

## **«Time in»**

### **mit der Klasse 2i De Wette Schulhaus Basel**

### **Oktober 2015 bis Juni 2016**

Mit diesem Rückblick auf die «Time in» Lektionen mit der Hälfte der Klasse 2i, möchte ich einen Einblick in das gemeinsame Experiment ermöglichen, die Erfahrungen in diesen Monaten skizzieren und daraus gleichzeitig einige Überlegungen für künftige «Time in» Projekte anfügen.



#### **Ausgangslage und Motivation**

Die Motivation, wöchentlich eine Achtsamkeitslektion mit einer Gruppe von Schüler\_innen des letzten obligatorischen Schuljahres durchzuführen, basiert auf Äusserungen der Jugendlichen der Klasse 2i gegenüber der Deutsch-Fachlehrerin, Miriam Dalla Libera. Sie beschrieben, dass sie sich regelmässig gestresst fühlen, dass sie immer wieder unwohl und stimmungsmässig wie auch in ihrem Verhalten abhängig von Kolleg\_innen seien. Auch äusserten sie, dass die Unruhe während der Lektionen störend und ansteckend und der Umgang miteinander auch in den Pausen häufig unfreundlich und abwertend sei. Durch diese Umstände fehle die Konzentration, um dem Unterricht zu folgen und die Sicherheit, dass man sich äussern könne, ohne danach blossgestellt zu werden. Aufgrund dieser häufig sich wiederholenden unangenehmen Situationen wünschten sich die Schüler\_innen, mehr darüber zu erfahren, wie sie unabhängiger von diesen Umständen werden könnten. Sie hofften ihre Schul- und Gruppenerfahrung selbstbestimmter gestalten und erleben zu können, anstatt darauf zu warten, dass die ändern sich ändern. Der Wunsch nach mehr Konzentration, innerer und äusserer Ruhe und Zufriedenheit sowie friedlicheren Umgang miteinander war deutlich.

#### **Achtsamkeit als ergänzendes Lernfeld im Rahmen der Schule**

Die Achtsamkeitspraxis bietet einen Übungsweg an, der die Jugendlichen in die von ihnen gewünschte Richtung begleiten kann: Das Nach-Innen-Schauen – «Time in» – kann ein Gleichgewicht herstellen zwischen äusseren Reizen sowie Reaktionen darauf und dem inneren Erleben. Um die eigenen Erfahrungen und Reaktionen auf der Körperebene, der Gefühlsebene und der Gedankenebene wahrnehmen zu können, wird mit den Jugendlichen immer wieder ein stiller Raum kreiert, in dem sich all dies zeigen kann. Um diesen Raum zu ermöglichen, wird der momentane Erfahrungsrahmen vereinfacht, werden die Reize reduziert. Während der Übungen sind die Augen geschlossen, und es findet kein Kontakt untereinander statt. Die Übungen in Stille laden zu einer freundlichen, interessierten und ergebnisoffenen inneren Haltung und Bezugnahme zu sich selbst ein: Keine Korrekturen, keine Leistungen, kein Vergleichen, kein Falsch und Richtig – nur das: Kennen lernen der momentanen inneren Befindlichkeit. Sind sich die Jugendlichen dessen nicht gewahr, erleben sie sich als stark abhängig von äusseren Bedingungen wie bspw. der Dynamik in der Gruppe. Sie reagieren auf diese äusseren Einflüsse häufig unbewusst und zu ihren Ungunsten, ohne eine Wahlmöglichkeit zu erkennen. Das führt häufig zu Unwohlsein, Freudlosigkeit, Stress und dem Gefühl ausgeliefert zu sein.

Durch die Achtsamkeitspraxis erhalten die Jugendlichen ein Werkzeug, mit dem sie auch schwierige Situationen bewältigen und persönlich wachsen können. Sie haben die Möglichkeit, unerwünschte Verhaltensmuster sein zu lassen und sich bewusst für eine neue Handlungsweise zu entscheiden und damit selbstbestimmter ihre Lebenssituation mitzugestalten.

#### **Rahmen und Inhalt des «Time in»**

Insgesamt hatten sich elf Jugendliche der Klasse 2i wahlweise für diese «Time in» Lektionen entschieden, die Ende Oktober 2015 bis anfangs Juni 2016 stattfanden.

Die andere Hälfte der Klasse entschied sich für eine Lektion mit Frau Dalla Libera «Philosophieren». (Siehe dazu den entsprechenden Anhang.)

Die «Time in»-Teilnehmenden waren Forscher\_innen in eigener Sache. Dabei stand das eigenen Innenleben im Zentrum unserer gemeinsamen Lektionen. Die Jugendlichen brachten die Erfahrung mit, dass sie sich regelmässig nach aussen orientieren, was bei ihnen häufig zu unangenehmen Gefühlen und Gedanken führt. Sie formulierten unter anderen folgende Anliegen im Hinblick auf die gemeinsamen «Time in» Lektionen:

Ich möchte...

