv betreut.“

Wir schauten ihn zweifelnd an. So ein Konzept war typisch für Herrn Narajan. Mach einfach das Gegenteil von dem was alle anderen machen. Dann ist es cool. Doch unser Gehirn war komplett auf Gegenargumente programmiert.

So wand Natascha ein: „Warum denn manchmal 5 und manchmal 6 oder nur 4 Wochen für ein Modul?“

„Na, der Abstand der Ferien ist halt nicht immer gleich.“ sagte Herr Narajan. „Es macht aber Sinn immer nach den Ferien die Lehrer durch die Klassen rotieren zu lassen da es in den Ferien durch Urlaubsaktivitäten eh zu mehr Durchmischungen kommt.“

„Aber das ist doch ungerecht wenn manche Schüler 5 Wochen Englisch haben und andere 6 Wochen.“ fand Natascha.

„Ja, richtig. Es wird nicht immer gerecht sein. Doch was ist schon absolut gerecht im Leben? Sind 5 Wochen kontinuierlicher Unterricht nicht allemal besser als die ständigen Schulschließungen die das Lernen komplett unterbrechen?“ Irgendwie hatte er Recht.

„Das ist ja schrecklich“ stöhnte Nahla. „5 Wochen Mathe.“

„Ich glaube es würde dir sehr gut tun.“ antwortete Herr Narajan „Vielleicht macht Mathe dir anschließend sogar Spaß.“ „Warum das denn?“

„Naja, du würdest dich endlich mal vernünftig mit der Mathematik auseinandersetzen. Es einmal intensiv machen. Ohne ständig von anderen Fächern abgelenkt

zu werden. Es ist nicht jede Woche Deutsch wichtiger und Mathe fällt ständig hinten runter. Du denkst nicht mehr: *Hoffentlich ist die eine Mathestunde endlich rum und dann ist bis übermorgen gut.* Nein. Es gibt die ganze Woche nur Mathe. Du könntest dich einmal vollständig auf das Fach einlassen, dir etwas vom Lehrer extra erklären lassen. Glaub mir, du wirst das Fach ganz anders verstehen als wenn du es Jahr für Jahr neben dir herschleifst.“

Nahla schaute ihn zweifelnd an. Es hörte sich irgendwie logisch an, wie so vieles was er erklärte. Trotzdem schüttelte sie sich bei dem Gedanken an 5 Wochen Mathe. Doch vielleicht war das einfach nur ein Glaube der tief in ihr verankert war. Wie auch immer er dahin gekommen war. Sie nahm sich vor Lehrer Schmidt zu gucken und sich innerlich mit ihm anzufreunden. Schaden konnte es sicherlich nicht.

Christian wollte es mal wieder ganz genau wissen: „Was hat modularer Unterricht denn mit Schulschließungen zu tun?“

„Sagen wir mal so“ erwiderte Herr Narajan „**Modularer Unterricht verhindert ständige Schulschließungen.**“

„Warum?“ „Weil du nur mit modularem Unterricht eine wirkliche Kohortentrennung umsetzen kannst. Das „Ein-Lehrer-Eine-Klasse“ Prinzip. Immer nach den Ferien rotieren die Lehrer und bilden neue „Ein-Lehrer-Eine-Klasse“-Einheiten. Wenn sich dann irgendeiner mit

Corona infiziert, brauchst du nur diese eine Klasse in Quarantäne schicken. Aber nicht den ganzen Jahrgang oder sogar die ganze Schule.

Solange Lehrer durch mehrere Klassen rotieren kommt es immer zu einer Durchmischung so dass bei jedem Corona-Fall mehrere Klassen in Quarantäne müssen. Das unterbricht ständig den Lernfluss und führt bei allen zu Unmut. Der Grund liegt einzig an der Organisation der Schule. Denn die bisherigen **Lehrpläne (longitudinal) sind einfach nicht vereinbar mit den Hygieneauflagen (Kohortentrennung).**“

„Gibt es überhaupt genügend Lehrer für so ein Modell?“ fragte Ayleen zweifelnd. Auch sie wurde langsam forscher, traute sich immer öfter nachzuhaken. „Natürlich. Ratet mal wie viele Schüler es pro Lehrer an einem durchschnittlichen Gymnasium gibt?“ Wir hatten keine Ahnung.

„15!“ sagte er triumphierend.

