

„Meine Zeit, deine Zeit, keine Zeit!“ – Überlegungen, Anregungen und Ideen für eine Unter- richtseinheit zum Thema „Unser Umgang mit Zeit“ an Berufsbildenden Schulen

(mittlere bis höhere Bildungsniveaus, zum Beispiel Gewerbliche und Kaufmännische Ausbildungsgänge, Fachoberschule (FOS) und Berufliches Gymnasium (BG))

von Björn Uwe Rahlwes

I. Allgemeine Überlegungen

Einleitung

Das Thema der Unterrichtseinheit „Unser Umgang mit Zeit“ lädt förmlich zum Innehalten, Nachdenken und Verweilen ein. Und so fällt mir recht schnell ein ganzer Strauß von Assoziationen ein, wenn ich diesem Thema und seiner Bedeutung nachspüre. Nicht zuletzt der sehr prägnant getextete Titel „Meine Zeit, deine Zeit, keine Zeit!“ legt nahe, dass es dabei einiges zu entdecken gibt: Wenn ich mich darauf einlasse, über mich selbst und mein Leben nachzudenken, kann ich mich den existenziell wichtigen Fragen nähern und versuchen, neue und tragfähige Antworten darauf zu finden. Dabei bin ich mir bewusst, dass diese Fragen wie „Wer bin ich?“ – „Was zählt in meinem Leben?“ – „Was trägt mich?“ – „Welche Ziele habe ich?“ – „Wo möchte ich Kurs halten?“ – „Was muss ich ändern?“ mich seit meiner Kindheit und Jugend begleiten und beschäftigen. Diese Erfahrungen können jedoch hilfreich sein, wenn ich als Unterrichtender darüber nachdenke, welche Bedeutung das Thema für Jugendliche und junge Erwachsene heute haben könnte. Die Klärung dieses Aspektes sollte immer am Beginn der Planung einer Unterrichtseinheit stehen, damit im Sinne eines Perspektivenwechsels der Unterricht lebensnah aus dem Blickwinkel der Fragen, Bedürfnisse und Probleme der Schülerinnen und Schüler heraus konzipiert werden kann.

Zur Bedeutung des Themas „Unser Umgang mit Zeit“ für junge Menschen

Es geht also darum, das Thema „Unser Umgang mit Zeit“ thematisch so zu entfalten, das Jugendliche und junge Erwachsene sich mit ihren Erfahrungen darin wiederfinden können. Mein Ansatz dabei ist, einen möglichst kritischen Blick auf diesen Umgang mit Zeit in unserer Kultur zu vermitteln, damit Lernprozesse angestoßen werden, die sinnvolle Alternativen für die Lebensgestaltung der Schülerinnen und Schüler aufzeigen und vermitteln. Neben den bereits genannten Stichworten wie Innehalten, Nachdenken und Verweilen sind das Begriffe wie „Entdeckung der Langsamkeit“, „Entschleunigung“ und „Atempause“. Besonders der letztgenannte Begriff liegt mir wegen seiner Lebensnähe und praktischen Bedeutung für die Gestaltung unseres Alltags sehr am Herzen. Deshalb möchte ich zunächst die beiden Teile des Wortes näher betrachten: Mit „Atem“ verbinde ich den „Atem des Lebens“, den Gott dem Menschen bei seiner Erschaffung einbläst, damit er zu Leben beginnt. Atem ist der Takt, der Rhythmus des Lebens. Wenn wir aufhören zu atmen, hören wir auch auf zu leben. „Pause“ ist eine gewollte, willkommene oder aber angeordnete Unterbrechung unserer sonstigen Tätigkeiten. Aktion und Kontemplation. Beide bedingen und bedürfen einander. Allein schon diese kurze Betrachtung lenkt den Blick auf unseren Umgang mit der Zeit, der im Rahmen dieser Unterrichtseinheit mit den Schülerinnen und Schülern eingehend betrachtet und kritisch hinterfragt werden soll.

Unsere Kultur der „Beschleunigung“

Wir leben in einer Kultur der „Beschleunigung“. Alles muss immer schneller in immer kürzerer Zeit geleistet, produziert, erreicht oder erledigt werden. Davon ist natürlich in besonders hohem Maße unsere Arbeits- und Berufswelt betroffen, aber auch unser Freizeitverhalten wird immer mehr von den Auswirkungen dieses Beschleunigungswahns beeinflusst. Diese Entwicklung hat mit der aufkommenden Industrialisierung ihren Anfang genommen und ein Ende ist zu Beginn des 21. Jahrhunderts noch lange nicht abzusehen. Im Gegenteil: Zunehmend scheint sich dieser Trend in seiner ganzen Massivität und Wucht gegen den Menschen selbst zu richten. Hektik, Leistungsdruck und Stress nehmen zu und wirken sich für eine wachsende Zahl von Menschen als gesundheitsgefährdend oder gar lebensbedrohlich aus. Die Liste der entsprechenden Zivilisationskrankheiten belegt dies gleichermaßen eindrucksvoll wie alarmierend. Einen entscheidenden Anteil daran hat nicht nur das von ökonomischen Interessen bestimmte Streben nach immer höherer Effizienz durch neue Management- und Organisationsmethoden, sondern auch die Erfindung immer „zeitsparender“ Techniken bzw. Technologien vor allem in den Bereichen Mobilität, Kommunikation und Information.

Die Maße des Menschlichen sind überschritten

Beispiel Reisen: Als Jules Verne seinen berühmten Roman „In 80 Tagen um die Welt“ veröffentlichte, war er eine amüsante und in ferner Zukunft liegende Fiktion über die wachsende Geschwindigkeit der menschlichen Fortbewegung, heute ist er im wahrsten Sinne des Wortes „überholt“. Wir zählen die Umrundung unseres Planeten längst nicht mehr in Tagen, sondern in Stunden. Da kann uns die aus der indianischen Tradition stammende Einsicht, dass der Reisende mit dem Flugzeug zwar in wenigen Stunden die Strecke von Europa nach Nordamerika bewältigen kann, jedoch seine Seele noch einige Tage benötigt, um ebenfalls in der neuen Umgebung anzukommen, ein entscheidender Hinweis sein: Der fragwürdige Umgang mit der Zeit in unserer Kultur hat längst das Maß des Menschlichen überschritten! Salopp gefragt: Ticken wir noch richtig? Nicht die Zeit ist es, die uns fertig macht, sondern das Tempo. Da können immer mehr Menschen einfach nicht mithalten. Dazu ein Beispiel aus der Welt des Sports: Der Kampf um die entscheidende Millisekunde, die Sieger und Besiegter voneinander unterscheidet, führt im modernen Profisport offensichtlich dazu, dass Leistungssteigerung mit fast allen Mitteln betrieben wird. Der Mensch stößt also an seine Grenzen, mit seinen normalen Fähigkeiten kann er kaum noch Sieger werden.