- besser kommunizieren können mit anderen.
- mein Verhalten steuern, so dass es keine unangenehmen Konsequenzen hat.
- mich besser konzentrieren können.
- ruhiger sein im Umgang mit meiner Umgebung.
- nicht alles so ernst nehmen.
- locker umgehen können mit Anforderungen.
- mehr Freiheit.

Die Jugendlichen wissen, was es braucht, um zufrieden und glücklich zu sein.

Viele dieser Elemente sind aus der Glücksforschung als Faktoren des subjektiven Glücksempfindens bekannt.<sup>1</sup>

Im Hinblick auf diese Grunderfahrungen, wurden die Lektionen wie folgt strukturiert:

- Ankommen bei sich in Stille: Anleitung zur Wahrnehmung von momentanen Körperempfindungen im Liegen, im Sitzen, im Stehen oder in Bewegung
- Fragestellungen zu bestimmten Forschungsgegenständen (wie z.B.: Unter welchen Bedingungen bin ich zufrieden/unsicher/konzentriert/interessiert/...)
- eine Reflexion zu einer persönlichen Erfahrung, die von einem intensiven Gefühl/Gedankengang begleitet war.

Diese Forschungsfragen und Reflexionen wurden von den Jugendlichen für sich selbst beantwortet bzw. erforscht. Der Austausch in der Gruppe wurde, um den altbekannten Verhaltensmustern nicht zu viel Spielraum zu geben, kurzgehalten.

Die Lektionen wurden gezielt einfach gestaltet. So konnte in grundsätzlich gleichbleibenden Strukturen und mit inhaltlich nur leicht variierenden Anleitungen ein Forschungsraum entstehen, in welchem das Interesse und die Neugierde von innen her und sehr persönlich geprägt, entstehen konnten.

Es wird nicht versucht, mit didaktischem oder methodischem Werkzeug das Interesse zu wecken bzw. aufrecht zu erhalten. Ist Unruhe, Langeweile oder Desinteresse da, ist genau das der Forschungsgegenstand.

## **Zwei Lektionen als Beispiel**

Vor dieser ersten Lektion gab es eine Einführung für die ganze Klasse, so dass die Jugendlichen entscheiden konnten, ob sie für ein Semester an den «Time in»-Lektionen teilnehmen wollen.

### **Erste «Time in» Lektion mit 11 Schüler\_innen**

Ankommen – Sitzen im Kreis auf Stühlen

Anleitung: Augen schliessen, aufrecht, würdig und ohne Anstrengung sitzen, Fusssohlen berühren den Boden, beginnen mit drei tiefen Atemzügen

---

<sup>1</sup> <http://www.achtsamkeit-hd.de/wsm.html>

[http://mbsr-bremen.de/MBSR\\_Bremen\\_Forschung\\_MBSR\\_Bremen\\_files/MBSR\\_FOCUS\\_Titelstory202008.pdf](http://mbsr-bremen.de/MBSR_Bremen_Forschung_MBSR_Bremen_files/MBSR_FOCUS_Titelstory202008.pdf)  
<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/psychologie-tagtraeume-machen-ungluecklich-a-728606.html>

Gedanken? Körperempfindungen? – Ist es angenehm, schwierig, unbequem, ungewohnt, nur still zu sitzen und wach dabei zu sein? Der Atembewegung folgen, dem Ein- und Ausströmen freundlich die ganze Aufmerksamkeit schenken, ohne den Atemfluss zu steuern.

Frage an die Jugendlichen, die sie für sich selbst still beantworten:

Ungewohntes – wie fühlt das sich an?

Sitzen im Kreis ohne Tisch, ohne Aussenkontakt, in der Gruppe sein und doch für sich, Augen geschlossen, nichts tun und doch wach und interessiert sein, ...

Hinweis an die Jugendlichen: So werden wir uns allenfalls auch immer wieder auf dieser gemeinsamen Reise fühlen: Unsicher mit Ungewohntem, vielleicht auch seltsam oder unwohl. Immer, wenn wir alte Muster verlassen und Neues erproben, ist es möglich, dass sich das zu Beginn nicht gut anfühlt. Bitte habt Geduld mit euch!

Stehen: Arme schwingen, auf Zehenspitzen stehen

Ist da Anstrengung? Vergleichst du dich mit anderen? Gibt es einen inneren Kommentar dazu? Kritisierst du dich oder andere? Empfindest du Unsicherheit?

Versuche alles wahrzunehmen, ohne etwas anders haben zu wollen.

Fingerbeeren aneinanderlegen, zarte Berührung – dann Druck auf die Fingerbeeren: Wo überall ist dieser Druck im Körper spürbar?