„**Stellt euch vor jeder Lehrer würde nur 15 Schüler betreuen.** Wäre das nicht traumhaft?“

Ja, sicher. Doch warum war das längst nicht schon so? Warum saßen wir dann immer noch mit 28 Schülern in einem Klassenzimmer?

„Naja, nicht jeder Lehrer arbeitet Vollzeit. Und durch die Fächerbindung der Lehrer scheint es nicht anders zu gehen.“ antwortete Herr Narajan.

Kapitel 32

Pandemie-Konzept für Gymnasien

Christian wollte es noch mal mit seinen eigenen Worten wiederholen um sicher zu sein dass er es verstanden hatte: „Der Präsenzunterricht wird modular angeordnet. Jeder Lehrer unterrichtet nur eine Klasse in seinen Fächern. Jeweils von Ferien zu Ferien. Nach den Ferien rotiert der Lehrer in eine neue Klasse. Aber was ist wenn die Klasse in Quarantäne muss?“

„Dann wird der Unterricht online weitergeführt. Oder es werden Aufgaben verteilt die in der Quarantäne-Woche bearbeitet werden können.“ antwortete Herr Narajan.

„Aber es gibt doch auch Lehrer und Schüler die zur Risikogruppe gehören und nicht am Präsenzunterricht teilnehmen können. Was ist mit denen? Wie werden die unterrichtet?“ fragte Christian.

„Den Risiko-Schülern wird jeweils ein Risiko-Lehrer als Mentor zugeordnet der diese Schüler betreut. Die Risiko-Lehrer haben Zeit da sie nicht im Präsenzunterricht tätig sind und können z.B. leistungsschwache Schüler ganz gezielt auffangen und fördern. Ist das nicht super? Auf einmal haben wir Lehrer-Kapazitäten um ganz gezielt diese Schüler aufzufangen. Toll, oder?“ Ja, es war vor allem toll wie begeistert er von seinen eigenen Ideen war.

„Aber wenn die schwachen Schüler im Präsenzunterricht sind kriegen sie doch gar keinen Mentor, oder?“ fragte Natascha vorsichtig.

„Du darfst ein wenig flexibel denken, Natascha. Natürlich dürfen auch Schüler aus dem Präsenz-Unterricht einen Mentor wählen wenn sie sich mehr Betreuung wünschen. Wir sind ja in der einzigartigen Lage dass die Lehrer die zur Risikogruppe gehören jetzt viel mehr Zeit haben als früher.

Diese Lehrer können selbst entscheidet wie viele Schüler sie als Mentor annehmen wollen. Dieses Konzept ist nicht starr sondern jede Schule kann es flexibel gestalten.

Das Prinzip ist einfach:

Modularer Präsenzunterricht mit Ein-Lehrer-Eine-Klasse Einheiten.

Risiko Lehrer werden zu Mentoren für Schüler die zu Hause unterrichtet werden oder eine Extra-Förderung brauchen. Das wars.

Lehrer die zur Risikogruppe gehören haben also eine sehr wichtige Aufgabe die sie von zu Hause aus erfüllen können.

Zudem verringern „Ein-Lehrer-Eine-Klasse“-Verbände die Klassengröße auf unter 20 Schüler pro Klasse.

Da kann sogar in den meisten Klassenräumen der berühmte 1,5-Meter-Abstand eingehalten werden.

Es gibt auch kein Organisationschaos wenn Schüler in Quarantäne plötzlich von 6 verschiedenen Lehrern online unterrichtet werden müssen.“ **Sein relativ einfaches Konzept schien tatsächlich eine Menge Probleme zu lösen die bisher unlösbar erschienen.**

Warum war bisher kein einziger Schulleiter auf diese Idee gekommen?

„Moment“ wand Christian ein. „Warum sind die Klassen im Präsenzunterricht auf einmal so klein? Das wäre ja toll aber geht das? „Ja, klar geht das.“ antwortete Herr Narajan „wenn wir wirklich wollen geht es natürlich.“

Lass uns ein einfaches Rechenbeispiel machen: Nehmen wir ein durchschnittliches Gymnasium mit 40 Lehrern und 600 Schülern. Normalerweise sind die Schüler in 24 Klassen mit jeweils 25 Schülern aufgeteilt.