Die Welt der neuen Medien: Überall präsent und miteinander vernetzt

Am nachhaltigsten haben sich die Möglichkeiten und damit auch unsere Gewohnheiten der Kommunikation und Information gewandelt und damit zu einer Veränderung in vielen Lebensbereichen geführt. Eine Flut von Informationen, Bildern und Daten erreicht uns täglich über Fernsehen, Radio, Computer, Internet und Handy – überall sind wir erreichbar und alles ist miteinander vernetzt. Längst haben Medienexperten ein generationsspezifisches Kommunikations- und Informationsverhalten und eine damit entsprechend geprägte Mediennutzung festgestellt. Während die ältere Generation nur schwer Zugang zu den neuen Medien findet, wachsen Kinder und Jugendlichen mit Computerspielen, Fernsehen und Internet auf, sind es gewohnt, sich in virtuellen Räumen und Welten zu bewegen. Doch wer bringt ihnen das bei, wer begleitet sie dabei? In einer solchen, von Neugierde geleiteten und somit unbefangenen Mediennutzung stecken viele Gefahren, auf die wir bis heute – gerade in den Schulen – nicht mit einer angemessenen Medienerziehung – reagieren, um mit Schülerinnen und Schülern ihr Medienverhalten kritisch zu reflektieren. Schließlich droht nichts geringeres als „der Verlust der Kindheit“, wie es der bekannte Medienkritiker Neil Postman schon vor Jahren postulierte.

Junge Menschen besonders betroffen

Gerade dieses letzte Beispiel zeigt, dass Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene besonders stark von den Auswirkungen dieser Kultur der Beschleunigung betroffen sind, da sie erst noch lernen müssen, mit Hektik, Leistungsdruck und Stress umzugehen, lernen müssen, aus einer Vielzahl an Angeboten und Möglichkeiten auszuwählen, also Entscheidungen zu treffen, sich zu orientieren und einen Überblick zu verschaffen. Gerade auch in den Schulen ist zu spüren, dass die Leistungsanforderungen zu nehmen und immer kürzerer Zeit immer mehr gelernt werden muss. Entsprechend werden die Lehrpläne komprimiert und zur Zeit sogar die Schulzeit in den weiterführenden Schulen verkürzt, in dem das 13. Schuljahr abgeschafft wird. Der wachsende Wettbewerb im vereinten Europa und die Folgen der Globalisierung lassen grüßen.

Alternativen aufzeigen: Entschleunigen – verlangsamen – innehalten

Wenn es denn in Anlehnung an das berühmte Bibelwort aus dem Buch des Predigers Salomo stimmt, dass „alles seine Zeit“ hat, und wir heute ergänzend dazu feststellen müssen: „Nur der Mensch hat sie verloren“, dann kann das Ziel nur heißen „entschleunigen – verlangsamen – innehalten“. Diese auch in der neueren Religionsdidaktik zunehmend an Bedeutung gewinnenden Begriffe weisen auf die Vermittlung und Aneignung von zwei zentralen Bereichen religiöser Kompetenz hin, nämlich die Wahrnehmungskompetenz und die Kompetenz zur Lebens- und Weltdeutung. Denn wenn ich die Fähigkeit entwickeln kann, zu entschleunigen, zu verlangsamen und innezuhalten, führt mich das zu einer deutlicheren Wahrnehmung von mir selbst sowie der Welt, die mich umgibt. Das wiederum mündet in mehr Intensität, Lebensqualität und Persönlichkeitsbildung – und damit letztlich in die Entdeckung der eigenen Spiritualität. Und damit wäre eines der unstrittig wichtigsten Ziele des Religionsunterrichts benannt. Denn auch für die Einübung sowie für das Erleben und Leben von Religion gilt: Gott lieben und loben bedeutet für Gott Zeit haben und sich Zeit zu nehmen. Neben der rein chronistischen Eigenschaft der Zeit als purer Messkategorie kann die inhaltliche Dimension bzw. die qualitative Ebene von Zeit mit den Worten Geschenk, Dankbarkeit und Erlebnis umschrieben werden.

Zweierlei Verständnis von Zeit: Chronos und Kairos

Den Satz „Dem Glücklichen zählt keine Stunde!“ kennt wohl jeder aus eigener Erfahrung und wir haben in der Regel auch alle schon erfahren, wie sich unser Zeit-Erleben in einer Krisenzeit, beispielsweise bei einer Krankheit, völlig verändert. Plötzlich geraten unsere sonst so notwendigen Alltagsarbeiten in den Hintergrund und etwas ganz anderes wird uns wichtig. Wir vergessen dabei die Zeit und genießen oder erleiden nur den Augenblick. Schon diese Erfahrungen zeigen uns, dass Zeit nicht nur das ist, was wir auf der Uhr ablesen können, sondern mit unserem Inneren, mit unserem Bewusstsein zu tun hat. Deshalb kannte man im antiken Griechenland nicht von ungefähr gleich zwei Begriffe für unser heutiges Wort Zeit: Chronos und Kairos.

Unter Chronos verstand man die gleichförmig ablaufende äußere Zeit, die exakte Zeit, die sich heutzutage in den durchaus ambivalenten kulturellen Errungenschaften wie Uhren, Terminkalender und immer neuen Methoden des Zeitmanagements wiederfinden. Mit dieser Zeit-Vorstellung laufen wir Gefahr, uns fremdgesteuert zu fühlen, wir funktionieren nur noch wie eine Maschine und versuchen, möglichst viel in unsere ach so knapp bemessene Zeit hineinzupacken. Letztlich ein hilfloser Versuch, die Zeit zu „beschleunigen“ durch Zeitregelung und durch das Ausschalten sogenannte „unproduktiver“ Pausenzeiten. Menschen mit diesem Zeiterleben äußern häufig Sätze wie diese: „Ich habe keine Zeit! Ich muss gegen den Zeitmangel ankämpfen! Die Zeit arbeitet gegen mich!“ Dies bedeutet letztlich nichts anderes als: „Die Zeit hat mich!“ Oder: „Ich bin Gefangener meiner Zeit!“

Unter Kairos verstanden die alten Griechen dagegen die ungleichmäßig ablaufende innere Zeit, die den Gefühlen zugänglich ist, der „rechte Augenblick“. Diese Zeitvorstellung zielt darauf, das angemessene, rechte Zeitmaß zu finden, den organischen Rhythmus von Ruhe und Aktivität, der auch die bewusst eingeplanten Pausenzeiten enthält. Menschen mit diesem Zeiterleben würden vielleicht sagen: „Ich lebe in der Zeit und habe die Zeit, die ich brauche. Ich suche mir die rechte Zeit! Die Zeit arbeitet für mich!“ Die Gegenüberstellung der beiden Zeitauffassungen macht deutlich, dass das Chronos-Denken unseren heutigen Alltag weitgehend beherrscht und wir häufig ausgeblendet haben, dass es noch eine andere Zeitperspektive gibt.