Dazu Austausch in der Gruppe

Im Sitzen, Augen geschlossen: Vorstellen einer angenehmen Situation: Sich diese wie eine Filmszene in Erinnerung rufen, genau schauen, spüren, hören: Wo warst du? Was geschah? Wer war dabei? Wenn du das jetzt vor dir siehst: Welche Körperempfindungen, welche Gedanken, welche Gefühle sind da?

Austausch dazu.

Forschungsfragen für die Woche zum alltäglichen Glück:

Was freut mich? Wo/wie spüre ich das? Welche Gedanken sind da? Wie lange dauert dieses Gefühl?

Jeden Abend aufschreiben, welche freudigen Erfahrungen am Tag du gemacht hast und die dazugehörigen Fragen beantworten.

### **Sechzehnte «Time in» Lektion mit 9 Schüler\_innen**

Mit einer Rückschau der Schüler\_innen auf die gemeinsame Zeit wollen wir uns heute mit folgenden Fragen auseinandersetzen.

- Wie erlebe ich Stille? Was ist in mir lebendig, wenn ich ohne übliche Tätigkeit einfach da bin?
- Was würde ich einer Person erzählen über diese Stunden, die nie dabei war und fragt: Was macht ihr da? Weshalb tut ihr das?



Ankommen – die Jugendlichen liegen sternförmig auf den Yogamatten in Rückenlage. Mit einem kurzen so genannten Body Scan werden die Jugendlichen durch ihren Körper geführt. Mittels Fragen zu bestimmten Körperstellen wird ein freundliches Interesse für die momentanen Körperempfindungen geweckt. Es gibt dabei kein Ziel, es geht nicht um Entspannung oder das Erzeugen von angenehmen Empfindungen, sondern lediglich um die Entdeckung der Möglichkeit, alle Erfahrungen des Moments wach zu erleben.

Anleitung: Gewicht auf der Matte wahrnehmen, jede Ausatmung eine Einladung noch etwas mehr vom Körpergewicht oder allfälligen Spannungen sein zu lassen, Gewicht wahrnehmen, wo nimmst du das Gewicht wahr? Schwere/Druck? Bemerkten, wenn Gedanken auftauchen, keine Geschichte daraus machen, zurück zu den Körperempfindungen in der Auflagefläche, vielleicht tauchen Gefühle auf, nimmst du Geräusche wahr, kehre entschlossen und freundlich immer und immer wieder zu deinen momentanen Körperempfindungen zurück. Welche Stellen empfindest du als angenehm? Welche eher unangenehm? Kannst du auch bei Unangenehmem einen Moment verweilen, ohne zu bewegen, ohne zu optimieren? Lass nun die Aufmerksamkeit zur Atembewegung gleiten, wo du sie am deutlichsten spürst, mit dem Atem sein, ein- und ausfliessen – geht das ohne den Fluss zu steuern? Wie erlebst du jetzt Stille? Wie ist es für dich, nach innen zu horchen, nicht auf aussen bezogen zu sein?

Reflexion in Stille: Wie würdest du einer aussenstehenden Person beschreiben was und wozu wir hier diese Übungen machen?

Zum Abschluss zur Atemempfindung zurückkehren und dich einen Moment dieser Erfahrung im Körper zuwenden.

Austausch im Liegen nach 20 Minuten Stille:

Was habt ihr erlebt?

*Ich habe nachgedacht über eine Person/über die Dinge, die ich noch tun will heute, der Fuss ist eingeschlafen, es war ruhig, es war friedlich, ich empfand es als lang/kurz, ich wollte mich bewegen, hab es aber nicht gemacht, ich habe bemerkt, dass der Boden hart ist, ich fand es schön so ruhig da zu liegen, ...*

Was würdet ihr erzählen zu diesen Stunden?

*Die Übungen sollen beitragen zur Beruhigung, zur Entspannung, zur Selbstkonzentration, zu innerer Ruhe, ich muss nicht mehr immer sofort reagieren, ich verstehe mich besser, ich spüre besser, was ich brauche/möchte, ich kann besser einschlafen, wenn ich mich vorher auf die Atembewegung konzentriere.*

In den letzten Stunden habe ich keine Forschungsaufgaben für die Woche mehr formuliert, da sich während der Woche jeweils nur wenige Jugendliche damit beschäftigt hatten. Einige haben diese Übungen und Fragestellungen in der einen oder andern Form unabhängig von einer Aufgabestellung in ihren Alltag integriert.