Davon gehören 10 Lehrer und 60 Schüler zur Risikogruppe und nehmen nicht mehr am Präsenzunterricht teil. Im Homeschooling betreut also 1 Lehrer 6 Schüler als Mentor.

Im Präsenzunterricht verbleiben 30 Lehrer und 540 Schüler. Damit können 30 Klassenverbände mit je 18 Schülern gebildet werden. Was für ein Luxus oder? Das wird ein ganz neues Lernerlebnis mit so kleinen Klassen.“

Wir stutzten. Irgendetwas an seiner Rechnung konnte nicht stimmen. Das hörte sich zu einfach und zu traumhaft an. Wir begannen sein Konzept in Gedanken zu sortieren.

Schüler im Präsenzunterricht hatten also tatsächlich **Hybridunterricht**. Zum Teil wurden sie in der Schule

und zum Teil zu Hause unterrichtet falls die Klasse in Quarantäne ging.

Schüler und Lehrer die zur Risikogruppe gehörten machten kontinuierliches **Homeschooling**.

Manche Schulen organisierten es modular indem die Lehrer-Mentoren nach jeden Ferien wechselten. Andere behielten die Mentoren für ein Semester bei. Ihre eigenen Fächer unterrichteten die Lehrer selbst, in den anderen Fächern leiteten sie die Schüler zum Selbstlernen an. Das war anfangs ungewohnt doch es funktionierte erstaunlich gut. Auch leistungsschwache Schüler konnten mit ein wenig Feingefühl und viel Motivation zu erstaunlichen Leistungen gebracht werden. Oft fehlte ihnen nur eine Bezugsperson die sie unterstützte, motivierte und an ihrer Seite stand.

Manche Eltern konnten das einfach nicht leisten. Aus welchen Gründen auch immer. Es war schön zu sehen wenn Schule es leisten konnte. Nicht in riesigen Klassenverbänden sondern individuell. Und es war erstaunlich die Dankbarkeit der Eltern zu spüren. Denn auch die merkten wie ihre Kinder sich veränderten. Sie merkten dass ihre Kinder etwas bekamen was sie ihnen als Eltern irgendwie nicht geben konnten.

Herrn Narajan ging das Herz auf wenn er die Geschichten hörte. Die Geschichten wie einzelne Lehrer einzelne Schüler auf den Weg brachten. Auf ihren ganz eigenen Lebensweg.

„Die Pandemie kommt mir fast wie ein Segen vor um endlich mal die Schule zu reformieren. Das war längst überfällig. Und wir können so vieles zum Guten wenden. Ich möchte dass Schülern und Lehrern Schule wieder Spaß macht. Lernen ist ein Privileg. Es ist wichtig dieses Privileg immer wieder schätzen zu lernen.“ Herr Narajan sagte es voller Inbrunst. ER liebte Schule. Er wollte sein Wissen weitergeben. Auf seine ganz eigene Art und Weise.

Doch wir waren immer noch nicht zufrieden. Wir suchten immer noch nach dem Haken in seiner Rechnung: „Was ist mit Lehrern die nur halbtags arbeiten?“ hakte Ayleen nach. „Kriegen diese Lehrer auch eine Klasse zugeordnet?“

„Ja, klar.“ antwortete Herr Narajan. „In diesen Klassen dürfen die Schüler sich einfach mehr selbst erarbeiten. Die Sprechzeiten des Lehrers sind etwas reduzierter. Jetzt kommt mir nicht wieder mit Ungerechtigkeit. **Selbstlernen ist ein Privileg.** Als Erwachsene müsst ihr immer aus eigenem Antrieb lernen. Es ist sinnvoll diese Fertigkeit früh zu üben.“ Er meinte es ernst.

„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 2 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 den 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 33

Lehrer als Mentoren

Wie lief es an unserer Schule? Jeder Schüler durfte einen Mentor wählen mit einer Zweit- und Drittwahl. Jeder Lehrer durfte so viele Schüler annehmen wie er betreuen wollte.

Die Mentor-Beziehung konnte für ein Modul (also von Ferien zu Ferien) oder für ein Halbjahr bestehen bleiben. Bei einem guten „Match“ konnte sich auch eine jahrelange Betreuung des Schülers durch den Mentor ergeben.