Beide Zeitauffassungen, Chronos wie Kairos, sind für unser Zusammenleben wichtig und notwendig. Es kommt aber darauf an, sie in der Balance zu halten und zu entscheiden, wann welche Zeitauffassung angemessen ist. Wenn die Freizeit keine „freie Zeit“ mehr ist, sondern in ihr, wie Untersuchungen zeigen, zu 95 % leistungsbezogene Tätigkeiten ausgeübt werden und ein Termin den anderen jagt, dann haben wir die eigene Zeit-Regie an Chronos abgegeben. Dann stehen wir in der Gefahr, nicht mehr unsere Eigenzeit zu spüren, nicht mehr zu empfinden, was der eigene Körper, der Geist und die Seele braucht. Bei nicht wenigen Menschen hat erst eine wie auch immer geartete Lebenskrise dazu geführt, diese Eigenzeit wieder zu entdecken. Wer seine Eigenzeit leben will, versucht nicht, die Zeit in den Griff zu bekommen, weil das gar nicht geht. Er übernimmt die volle Verantwortung für seine Zeit und versucht, neben den vorhandenen Zwängen des Chronos klare Grenzen zu setzen, damit er den Zeitgenuss des Kairos in sein Leben integrieren kann.

Fazit: Wer sich auf die Suche nach seiner Zeit begibt, wird nicht unbedingt andere Dinge tun, aber womöglich die Dinge anders tun. Er wird vermutlich den Wert der Langsamkeit genießen, dort, wo sie angebracht ist. Er wird eine Zeitkultur für sich entwickeln, die ein wesentliches Element der eigenen Lebensqualität wird. Und er wird eine innere Abwehr entwickeln gegenüber den überall in unterschiedlichsten Verkleidungen auftretenden Zeitgeist mit seiner durchaus ambivalenten und doppeldeutigen Botschaft: „Lebe schneller, dann bist Du eher fertig!“

Spiritualität entdecken

Angesichts dieses vorgenannten Zeitgeistes bzw. unserer vorherrschenden Kultur der Beschleunigung gilt es dazu die Alternativen entschleunigen – verlangsamen – innehalten aufzuzeigen, die wie beschrieben in der Entdeckung der eigenen Spiritualität münden. Spiritualität ist eine Lebenshaltung, die Geistigkeit, die uns prägt und unser Leben und Verhalten mitbestimmt. Durch Übung und Bewusstwerden können wir sie als eigene Dimension menschlicher Erfahrung entdecken und „uns auf die Reise zu uns selbst begeben“ (Anthony de Mello). Wir können spirituelle Kompetenz gewinnen und in uns zur Entfaltung bringen, was uns trägt und uns mit anderen Menschen verbindet. Unsere Religion und ihre Tradition, in der wir aufgewachsen sind, bilden dabei den Nährboden unserer Spiritualität und helfen uns, uns auszurichten. Darin steckt auch die große Chance, christliche und speziell evangelische Traditionen neu zu entdecken. Spirituelle Übungen und religiöse Rituale haben die Kraft, uns zu berühren und über das Alltägliche hinaus zu führen. Besonders offen sind Menschen für spirituelle Angebote, wenn das gewohnte Alltagsleben durchbrochen wird, beispielsweise in Schwellensituationen, wichtigen Lebenssituationen, usw. Das gilt gerade auch für Jugendliche, die vor der Aufgabe des Erwachsenwerdens stehen. Spirituelle Übungen können eine Zäsur im Alltag setzen und einen Ruhepunkt schaffen, Angenommensein vermitteln und zu einem neuen Blick, einem neuen Weg anregen. Die existenzielle Bedeutung solcher Angebote nehmen auch Jugendliche und junge Erwachsene wahr, sie finden darin Unterstützung für ihre persönliche Entwicklung.

Um Spiritualität wahrzunehmen, müssen wir unsere Aufmerksamkeit sammeln und uns dafür öffnen: hinhören, hinsehen, fühlen, spüren und tun. Deshalb bieten sich in diesem

Zusammenhang die unterschiedlichsten Wahrnehmungsübungen an. Spirituelle Angebote knüpfen immer neu an den ganzen Menschen und sein Erleben an und sprechen alle Sinne an. Denn Spiritualität lebt von der Übung, vom Wiederholen und Vertiefen. Dabei gilt es zu beachten: Wenn Lehrerinnen und Lehrer Zugänge zur Spiritualität eröffnen möchten, sollten sie selbst Erfahrungen damit haben. Hilfreich bei der Gestaltung der Angebote sind das Nachdenken über die augenblickliche Situation und die Anliegen der Heranwachsenden, Kreativität und der Austausch mit anderen Kolleginnen und Kollegen. Entscheidend ist, dass Inhalt und Form für die Unterrichtenden selbst stimmig sind und der Altersstufe gerecht werden. Jeder Mensch hat seine eigene Zeit und seinen eigenen Zugangsweg. Wenn etwas nicht „ankommt“, können wir durch Beobachten und Nachfragen feststellen, wo Hindernisse liegen. Wir können Fragen oder Wünsche aufnehmen und unsere Angebote entsprechend gestalten. Auf diese Weise prägt und entwickelt die Lerngruppe ihre ganz eigenen Formen und Inhalte. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen gewinnen an Kompetenz, eigene spirituelle Erfahrungen zu sammeln. Spirituelles Wachstum will wirken und verwandeln in zwei Richtungen: nach innen in die Person hinein und nach außen in die Lebensumstände.

Skizzierung der Lernziele

Die vorangestellten allgemeinen Überlegungen zur Entwicklung einer Unterrichtseinheit zu diesem Thema habe ich versucht so darzustellen, dass sie bereits eine Fülle von Ideen und Anregungen enthalten, die von – hoffentlich – vielen interessierten Unterrichtenden je nach ihren persönlichen Kompetenzen und Stärken individuell gestaltet und umgesetzt werden können. Von meiner Seite aus verbinde ich mit einer derartigen Unterrichtseinheit im Blick auf die Jugendlichen und jungen Erwachsenen folgende grundsätzliche Lernziele:

- Sie sollen darüber nachdenken und erfahren, welche Vorstellung von Zeit und welcher Umgang mit Zeit ihr Leben prägt und welche Alternativen es dazu gibt.
- Sie erarbeiten gemeinsam, was ihr Leben tatsächlich bestimmt und was sie trägt. Dabei beschäftigen sie sich beispielhaft mit zentralen existentiellen Fragen des menschlichen Lebens wie „Wer bin ich?“ und „Was ist Sinn und Ziel meines Lebens?“
- Sie reflektieren über die Bedeutung von Arbeit und Freizeit in ihrem Leben und setzen sich eingehender mit ihrem Freizeitverhalten unter besonderer Berücksichtigung ihrer Mediennutzung auseinander.
- Sie sollen erfahren, dass entschleunigen, verlangsamen und innehalten eine tiefere Wahrnehmung ihrer eigenen Person und der Umwelt bewirken und zur Entdeckung der eigenen Spiritualität führen kann. Dazu dienen unterschiedliche Wahrnehmungs- und Stilleübungen.
- Sie sollen Beispiele kennen lernen, was die biblische Überlieferung sowie die jüdisch-christliche Tradition zum Umgang mit der Zeit zu sagen hat. Diese sollten auch durch Beispiele aus dem reichhaltigen Erfahrungsschatz anderer Religionen ergänzt werden.