## **Rückblick**

An den «Time in» Lektionen nahmen durchschnittlich zehn Schüler\_innen teil. In den ersten Wochen waren wir damit beschäftigt, mit der ungewohnten Stille und der äusseren Tatenlosigkeit einen Umgang zu finden. Dies beinhaltete mit Unruhe, Langeweile, Unsicherheit und häufig gegenseitigem Kommentieren und Kontaktaufnahmen einen Weg in die Ruhe zu finden. Die Jugendlichen kamen regelmässig zur Lektion, was mich immer auch wieder überraschte, denn in den ersten Lektionen war Unsicherheit, Unwohlsein und Befremdet sein deutlich spürbar. Nach und nach empfand die Gruppe das Bei-sich-bleiben-können, ohne ständig in Kontakt zu gehen mit Kolleg\_innen, ohne ständig kommentieren zu müssen oder kommentiert zu werden, als erholsam und angenehm. Zu Beginn gab es Rückmeldungen, wie: *»Ich wusste nicht, dass es so schwierig/unangenehm ist, einfach mit mir zu sein und nichts zu tun.«* Später tauchte bei den Jugendlichen Erstaunen darüber auf, dass da ständig so viele Gedanken sind, dass da permanent ein wildes Durcheinander im Kopf stattfindet, dass viele Bereiche des Körpers oft nicht wahrnehmbar sind, und dass bei genauerem Hineinspüren in den Körper deutlich wird, wie sich bspw. Unsicherheit, Aufregung, Freude oder Ärger im Körper bemerkbar machen. Sie machten die Erfahrung, dass die Ausrichtung der Aufmerksamkeit einen grossen Einfluss auf die Wahrnehmung des gegenwärtigen Erlebens hat: Waren sie konzentriert auf die Körperempfindungen, bemerkten sie nicht, wie viele unterschiedliche Geräusche gleichzeitig hörbar waren. Fokussierten wir dann auf das Hören, bemerkten sie die Vielfalt.

Im Verlauf der gemeinsamen Zeit wurde es immer stiller in den «Time in» Stunden. Während der letzten Lektionen dauerte die Stille über eine halbe Stunde, der Austausch wurde konzentrierter, die Schüler\_innen konnten zuhören, ohne einander jeweils kommentieren zu müssen, was auch ermöglichte, dass offener über innere Vorgänge gesprochen wurde. Zum Abschluss äusserten die Schüler\_innen, dass sie sich selber beruhigen können, dass sie vor dem Einschlafen dem Atem folgen und so ruhiger werden und leichter einschlafen, dass sie sich besser konzentrieren können, nicht alles so ernst nehmen, dass sie besser spüren, wie ihre Stimmung gerade ist und so besser wissen, was sie brauchen, dass sie sich leichter fühlen, sich besser kennen und friedlicher seien.

### **Fazit**

Das «Time in» Projekt hat eine Innen- und eine Aussenwirkung gezeigt. Die Jugendlichen wurden vertrauter mit sich und dadurch ruhiger und sicherer. Das ermöglichte ihnen, für immer längere Sequenzen in Ruhe bei sich zu sein, ohne Kontakt aufzunehmen untereinander oder ständig in Bewegung sein zu müssen.

Im Austausch in der Gruppe gelang es zunehmend besser, einander zuzuhören, ohne kommentieren zu müssen. Die Beiträge vieler Jugendlicher wurden persönlicher, da der respektvollere und friedlichere Umgang dies ermöglichte. Es ist bemerkenswert, dass, obwohl die meisten Jugendlichen während der Woche nicht geübt haben, und das Umfeld in der Schule und vermutlich auch in der Freizeit sehr gegenläufig zur Achtsamkeitspraxis funktioniert, diese kleine achtsame Intervention bereits Wirkung zeigte. Was hätte da eine tägliche im Schulalltag integrierte gemeinsame «Time in»-Übung für ein Potential?

### **Ausblick**

Für ein allfälliges Nachfolgeprojekt wäre aus meiner Sicht empfehlenswert, interessierte Lehrpersonen mit Achtsamkeitsübungen vertraut zu machen, so dass sie diese im Schulalltag in kurzen Sequenzen von fünf bis fünfzehn Minuten mit ihren Klassen durchführen können. Durch die gemeinsame und alltägliche Übung, kann sich die Achtsamkeit zu einer Haltung entwickeln, die uns stets begleitet und unterstützt.

### **Dank**

Hier möchte ich die Gelegenheit nutzen, dir Daniel als Schulleiter, Ihnen Martin Berger als Klassenlehrer, herzlich zu danken, dass du/Sie dieses «Time in»-Projekt ermöglicht haben, dass du/Sie mir und uns das Vertrauen geschenkt haben, dass wir die «geschenkte» Zeit sinnvoll nutzen. Auch den Eltern und den Jugendlichen der Klasse 2i danke ich herzlich für das Vorschussvertrauen und die Bereitschaft, Ungewohntes zu wagen und sich darauf einzulassen. Herzlichsten Dank.

Rheinfelden, 17. Juli 2016

Catherine Jobin  
[www.catherinejobin.ch](http://www.catherinejobin.ch)