Dann ging es nicht mehr nur um Unterrichtsstoff sondern um Fragen der Berufswahl und immer wieder um Persönlichkeitsentwicklung. Wie viele junge Menschen vermissten schmerzlich einen Erwachsenen an ihrer Seite der sie in ihrem Selbstwertgefühl bestärkte, der sie an sich glauben ließ? Das brauchte übrigens nicht viel Zeit, keine stundenlangen Videokonferenzen, sondern manchmal nur eine nette Antwort auf eine email oder ein *„Du schaffst das. Ich glaub an dich.“* als Sprachnachricht. Es waren die kleinen Dinge die zählten. Ja, es sollte Aufgabe der Eltern sein. Doch manchmal können Eltern nicht alles leisten.

Was hielten die Lehrer davon? Anfangs hatten sie Sorge es würde ihnen mehr Arbeit bescheren. Doch das tat es nicht. Dafür steigerte es ungemein ihre Wertschätzung. Denn sie wurden auf einmal um Rat gefragt. Ihre Meinung zählte. Sie waren Begleiter, Mentor und Coach.

Sie konnten das Leben eines jungen Menschen verändern. Was für eine wertvolle Aufgabe.

Wie viel sie sich einbringen wollten war letztlich die Entscheidung jedes einzelnen Lehrers. So wie jeder Schüler entschied mit welchen Fragen er sich an den Mentor wenden wollte. Meistens stand natürlich das Fachliche im Vordergrund. Die Matheaufgabe oder das Chemie-Experiment.

Du meinst der Deutschlehrer konnte nicht Chemie erklären? Oh, ja. Da hast du Recht. Er konnte den Schülern aber Lehrvideos zur Verfügung stellen (Sofatutor.com). Er konnte ihnen raten in die Bibliothek zu gehen oder eine Internetrecherche durchzuführen. Und er konnte immer wieder ihr Selbstwertgefühl aufbauen. So wie Herr Narajan es mit uns tat. Ihnen vermitteln dass sie es schaffen würden wenn sie sich Mühe gaben und an sich glaubten. Er konnte auch Schüler untereinander verbinden. Den Chemie-Freak mit dem Erdkunde-Liebhaber. Die Geschichtenerzählerin mit der Künstlerin. Damit Schüler sich gegenseitig unterstützten und einander halfen.

Viele Lehrer bekamen endlich die Anerkennung die ihnen zustand. Sie arbeiteten endlich mit zufriedenen Schülern zusammen. So wie sie es sich vielleicht mal vorgestellt hatten als sie sich entschlossen Lehrer zu werden. Endlich hatten sie das Gefühl Schüler auf ihrem Weg zu begleiten und echten Lernerfolg mitzuerleben.

Das hört sich nach Zukunftsmusik an die gar nicht funktionieren kann? Ja, das dachten viele. Bis sie sich darauf einließen und es ausprobierten. Und zu aller Erstaunen feststellten, dass es funktionierte.

Und als die Pandemie vorbei war? Da behielten viele Schulen dieses Konzept bei. Auf einer freiwilligen Basis. Denn es hatte sich bewährt. Es wurde so gut angenommen dass keiner mehr darauf verzichten wollte. Weder die Schüler noch die Lehrer.

Gesunden im Homeschooling?

Wie ging es chronisch kranken Schülern und ihren Eltern? Die machten sich noch mehr Sorgen als alle anderen. *Bestand eine erhöhte Ansteckungsgefahr in der Schule? Blieb die Bildung auf der Strecke?* Bedenke dass jeder 5. Schüler chronisch krank ist! Es handelte sich also um Millionen von Kindern und Jugendlichen. In manchen Bundesländern wurde der Präsenzunterricht freiwillig. Unendlich viele Mütter waren heilfroh darüber. Doch viele Schüler wollten nicht zu Hause herumsitzen. Sie wollten ihre Freunde treffen und Spaß in der Schule haben. Naja, zumindest den sozialen Austausch in den Pausen.

So verbreitete sich langsam des Homeschooling Konzept von Herrn Narajan. Es sprach sich irgendwie rum, dass es da eine Schule gab die es anders machte. Die einen Weg gefunden hatte Unterricht zu Hause spannend und sehr selbstbestimmt zu gestalten.

Immer mehr chronisch kranke Schüler lernten selbständig im Homeschooling und wurden von ihren Lehrern als Mentoren betreut und unterrichtet. Dann passierte etwas Unerwartetes. Vielen dieser Schüler ging es im Laufe der folgenden Monate besser. Besser als zu Beginn des Homeschooling. Wir waren erstaunt.