Tipp: Wer weitere Informationen, Anregungen und Ideen zu den einzelnen hier angesprochenen Aspekten des Themas sucht, ist mit der Internet-Adresse www.religionsunterricht.net bestens bedient. Denn unter diesem Dach finden sich alle wichtigen Anbieter aus dem religionspädagogischen Arbeitsfeld im deutschsprachigen Raum mit einer Fülle von Unterrichtsentwürfen, Materialien, Texten und Bilder für den Religionsunterricht.

II. Anregungen und Ideen für den Unterricht

Die nachfolgend aufgeführten Ideen verstehen sich sowohl als Konkretisierung der vorangestellten Überlegungen als auch angesichts der begrenzt zur Verfügung stehenden Seitenzahl als eng begrenzte Auswahl von Bausteinen für die Gestaltung einer Unterrichtseinheit zum Thema „Meine Zeit, deine Zeit, keine Zeit“. Die vorgestellten Anregungen sind alle in der Praxis erprobt und sind als „Ideenkiste“ zu verwenden: Je nach Entwicklungsstand und Situation in der Lerngruppe können einzelne Elemente sowohl inhaltlich wie auch in der Reihenfolge abgewandelt bzw. nur ausgewählte Teile eingesetzt werden.

Baustein: Was bedeutet „Zeit“ eigentlich und wie gehen wir mit ihr um?

Kurzbeschreibung

Art der Anregung: Anhand von verschiedenen Arbeitsblättern bzw. inhaltlichen Impulsen soll ein Klärungsversuch unternommen werden, was „Zeit“ eigentlich ist und wie wir mit ihr umgehen. Dabei werden die von den Schülerinnen und Schülern erarbeiteten Merkmale sowohl mit anderen Definitionen, Meinungen und Sprichwörtern als auch mit dem vielzitierten Text „Alles hat seine Zeit“ aus dem alttestamentlichen Buch des Predigers Salomo, 3, 1 - 13 kontrastiert. Um dicht am Erfahrungshorizont der Schülerinnen und Schüler zu bleiben, sollte im Rahmen dieses Bausteins auf authentische Zeugnisse der im Trend befindlichen Jugendkultur(en) – zum Beispiel das Hören und Besprechen aktueller Pop-Songs zum Thema – zurückgegriffen werden.

Tipp: Dazu können Sie sich auf der Internet-Seite des Religionspädagogischen Studienzentrums (RPZ) der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau (EKHN) unter Publikationen, Schönberger Hefte, Heft 4/2005, zwei komplette Unterrichtsentwürfe zu „Feels like Heaven – Reli goes Rock“ von Dirk Alpermann und „Hip Hop für Hauptschüler“ von Sigrid Konrad herunterladen.

Alter: ab 14 Jahren

Gruppengröße: übliche Klassengröße

Zeit: je nach Intensität 4 – 6 Unterrichtsstunden

Material: Verschiedene Arbeitsblätter, aber auch das Anfertigen von Collagen oder der Einsatz von Kurzfilmen und aktuellen Pop-Songs zum Thema „Zeit“ und den Umgang mit ihr sind zu empfehlen.

Arbeitsblatt I: Was ist „Zeit“ und wie gehe ich, wie gehen wir mit ihr um?

Mögliche Arbeitsanweisungen:

- Wenn du darüber nachdenkst, wie du mit deiner Zeit umgehst, was fällt dir dazu ein? Notiere in Stichworten.
- Was ist „Zeit“ eigentlich? Trage die einzelnen, dir wichtigen Aspekte von Zeit in das Arbeitsblatt ein!
- Fasst in eurer Arbeitsgruppe bzw. eurer Klasse die gesammelten Stichworte und Aspekte zusammen und versucht, diese nach ihrer Bedeutung zu sortieren!
- Hat sich unser heutiger Umgang mit der Zeit gegenüber früheren Epochen verändert? Wenn ja, in welcher Weise? Wodurch ist unser Umgang mit Zeit heute geprägt? Begründe deine Meinung und tausche dich mit den anderen Schülerinnen und Schülern in deiner Arbeitsgruppe bzw. Klasse darüber aus!

Arbeitsblatt II: Definitionen, Meinungen und Sprichwörter zum Thema „Zeit“

Die Liste der Aphorismen sollte von dem/der Unterrichtenden nach persönlichen Vorlieben und Einsichten zusammengestellt werden, da im Gespräch mit den Schülerinnen und Schülern häufig die Einordnung der Zitate in den zeitgeschichtlichen Kontext bzw. ergän-

zende Informationen zu den ausgewählten Texten erforderlich werden. **Tipp:** Eine Liste solcher Zitate lässt sich schnell aus den einschlägigen Zitatensammlungen zusammenstellen oder im Internet finden, in dem man in einer der großen Suchmaschinen die beiden Begriffe „Zitate“ und „Zeit“ eingibt.

Vorschlag für Arbeitsanweisungen:

- Verständigt euch in der Klasse auf eine Definition, ein Verständnis von Zeit!
- Vergleicht die hier vorliegenden Zitate mit der Definition, dem Verständnis eurer Klasse!
- Wenn nötig, ergänzt oder verändert die Definition, das Verständnis eurer Klasse!

Arbeitsblatt III: Meine Lebenszeit – Wo stehe ich heute?

Auf dem Arbeitsblatt wird das Zifferblatt einer üblichen Uhr – allerdings ohne Zeiger – dargestellt.

Darunter steht die Arbeitsanweisung (Textvorschlag):

Stell Dir bitte einmal vor, dein ganzes Leben würde zwölf „Stunden“ umfassen. Versuche unter dieser Voraussetzung eine Antwort auf die Frage zu geben: „Wieviel Uhr ist es gerade in meinem Leben?“ und zeichne nach kurzer Überlegung den großen und den kleinen Uhrzeiger ein. Damit die Schülerinnen und Schüler diese Aufgabe bearbeiten können, ist folgender Hinweis auf dem Arbeitsblatt nötig: Angenommen, du wirst 84 Jahre alt, dann entspricht eine „Stunde“ dem Zeitraum von sieben Jahren.

Ergänze nun bitte die folgenden Sätze:

Es ist noch zu früh, um ...

Es ist der richtige Zeitpunkt, um ...

Es ist zu spät, um ...

Ich benötige Zeit, um ...

Es gibt Dinge, für die möchte ich weniger Zeit aufwenden, und zwar ...

Ich hätte gerne mehr Zeit, um ...

Um ... „Uhr“ erwarte ich, dass ...

Diese Fragen können um weitere Fragen Aspekten der Tages-, Wochen- und Jahreszeit sowie zur Lebenszeit ergänzt werden. Dieses Arbeitsblatt eignet sich gut, um über das Zeitempfinden mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch zu kommen. Erfahrungsgemäß schließen sich intensive Gespräche darüber in der Lerngruppe an.

Arbeitsblatt IV: Alles hat seine Zeit

Der Text: Prediger Salomo, 3, 1 – 13 (Anmerkung: Es können auch die Verse 14 und 15 hinzugenommen werden, diese sind jedoch erfahrungsgemäß im Gespräch mit den Schülerinnen und Schülern häufiger erklärungsbedürftig).