Einzig Herrn Narajan wunderte das kein bisschen. „Diese Schüler kommen endlich mal zur Ruhe. Sie haben keinen Notendruck, kein Mobbing, keine ungerechten Lehrer und damit viel weniger Konfliktpotential zu Hause.“ Weniger Konfliktpotential zu Hause? Brachte Homeschooling das Konfliktpotential zu Hause nicht geradezu zum platzen?

Sicherlich konnte es das. Doch wenn Schüler auf einmal selbstbestimmt zu Hause das lernten was ihnen Spaß machte. Die ungeliebten Fächer trotzdem irgendwie hinbekamen. Einen Lehrer hatten an den sie sich wenden konnten. Wo liegt dann das Konfliktpotential?

Wenn Eltern ihrem Tagewerk nachgehen konnten und am Mittagstisch gut gelaunte Kinder vor sich hatten dann funktionierte Familie wieder. Und wenn der Stress geht – von den Schultern der Kinder und der Eltern – dann gesundet der Körper irgendwann von ganz alleine. Bei manchen schneller bei anderen langsamer. Doch es passiert. Du glaubst es nicht? Meinst du diese Idee wäre es wert einmal ausprobiert zu werden?

Für viele Schüler ist Schule ein großer Stressfaktor. Das war nie so gedacht, es sollte nicht so sein. Aber irgendwie hat es sich so entwickelt. Diesen Stressfaktor mal bewusst aus dem Leben der Schüler herauszunehmen ist sicherlich eine gute Idee. Und zwar länger als nur für ein paar Wochen in den Ferien. Bisher war das nicht möglich, denn es bestand ja Schulpflicht. Doch während der Pandemie wurde Homeschooling auf einmal möglich. Und so sahen wir Effekte die wir bisher nie sehen konnten. Manchen Schülern schien selbstbestimmtes Lernen sehr gut zu tun.

Kapitel 34

Den Körper in Balance halten

Nahla eröffnete diese Unterrichtsstunde mit den Worten: „Herr Narajan, Sie haben gesagt wir können unseren Körper in einen Zustand der Balance bringen 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 wären Möglichkeiten euren Körper in Balance zu halten?“

„Na ja, sie haben schon öfter Meditationen erwähnt.“ antwortete Nahla zögernd. „Die sollen wir bestimmt regelmäßig hören 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 ein wenig 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 ungeheuer 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 tut. 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 den 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 führen würde 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. Probier 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.

Probier mal einen Monat lang jeden zweiten Tag für 10 min zu meditieren. Hör einfach ruhige Musik und stell dir das vor was du dir momentan am meisten wünschst. **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?“

Hhmm. 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 mich 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 lehrte ihn 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 4 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, wenig Verabredungen. Das Handy blieb oft tagelang aus. Dafür freute sie sich auf jedes Treffen mit 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 schrecklichen 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 sein.

Da ist **Corona** mal wieder ein gutes Beispiel. Ein starkes Immunsystem wehrt die Infektion sofort ab. Die Erreger haben keine Chance und alles ist gut. Ist das Immunsystem jedoch zu schwach können sich die Viren munter in unserem Körper vermehren und in alle möglichen Organe eindringen. Irgendwann kapiert es das Immunsystem dann und schnappt vollkommen über. Eine heftige überschießende Immunreaktion kann bis zu Multiorganversagen führen. Ihr könnt euch vorstellen dass das böse endet. Deshalb hat man bei schlimmen Verläufen Cortison gespritzt um das Immunsystem unter Kontrolle zu halten und Lungenschäden zu verhindern.

Es kommt also auf die Balance an. 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. Und jetzt ratet mal was ganz eng mit der Funktionsweise unseres Immunsystems verbunden ist?“

Er liebte es Fragen zu stellen von denen er genau wusste dass wir sie nicht beantworten konnten. Auch viele Medizinstudenten hätten die Antwort nicht gewusst. Aber diesen Schabernack musste er mit uns treiben und solche Fragen in den Raum werfen. Er genoss die ratlose Stimmung einige Minuten dann fuhr er fort:

„Ein relativ neues Forschungsgebiet nennt sich **Psychoneuroimmunologie**. Wer von euch kann diesen Namen auseinandernehmen?“

Das war nun wieder Nahlas Resort. Sie wusste doch so einiges über Medizin oder kriegte sie zu Hause einfach zu viele Fachbegriffe um die Ohren gehauen?

„Psycho ist die Psyche, Neuro ist das Nervensystem und Immunologie ist bestimmt das Immunsystem.“

sagte sie etwas zögerlich. So ganz sicher war sie sich doch nicht. „Genau. Eigentlich ganz einfach oder?“ strahlte Herr Narajan. „Es gibt immer mehr Studien die zeigen dass unser Immunsystem eng mit der Psyche und unserem Nervensystem verbunden ist. Spannend oder?“ Er fiel immer in Begeisterung wenn er über den menschlichen Körper sprach. Es war ein Mysterium für ihn, geheimnisvoll und schön.

„Wenn Psyche und Nervensystem mit unserem Immunsystem in enger Verbindung stehen können sie sich dann gegenseitig beeinflussen?“ Sicherlich. „Sind wir in der Lage unsere Psyche und unser Nervensystem zu lenken und darüber das Immunsystem zu steuern?“ Das wurde schon kniffliger. Doch hatten wir nicht mal darüber gesprochen? Was war es gewesen? Gedanken, Botenstoffe ... Da war was aber wir kriegten es nicht mehr zusammen.

Und so fuhr Herr Narajan fort: „Über unsere Sinnesorgane nehmen wir Informationen aus unserer Umwelt auf. Ein Actionfilm, ein Tiger im Gebüsch, eine Kuschelstunde, ein Auftritt vor Publikum, ein Spaziergang im Park, Eis schlecken. All das führt zu Sinneseindrücken die über unser Nervensystem aufgenommen werden. Denkt mal an die dazugehörigen Gefühle die ihrerseits zur Ausschüttung von Botenstoffen führen. Welchen Einfluss hat der Tiger auf unsere Psyche, welchen das Eis? erinnert ihr euch an die zwei Grundzustände in denen wir existieren?“

Das schon wieder? Wollte er auf Stress hinaus? Stress wirkte ja auch auf unser Immunsystem. Oh je. Wir sollten unseren Lebensstil überdenken.

„So wie die Psyche einen Einfluss auf unser Immunsystem hat, so haben Stress und Ruhe auch ihren Einfluss. Stress und Ruhe sind unzertrennlich mit unserer Psyche verbunden. Was bedeutet das?“

Nur Anthony wagte auf diese Frage zu antworten. „Das Immunsystem in Balance bringen muss unser Körper selbst. Aber wenn wir Stress reduzieren dann geht es unserer Psyche gut und das hat irgendeinen guten Einfluss auf das Immunsystem. Oder so ähnlich.“

„Genau“ lobte Herr Narajan. „Genauso ist es. Je gestresster ihr seid desto mehr belastet ihr eure Psyche und das Immunsystem rutscht 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?

Kapitel 37

Können wir einer Corona-Infektion vorbeugen?

Christian hing noch beim Thema Corona fest. Die Infektion hatte seinem Großvater schwer zu schaffen gemacht und so waren Corona Infektionen ein emotionales Thema für ihn. „Die Stressreaktion ist doch eigentlich da um uns zu schützen, oder?“ begann er zögerlich. „Damit wir vor dem Tiger weglaufen und unser Leben retten.“ „Sehr richtig.“ antwortete Herr Narajan.

„Aber bei Corona ist es doch genau umgekehrt. Die Stressreaktion schadet uns weil sie unser Immunsystem herunterfährt. Wie passt das denn zusammen? Ist unser Körper dumm weil er die Stressreaktion anschaltet obwohl das in der Situation ganz falsch ist? Das kann doch eigentlich nicht sein.

„Das ist eine sehr gute Frage. Unser Körper ist zwar nicht dumm aber er reagiert immer noch so wie in der Steinzeit. So ist er programmiert. Das sind fest verankerte Überlebensmuster die eben auch in unserer modernen Welt greifen. Die emotionalen Bilder aus dem Fernsehen lösen eine tief sitzende existentielle Angst in uns aus. Auch wenn wir uns dessen nicht bewusst seid.

Unser Gehirn besitzt Spiegelneurone, wir fühlen empathisch mit anderen Menschen. Wir können uns in sie hineinversetzen und ihr Schicksal auf uns übertragen. Das war früher ein großer Überlebensvorteil.