Alles hat seine Zeit

- (1) Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde:
- (2) geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit; pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit;
- (3) töten hat seine Zeit, heilen hat seine Zeit; abbrechen hat seine Zeit, bauen hat seine Zeit;
- (4) weinen hat seine Zeit, lachen hat seine Zeit; klagen hat seine Zeit, tanzen hat seine Zeit;
- (5) Steine wegwerfen hat seine Zeit, Steine sammeln hat seine Zeit; Herzen hat seine Zeit, aufhören zu Herzen hat seine Zeit;

- (6) suchen hat seine Zeit, verlieren hat seine Zeit; behalten hat seine Zeit, wegwerfen hat seine Zeit;
- (7) zerreißen hat seine Zeit, zunähen hat seine Zeit; schweigen hat seine Zeit, reden hat seine Zeit;
- (8) lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit; Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.
- (9) Man mühe sich ab, wie man will, so hat man keinen Gewinn davon.
- (10) Ich sah die Arbeit, die Gott den Menschen gegeben hat, dass sie sich damit plagen.
- (11) Er hat alles schön gemacht zu seiner Zeit, auch hat er die Ewigkeit in ihr Herz gelegt; nur dass der Mensch nicht ergründen kann das Werk, das Gott tut, weder Anfang noch Ende.
- (12) Da merkte ich, dass es nichts Besseres dabei gibt als fröhlich sein und sich gütlich tun in seinem Leben.
- (13) Denn ein Mensch, der da isst und trinkt und hat guten Mut bei all seinem Mühen, das ist eine Gabe Gottes.
- (14) *Ich merkte, dass alles, was Gott tut, das besteht für ewig; man kann nichts dazutun noch wegtun. Das alles tut Gott, dass man sich vor ihm fürchten soll.*
- (15) *Was geschieht, das ist schon längst gewesen, und was sein wird, ist auch schon längst gewesen; und Gott holt wieder hervor, was vergangen ist.*
- (Text aus: Lutherbibel 1984)

Vorschlag für Arbeitsanweisungen:

- Vergleicht den Text aus der Bibel mit der Definition, dem Verständnis von Zeit in eurer Klasse!
- Welche Gemeinsamkeiten und welche Unterschiede gibt es?
- Der vorliegende Text aus der Bibel ist mehr als 2500 Jahre alt. Hat sich das Verständnis von Zeit und der Umgang mit ihr bis heute verändert? Begründet eure Meinungen!

Eine weitere Möglichkeit wäre die nähere Beschäftigung mit dem bekannten Psalm 90, der das Leben des Menschen und seine Zeit vom Rückblick her betrachtet: „*Unser Leben währet siebzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre, und was daran köstlich scheint, ist doch nur vergebliche Mühe.*“ (Ps. 90, 10). Daran kann ein interessantes Gespräch mit den Schülerinnen und Schülern anknüpfen, was denn angesichts der eigenen Vergänglichkeit im Leben wirklich wichtig ist.

Tipp: Weitere interessante Bibeltexte zum Thema „Zeit“ findet man leicht in jeder guten Konkordanz zur Bibel aufgelistet.

Baustein: Ticken wir noch richtig? Kritik an unserem Umgang mit der Zeit

Kurzbeschreibung

Art der Anregung: Textarbeit als Grundlage zur kritischen Reflexion über unseren Umgang mit der Zeit

Alter: ab 14 Jahren

Gruppengröße: übliche Klassengröße

Zeit: 1 Unterrichtsstunde

Material: Text zum Vorlesen

Beschreibung:

In seinem zivilisationskritischen, jedoch fiktiven Bericht eines Südsee-Häuptlings namens Tuiavii aus Tiavea, hat Erich Scheurmann (1878-1957) eine besonders eindrucksvolle Satire auf die Eigenarten der europäischen Kultur verfasst, deren Menschen unter anderem einen charakteristischen Umgang mit der Zeit haben. Dabei gehen seine in Form von Reden gestalteten Äußerungen des Südsee-Häuptlings auf die Erlebnisse und Erfahrungen zurück, die der Autor 1915 auf seiner Reise in das damals noch unter deutscher Kolonialverwaltung stehende West-Samoa unternommen hat. Der Papalagi, zugleich die Be-

zeichnung, die der Häuptling den Menschen in Europa gibt, ist von Scheurmann wohl in der Zeit zwischen 1915 und 1920 verfasst worden. Das entsprechende Kapitel zum Thema trägt den Titel „Der Papalagi hat keine Zeit“. Dort lässt Scheurmann den Südseehäuptling sagen:

*„Es gibt Papalagi, die behaupten, sie hätten nie Zeit. Sie laufen kopflos umher, wie vom Aitu*** besessene, und wohin sie kommen, verbreiten sie Unheil und Schrecken, weil sie ihre Zeit verloren haben. (...) Oh, ihr lieben Brüder! (...) Wir müssen den armen, verirrten Papalagi vom Wahn befreien, müssen ihm seine Zeit wiedergeben. Wir müssen ihm (...) verkünden, daß von Sonnenaufgang bis -untergang viel mehr Zeit da ist, als ein Mensch gebrauchen kann.“*

(*** dem Teufel)

(aus: Der Papalagi. Die Reden des Südseehäuptlings Tuiavii aus Tiavea, Zürich, 1977)

Viel zitiert und in den siebziger Jahren mit einem regelrechten Kultstatus versehen, nimmt der Häuptling in seiner fiktiven Rede den Lebensstil des modernen Zivilisationsmenschen aufs Korn:

- Hinter dessen Umgang mit der Zeit stehe die zwanghafte Liebe nach allem, „was sich nicht greifen lässt“.
- Der Papalagi zeige sich stets unzufrieden mit der ihm verfügbaren, verbliebenen Zeit.
- Viele seiner Zeitgenossen behaupteten, nie Zeit zu haben, was zu einer angstvollen Besessenheit führe, die krankhaft sei.
- Andere bemühten sich unentwegt durch Beschleunigung, etwa durch Einsatz der modernen Verkehrstechnik, mehr Zeit zur Verfügung zu haben.
- Letzten Endes aber zeige sich im Umgang des modernen Zivilisationsmenschen, dass er die Zeit überhaupt nicht verstanden habe, sein Umgang mit ihr eine Misshandlung der Zeit selbst sei.
- Daher sei es auch kein Wunder, dass die Zeit ihm entschlüpfe wie eine Schlange in nasser Hand.

Der Text bietet die Chance für „einen Blick von außen“ auf unsere Kultur und lässt somit einen Perspektivenwechsel zu. Er kommt bei den Schülerinnen und Schülern meist sehr gut an, besonders dann, wenn sie erfahren, dass ihn eigentlich ein Europäer als Satire geschrieben hat. Er eröffnet die Möglichkeit zu einem Unterrichtsgespräch über den (selbst)kritischen Umgang mit der Zeit und führt auch zu Überlegungen, welche Alternativen es dazu gebe.