Doch in diesem Fall lösen überfüllte Krankenhäuser, vermummte Ärzte und leere Supermarktregale Existenzängste aus. Und das Gefühl **Angst ist evolutionär mit dem Tigerangriff verbunden. Angst löst die Stressreaktion aus** und das bedeutet Fight and Flight - Angriff oder wegrennen. Auch wenn wir auf dem Sofa sitzen ist unser Körper massiv im Stress **und fährt das Immunsystem runter.**

In diesem Fall ist das tatsächlich die falsche Reaktion. Doch unser Unterbewusstsein weiß nicht dass es sich um ein Virus anstatt eines Tigers handelt. Es weiß nicht dass wir diese Schlacht im Inneren statt im Äußeren schlagen müssen. Dass wir in diesem Fall das Immunsystem dringend brauchen.

Doch wir haben auch ein denkendes, logisches Gehirn, sind nicht nur triebgesteuert und auf die Reaktion unseres Unterbewusstseins angewiesen.

Wir können unseren Körper an die Hand nehmen und aus dem Stress in die Ruhe führen. Weil wir wissen dass wir dann eine bessere Verteidigung gegen das Virus haben.

Wir können unser Unterbewusstsein beruhigen und besänftigen, ihm die Angst nehmen, es nicht weiter mit Fernsehbildern füttern. Wir können ihm suggerieren dass es in der Lage ist diesen Feind im Inneren zu besiegen. Kommen Geist und Körper in den Ruhemodus wird das Immunsystem automatisch wieder in Balance gebracht. Das tut der Körper ja von selbst wie wir gelernt haben.“

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.

Doch Nahla war noch nicht zufrieden mit Herrn Narajans Ausführungen: „Aber wir können doch einem kranken Menschen mit einer Corona Infektion nicht sagen *Jetzt meditier mal*. Der braucht doch Hilfe. Wissen Sie wie schlecht es Christians Opa ging? Der wär fast gestorben. Da muss man doch was tun.“ Sie reagierte heftig, war innerlich aufgewühlt über Herrn Narajans stoische Ruhe während die Welt um ihn herum unterzugehen schien.

„Du hast Recht, Nahla. Da sollte man etwas tun. Deswegen gibt es ja auch Krankenhäuser und Ärzte. Die haben schon ihren Sinn. Doch könnten wir den Körper von Christians Opa nicht unterstützen indem wir ihn in die Ruhe bringen und diese fatale Stressreaktion abschalten? Erst lässt sie die Viren rein und dann schnappt das Immunsystem über wenn es den Feind im ganzen Körper antrifft. Das ist dann noch gefährlicher als gar keine Immunreaktion.“

Wir brauchen die Balance des Immunsystems damit es vernünftig aufräumt. Und die gibt es nur im Ruhemodus. Also halte die Hand deines Großvaters, 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. Suggestieren wir ihm also statt der Angst den Schutz.“

Und das sollte funktionieren? Na, einen Versuch war es sicherlich wert. Viel konnte man gegen Corona eh nicht tun. Mehr Ruhe konnte zumindest nicht schaden. Und wenn es nützte umso besser. Ins Krankenhaus sollten unsere Großväter trotzdem gehen. Doch dagegen hatte Herr Narajan auch gar nichts.

„Haben Sie dafür auch eine Meditation?“ fragte Natascha vorsichtig. Sie spürte die Anspannung Nahlas, wollte ihr helfen eine Lösung zu finden. „Ja, das habe ich.“ sagte Herr Narajan.

„Warum ist sie dann nicht in jedem Krankenhaus?“ fragte Christian heftig. Er erinnerte sich wie sein Großvater in diesem Krankenhausbett lag und er sich so unendlich große Sorgen um ihn gemacht hatte. Hätte diese Meditation ihm helfen können? Verhindern können wie sein Bettnachbar starb? Er erinnerte sich noch sehr genau wie die Nachbarfamilie am Bett des Liebsten zusammenbrach. Dieses Bild würde er nie vergessen. Es war höchst emotional und solche Bilder brannten sich wirklich ein Leben lang in unser Gedächtnis ein.

Da stand Herr Narajan hier, verkündete ein Allheilmittel und keiner kannte es? Das war ja nicht zu fassen. Nun sah Herr Narajan verlegen aus. „Die meisten Menschen glauben nicht daran. Ich habe diese Meditation nicht an die große Glocke gehängt aber den Menschen um mich herum hat sie geholfen.“

Übrigens halte ich mehr von Prävention. Ich habe diese Meditation an Menschen gegeben damit sie gar nicht erst krank werden. Damit die Infektion bekämpft wird bevor die Viren auch nur eine Chance haben sich im Körper auszubreiten. In meiner Familie ist keiner erkrankt. Angesteckt hat sich bestimmt der ein oder andere denn das Virus ist allgegenwärtig. Es kommt aber weniger darauf an eine Infektion zu vermeiden sondern eine schwere Erkrankung zu vermeiden.

Menschen die voll im Stressmodus leben müssen natürlich unter allen Umständen eine Infektion vermeiden denn sie sind ernsthaft gefährdet daran zu erkranken.“

Hhmm. Das war eine eigenwillige Sichtweise. Das Thema Corona wurde in allen Familien sehr emotional diskutiert. Es gab unterschiedlichste Stellungnahmen. Sollte es so einfach sein wie Herr Narajan es betrachtete? Wäre es einen Versuch wert unseren Körper in einen Ruhemodus zu bringen. Den Stress der tagtäglich durch unsere Köpfe geisterte zu reduzieren?

„Herr Narajan, würden Sie uns diese Meditation mitbringen?“ fragte Christian. „Ja natürlich. Das mache ich gleich morgen.“ schloss Herr Narajan die heutige Stunde. Und das tat er auch.

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 Hundert Prozent 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 auch gut so. Denn es gab ihr Sinn. Auch sie lernte nicht mehr für die Schule sondern fürs Leben. Maya war 3 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 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. Das 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 fingen in 4 Wochen an. 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 unsterblich, 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 dass 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:

Herr 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, 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, unbedarft.

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? Es gibt ihn. In meiner Praxis und auf meiner Webseite. Ich habe Herrn Narajan als mein idealisiertes Bild eines Lehrers und Mentors erschaffen. Sein Weltbild entspricht meinem, sein Unterrichtsstil entspricht meinem Therapieansatz.

Auf meiner Webseite entsteht gerade eine Schülerplattform für Persönlichkeitsentwicklung. Denn 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. Das Leben ist einfach, Erfolg ist einfach und Gesundheit ist einfach. Wenn wir es uns einfach machen. Und dabei kann ich dir helfen.

Doch jetzt möchte ich dich erstmal um deine Hilfe bitten. Bitte hilf mir die Idee einer neuen Schule zu verbreiten. Ich wünsche mir dass jeder Schüler dieses Buch liest. Deshalb verschenke ich es als PDF und Hörbuch auf www.JasminRoya.de.

Dr. med. Jasmin Roy

hat Medizin und Neurowissenschaften studiert und als Ärztin in der Kinderchirurgie und Pädiatrie gearbeitet. Nach 20 Jahren in der Leukämie- und Stammzellforschung hat sie sich 4 Jahre intensiv mit Unternehmertum, Marketing und dem Aufbau eines Online-Business beschäftigt.

Im Lockdown hat sie intensiv unser Bildungswesen reflektiert und nach Wegen gesucht es zu reformieren:

*„Schulbildung muss Persönlichkeitsentwicklung beinhalten. Sie muss die Gesetze von Erfolg lehren, sie muss uns beibringen unseren Körper gesund zu halten und wertvolle Beziehungen aufzubauen. **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.

Dr. Jasmin Roy leitet eine Praxis für ganzheitliche Medizin mit Fokus auf chronisch kranke Kinder in Heidelberg. Sie lehrt ihre Patienten die Macht des Geistes zu nutzen um die eigene Gesundheit zu steuern.

Kleine Kinder lässt sie über die Eltern gesunden. Wenn Eltern in Harmonie kommen (aus einem stressigen Alltag hinein in finanzielle Sicherheit und ein stützendes Umfeld) strahlen sie eine Zufriedenheit aus die sich unbewusst auf die Kinder überträgt und sich wie Balsam um ihre körperlichen und seelischen Wunden legt.

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.

Die Chance dazu bekam er im Lockdown. Er baute ein Homeschooling Programm auf in dem Schüler selbstbestimmt lernten, von Lehrern als Mentoren begleitet wurden und dadurch ihre Persönlichkeit unglaublich reifte.