Baustein: Spiritualität entdecken: Entschleunigen – verlangsamten - innehalten

Kurzbeschreibung

Art der Anregung: Die Möglichkeiten eines anderen Umgangs mit der Zeit als Schlüssel zur Entdeckung der eigenen Spiritualität thematisieren

Alter: ab 14 Jahren

Gruppengröße: übliche Klassengröße

Zeit: je nach Intensität 2 – 4 Unterrichtsstunden

Material: Texte als Gesprächsimpulse. Wenn möglich, thematisch orientierte Meditationen mit Kerzenlicht und entsprechender Musik. Gestaltung eines kreativen Ausdrucks der Arbeitsergebnisse durch Collagen, Fotos oder gemalte Bilder

Beschreibung:

Im Rahmen dieses Bausteins gilt es, die Möglichkeiten zum entschleunigen, verlangsamen und innehalten zur Sprache zu bringen und sie als Schlüssel zur Entdeckung der eigenen Spiritualität den Schülerinnen und Schülern vorzustellen und zu vermitteln. (Siehe dazu die entsprechenden Ausführungen in den allgemeinen Überlegungen.) Die Texte als Gesprächsimpulse können, wenn dies in der betreffenden Lerngruppe möglich ist, durch thematisch orientierte Meditationen, Fantasie- bzw. Traumreisen mit Kerzenlicht und spannender Musik ergänzt werden. Am Ende dieser Einheit sollte die Gestaltung eines kreativen Ausdrucks im Blick auf die Arbeitsergebnisse mittels Collagen, Fotos oder gemalten Bildern stehen. Folgende Texte eignen sich aus Erfahrung gut für einen Einstiegsimpuls:

Text 1:

„Wenn ich stehe ...“

Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Dieser sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich.
Wenn ich gehe, dann gehe ich.
Wenn ich sitze, dann sitze ich.
Wenn ich esse, dann esse ich.
Wenn ich spreche, dann spreche ich ...

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:
Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus?
Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich.
Wenn ich gehe, dann gehe ich.
Wenn ich sitze, dann sitze ich.
Wenn ich esse, dann esse ich.
Wenn ich spreche, dann spreche ich ...

Wieder sagten die Leute: Das tun wir doch auch.
Er aber sagte zu ihnen. Nein,

wenn ihr steht, dann geht ihr schon.
Wenn ihr geht, dann sitzt ihr schon.
Wenn ihr sitzt, dann esst ihr schon.
Wenn ihr esst, dann sprecht ihr schon.
Wenn ihr sprecht, dann lauft ihr schon.
Und wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel ...

Ein Zen-Mönch (Quelle unbekannt)

Text 2:

Ein Wanderer kommt zu einem Weisen, der in der Einsamkeit lebt und am Brunnen Wasser schöpft. „Was tust du da?“ „Wasser schöpfen.“, hörte er als Antwort. „Nein, was machst du täglich? Was ist dein Tun?“ Der Weise lächelt und wiederholt: „Wasser schöpfen!“ Der Wanderer fühlt sich missverstanden und war damit nicht zufrieden: „Was machst du in deiner Einsamkeit?“ Der Weise nahm einen Eimer, schöpfte Wasser und zeigt in den Brunnen: „Schau, was siehst du da?“ Der Wanderer beugte sich über den Brunnenrand und blickte zu dem Wasser hinunter. „Ich sehe nichts, nur die graue und bewegte Oberfläche des Wassers.“ Der Weise

schwieg und wartete. Dann wies er erneut auf das Wasser: „Und was schaust du jetzt?“ Der Wanderer beugte sich weiter und den Brunnenrand: „Ich sehe mich selbst und wenn ich tiefer schaue, sehe ich den Grund.“ Der Weise blickte ihn lange an und sagte: „Das tue ich jeden Tag. Ich versuche mich zu erkennen und tiefer und tiefer in den Grund allen Lebens zu schauen...“ (*Quelle unbekannt*)

Tipp: Weitere geeignete Texte finden sie im aktuellen Fastenkalender und im Fastenlesebuch „Weniger kann mehr sein – Vom Reichtum des Verzichts im Angesicht des Überflusses“ (Frankfurt am Main, 2. Aufl. 2003) der Aktion „7 Wochen Ohne“)

Baustein: Steinmeditation und „Die großen Kieselsteine des Lebens“

Kurzbeschreibung

Art der Anregung: Verbindung eines meditativen Impulses mit einem Text als Hinführung zu der Frage „Was ist mir wirklich wichtig im Leben?“

Alter: ab 16 Jahren

Gruppengröße: übliche Klassengröße

Zeit: je nach Intensität 1 – 2 Unterrichtsstunden

Material: Ausreichende Anzahl von Steinen für die Meditation und Text als Gesprächsimpuls

Beschreibung:

In diesem Baustein soll ein meditativer Impuls verbunden werden mit einem hervorragend geeignetem Text als Hinführung zu der Frage „Was ist mir wirklich wichtig im Leben?“ Diese Frage wird im Unterrichtsgespräch mit den Schülerinnen und Schülern bearbeitet.

A) Die Steinmeditation:

Jeder hat sich entweder selbst einen Stein gesucht und mitgebracht (Arbeitsauftrag an die Klasse in der vorhergehenden Stunde), oder jeder darf sich aus bereitgestellten Steinen einen aussuchen. (Bei einem Stuhlkreis kann man mit den Steinen eine Mitte gestalten.) Es sollten eine Reihe mehr Steine vorhanden sein als Teilnehmende, damit man wirklich einen Stein aussuchen kann.

1. Phase: Ich nehme meinen Stein wahr. In die Hand nehmen, ansehen, befühlen, Kälte bzw. Wärme spüren, usw.
2. Phase: Ich denke darüber nach und merke mir, was mir zu meinem Stein auffällt.
3. Phase: Die Botschaft meines Steines. Was hat mein Stein mit mir zu tun? Warum habe ich ihn ausgesucht?

Der Lehrer, die Lehrerin erläutert der Klasse die drei Phasen. Alle drei Phasen laufen in der Stille ab. Erst wenn alle Schülerinnen und Schüler ihr Nachdenken über ihren Stein beendet haben, wird das Unterrichtsgespräch darüber eröffnet. Nach einer mündlichen Ergebnissicherung durch den Lehrer, die Lehrerin wird dann der nachstehende Text langsam vorgelesen.

B) Der Text:

Die großen Kieselsteine des Lebens

Eines Tages wurde ein alter Professor der französischen nationalen Schule für Verwaltung gebeten, für eine Gruppe von etwa fünfzehn Managern großer nordamerikanischer Unternehmen eine Vorlesung über sinnvolle Zeitplanung zu halten. Dieser Kurs war eine von fünf Stationen ihres eintägigen Lehrgangs. Der Professor hatte daher nur eine Stunde Zeit, sein Wissen zu vermitteln.

Zuerst betrachtete der Professor in aller Ruhe ein Mitglied nach dem anderen dieser Elite-

gruppe. Sie alle waren bereit, gewissenhaft zu notieren, was der Fachmann ihnen jetzt beibringen würde. Schließlich teilte er seinem Publikum mit: „Wir werden ein kleines Experiment durchführen.“

Der Professor zog einen großen Glaskrug unter seinem Redepult hervor und stellte ihn vorsichtig darauf. Dann holte er etwa ein Dutzend Kieselsteine, etwa so groß wie Tennisbälle, hervor und legte sie sorgfältig, einen nach dem anderen, in den großen Krug. Als der bis an den Rand voll war und kein weiterer Kieselstein mehr darin Platz hatte, blickte er langsam auf und fragte seine Schüler: „Ist der Krug voll?“ Und alle antworteten: „Ja“. Er wartete ein paar Sekunden ab und fragte seine Schüler: „Wirklich?“ Dann verschwand er erneut unter dem Pult und holte einen mit Kies gefüllten Becher hervor. Sorgfältig verteilte er den Kies über die großen Kieselsteine und bewegte dann leicht den Krug hin und her. Der Kies verteilte sich zwischen den großen Kieselsteinen bis auf den Boden des Krugs. Der Professor blickte erneut auf und fragte sein Publikum: „Ist dieser Krug voll?“ Dieses Mal begannen seine gelehrigen Schüler, seine Darbietung zu verstehen. Einer von ihnen antwortete: „Wahrscheinlich nicht!“ „Gut!“ antwortete der Professor!

Er verschwand wieder unter seinem Pult und holte diesmal einen Eimer Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in den Krug. Der Sand füllte die Räume zwischen den großen Kieselsteinen und dem Kies auf. Wieder fragte er: „Ist dieses Gefäß voll?“ Dieses Mal antworteten seine begabten Schüler ohne zu zögern im Chor: „Nein!“ „Gut“ antwortete der Professor. Und als hätten seine wissbegierigen Schüler nur darauf gewartet, nahm er die Wasserkanne, die unter seinem Pult stand, und füllte den Krug bis an den Rand. Dann blickte er auf und fragte seine Schüler: „Was können wir aus diesem Experiment lernen?“ Der Kühnste unter seinen Schülern – besonders einfallsreich - dachte an das Thema der Vorlesung und antwortete: „Daraus lernen wir, dass, selbst wenn wir denken, dass unser Zeitplan schon bis an den Rand voll ist, wir, wenn wir es wirklich wollen, immer noch einen Termin oder andere Dinge, die zu erledigen sind, einschieben können.“

„Nein“, antwortete der Professor, „darum geht es nicht. Was wir wirklich aus diesem Experiment lernen können ist folgendes: Wenn man die große Kieselsteine nicht als erstes in den Krug legt, werden sie später niemals alle hineinpassen.“

Es folgte ein Moment des Schweigens.

Dann fragte er: „Was sind in eurem Leben die großen Kieselsteine? Eure Gesundheit? Eure Familie? Eure Freunde? Die Realisierung eurer Träume? Das zu tun, was euch Spaß macht? Dazuzulernen? Eine Sache verteidigen? Entspannung? Sich Zeit nehmen ...? Oder etwas ganz anderes? Was wirklich wichtig ist, ist dass man die großen Kieselsteine in seinem Leben an die erste Stelle setzt! Wenn nicht, läuft man Gefahr, es nicht zu meistern ... sein Leben. Wenn man zuallererst auf Kleinigkeiten achtet (der Kies, der Sand), verbringt man sein Leben mit Kleinigkeiten und hat nicht mehr genug Zeit für die wichtigen Dinge in seinem Leben. Deshalb vergesst nicht, euch selbst die Frage zu stellen: 'Was sind die großen Kieselsteine in meinem Leben?' Dann legt diese zuerst in euren Krug des Lebens!“ (*Quelle unbekannt*)

Besonders große Wirkung kann der Text entfalten, wenn der Lehrer, die Lehrerin das darin beschriebene Experiment in „Echtzeit“ – parallel zum Vorlesen des Textes – durchführt. Erfahrungsgemäß schließt sich daran ein sehr intensives Gespräch über das oben genannte Thema dieses Bausteins an.

Baustein: Wer bin ich?

Kurzbeschreibung

Art der Anregung: Ausgehend von der Frage „Wer bin ich?“ sollen zentrale existenzielle Fragen in den Blick kommen und gemeinsam bearbeitet werden

Alter: ab 16 Jahren

Gruppengröße: übliche Klassengröße

Zeit: je nach Intensität 2 – 4 Unterrichtsstunden

Material: Verschiedene Arbeitsblätter

Beschreibung:

Die Frage nach der eigenen Identität gehört zu den zentralen existenziellen Fragen, auf die jeder Mensch eine Antwort finden muss. Ausgehend von dem berühmten Gedicht von Dietrich Bonhoeffer „Wer bin ich?“, das er wenige Monate vor seiner Hinrichtung durch die Nazis einem Brief vom 8. 7. 1944 an seinen Freund Eberhard Bethge beilegte, soll diese Frage mit den Schülerinnen und Schülern thematisiert werden. Erfahrungsgemäß sind besonders folgende Abschnitte des Gedichtes für Jugendliche und junge Erwachsene interessant, in denen Bonhoeffer schreibt:

*„... Bin ich das wirklich, was andere von mir sagen?
Oder bin ich nur das, was ich selbst von mir weiß? ...“ und
„... Wer bin ich? Der oder jener?
Bin ich denn heute dieser und morgen ein anderer? ...“*

(aus: Dietrich Bonhoeffer: Widerstand und Ergebung, Neuausgabe, München, 2. Aufl. 1977, S. 381 f.)

An diesen beiden Stellen gelingt Jugendlichen und jungen Erwachsenen besonders gut, mit ihren Erfahrungen anzuknüpfen. Das Unterrichtsgespräch wird deshalb meist von hier aus seinen Verlauf nehmen.

Vorschlag für Arbeitsanweisungen:

- Informiert euch im Lexikon, im Internet oder in eurem Religionsbuch über Dietrich Bonhoeffer und sein Leben und ordnet sein Gedicht in den geschichtlichen Kontext ein.
- Einigt euch in Kleingruppen auf eine Frage aus dem Gedicht, die euch besonders anspricht, und versucht, für euch selbst darauf eine begründete Antwort zu formulieren.
- Schreibt - jeder für sich – einen eigenen Text mit dem Titel „Wer bin ich?“

Tipp: Eine komplett ausgearbeitete Unterrichtseinheit zu diesem Thema mit allen Texten als Materialseiten – auch dem oben zitierten Gedicht von Bonhoeffer – finden Sie als Text zum Downloaden unter www.rpi-loccum.de, weiter zu „Materialien“ und von dort „RU in der Sekundarstufe II. Darin enthalten ist auch ein interessanter Text des 1991 verstorbenen evangelischen Theologen Henning Luther über das Thema „Identität und Fragment“, der sich hervorragend als Gesprächsgrundlage in Oberstufenklassen eignet.

Die Bearbeitung weiterer existenzieller Kernfragen kann sich im Rahmen dieses Bausteins anschließen.

Zum Abschluss nun einige wenige Beispiele für Atem-, Sinnes- und Wahrnehmungsübungen.

Tipp: Weitere gute und in der Praxis bewährte Anregungen für derartige Übungen sowie für Meditationen und Phantasie Reisen findet man leicht im Internet, wenn man bei einer der großen Suchmaschinen die vorgenannten Suchbegriffe eingibt. Ferner kann folgende weiterführende Literatur empfohlen werden:

Hedwig Geilen / Heinrich - K. Bahnen, Kreativ mit allen Sinnen, Ganzheitliche Methoden für die Gruppenarbeit mit Kindern und Erwachsenen, München, 2004.

Klaus W. Vopel, Der fliegende Teppich, Leichter lernen durch Entspannung, Teil 2: Übungen für Jugendliche ab 13 Jahren, Salzhausen, 1995.

Gerda und Rüdiger Maschwitz, Gemeinsam Stille entdecken, Übungen für Kinder und Erwachsene, München, 1995.

Gerda und Rüdiger Maschwitz, Phantasie Reisen zum Sinn des Lebens, Anregungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, München, 1998.

Baustein: Atemübung

Kurzbeschreibung

Art der Anregung: Spielerisch Konzentration auf die eigene Atmung und Bewegung

Alter: ab 12 Jahren

Gruppengröße: übliche Klassengröße

Zeit: ca. 10 -15 Minuten

Material: -

Beschreibung:

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich bei dieser Übung auf ihre Atmung konzentrieren und sich gleichzeitig leise und umsichtig durch den Raum bewegen, ohne ihre Mitschüler zu berühren.

Alle stehen verteilt in einem leeren Raum (z.B. Flur oder Turnhalle).

Lehrer/in spricht langsam und leise, aber eindringlich:

"Stellt euch vor, über eurem Kopf schwebt eine Seifenblase.

Diese wollt ihr möglichst lange in der Luft halten.

Spitzt euren Mund zu und pustet ganz vorsichtig.

Geht langsam hinter der Seifenblase her.

Achtet darauf, dass ihr niemanden anstoßt, verliert eure Seifenblase nicht.

Holt zwischendurch tief Luft und pustet vorsichtig weiter.

Welche Farbe hat die Seifenblase in eurer Phantasie?

Schillert sie?

Pustet die Seifenblase noch einmal ganz hoch.

Langsam verschwindet sie in der Luft.

Atmet jetzt ganz gleichmäßig weiter und spürt eurem Atem im Körper nach."

Anmerkung: Diese Übung lässt sich variieren. Die Seifenblase kann auch eine Feder, eine Wolke o.ä. sein.

Baustein: Übung zur Körperwahrnehmung und Entspannung

Kurzbeschreibung

Art der Anregung: Durch Anspannung und Entspannung einzelner Körperteile wird die Wahrnehmung für den eigenen Körper gefördert.

Alter: ab 12 Jahren

Gruppengröße: übliche Klassengröße

Zeit: je nach Art der Übung unterschiedlich

Material: -

(Hier den Verweis auf die andere Atemübung in der Arbeitshilfe einfügen!)

Baustein: Übung zur Sensibilisierung des Hörens

Kurzbeschreibung

Art der Anregung: Durch Anspannung und Entspannung einzelner Körperteile wird die Wahrnehmung für den eigenen Körper gefördert.

Alter: ab 12 Jahren

Gruppengröße: übliche Klassengröße

Zeit: ca. 15 Minuten

Material: Papier und Stift für jeden

Beschreibung:

Diese Übung verdeutlicht den Schülerinnen und Schülern, dass ein Großteil des Hörens unbewusst bleibt und regt sie an, Geräusche bewusster wahrzunehmen.

Vorbereitung:

Alle haben vor sich ein leeres Blatt und einen Stift liegen.

Durchführung:

"Hört etwa sechs Minuten genau hin und schreibt dabei auf, was ihr hört. Dabei muss es im Raum so still wie möglich sein."

Während der Übung wird alle zwei Minuten die Geräuschsituation verändert, indem z.B. die Tür und/oder das Fenster geöffnet werden. Bei älteren Schülerinnen und Schülern können die Zeiträume auch verkürzt werden.

Umfang und Inhalte der Notizen variieren stark. Fast alle Schülerinnen/Schüler geben zu erkennen, dass sie die Stille als angenehm empfanden. Einige sind erstaunt, wie viel man hören kann, wenn es still ist. Geräusche im Haus werden meist eindeutig identifiziert. Dass man bei geöffnetem Fenster mitten in der Stadt außer z.B. Autos auch zwitschernde Vögel hören kann, erstaunt manche Schülerinnen und Schüler.

Erfahrung eines Schülers aus der zehnten Klasse mit dieser Übung: *"Man hat viel bewusster auf die Geräusche in unserer Umgebung gehört, welche man sonst gar nicht so wahrnimmt."*

Weitere Ideen und Anregungen für Übung zu allen Arten des Erlebens der Sinneswahrnehmung (sehen, riechen, schmecken, tasten) findet man gut zusammengestellt in: Hedwig Geilen / Heinrich - K. Bahnen, Kreativ mit allen Sinnen, Ganzheitliche Methoden für die Gruppenarbeit mit Kindern und Erwachsenen, München, 2004.

Baustein: Übung zum Empfinden von Berührungen

Kurzbeschreibung

Art der Anregung: Berühren und sich berühren lassen – den eigenen Tastsinn entdecken

Alter: ab 12 Jahren

Gruppengröße: übliche Klassengröße

Zeit: ca. 15 Minuten

Material: Federn in ausreichender Anzahl

Beschreibung:

Die Konzentration auf einzelne Sinne kann auch ein Ruhigwerden zur Folge haben. In dieser Übung geht es um den Tastsinn der Haut.

Da Schülerinnen und Schüler sich ab einem bestimmten Alter nicht mehr ohne Hemmungen gegenseitig berühren, wird hier eine Feder als Medium eingesetzt.

Je zwei Schülerinnen und Schüler sitzen sich gegenüber.

Eine Schülerin/ein Schüler erhält eine Feder und die/der andere die Aufforderung, die Augen zu schließen.

Diejenige/derjenige mit der Feder berührt nacheinander drei Stellen im Gesicht oder auf Armen und Händen seines Partners.

Diese/dieser soll anschließend in der richtigen Reihenfolge zeigen, welche Körperstellen

berührt wurden.

Im nächsten Durchgang werden vier, dann fünf Stellen berührt.

Wenn die betroffene Schülerin/der betroffene Schüler sich die Reihenfolge nicht mehr richtig merken kann, werden die Rollen getauscht.

Am Anfang sollte man etwas Geduld haben, da in den meisten Fällen einige Schülerinnen und Schüler erst einmal ihre Unsicherheiten überwinden müssen, bevor sie die Übung ernsthaft angehen können.

Björn Uwe Rahlwes ist Pfarrer und arbeitet als Dozent am religionspädagogischen Studienzentrum (RPZ) der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau (EKHN) in Kronberg im Taunus.