

H U M > N

und das **KOMPASS Handbuch**

*Der Begleiter für Ihr Human-Projekt
von Susanne Krämer*



SUSANNE KRÄMER ist Autorin, Dozentin sowie MBSR-Lehrerin und leitet am Zentrum für Lehrer:innenbildung und Schulforschung der Universität Leipzig (ZLS) das Projekt „Achtsamkeit in der Bildung und Hoch-/schulkultur“(ABiK). Sie ist Koordinatorin des Forschungsnetzwerks „Achtsamkeit in der Bildung“ und Ausbildungsleiterin der Lehrer:innenweiterbildung „Wache Schule“ (akiju.de). Veröffentlichung: Wache Schule. Mit Achtsamkeit und Präsenz. Junfermann Verlag 2019.

Wie ist dieser Begleiter aufgebaut?

Nach einer allgemeinen Herangehensweise - ergänzt durch methodische, didaktische Hinweise - finden Sie [hier](#) ebenso zu jedem der 13 HUMAN Themen eine Kurzbeschreibung mit Umsetzungsimpulsen wie Hinweise zu den inhaltlich passenden Übungen und Texten im [KOMPASS](#) mit Verweisen auf zusätzliches Material.

- > [Zugänge zu den Allgemeinen Menschenrechten](#)
- > [Die 13 HUMAN Themen: Ideen im KOMPASS](#)
- > [Methode „Achtsamer Austausch“](#)
- > [Methode „Kontemplativer Dialog“](#)

Wozu wir einladen

Wir möchten Ihnen in diesem Skript kein vorgefertigtes Programm in die Hand geben, sondern Sie ermutigen und unterstützen mit Ihren Schüler:innen auf die gemeinsame „Erforschung“ und Aneignung der Menschenrechte zu gehen und die Grundthemen unseres Mensch-Seins zu bewegen.

Das Skript ist als weitere Säule zu Musik und Tanz zu sehen. Es bietet eine schnelle Orientierung, um zusätzliche Zugänge zu den Themen der Menschenrechte zu eröffnen, aber auch immer wieder die Erinnerung daran, einen kreativen, partizipatorischen Raum zu öffnen.

Insbesondere beziehen sich die Ausführungen auf den KOMPASS, eine Text-, Übungs- und Materialsammlung. Dieses „Handbuch zur Menschenrechtsbildung für die schulische und außerschulische Bildungsarbeit“, das in Zusammenar-

beit von Europarat, Bundeszentrale für politische Bildung, Amnesty International und der Pädagogischen Hochschule Luzern 2020 neu aufgelegt wurde ist [hier](#) kostenfrei downzuloaden oder zu einer Schutzgebühr von 7,50 € zzgl. Versandkosten bei der [Bundeszentrale für politische Bildung](#) erhältlich.

Der Kompass wurde in 30 Sprachen verlegt und bietet eine umfangreiche Einführung in die Menschenrechtsbildung und vielfältige praxisorientierte methodische und didaktische Vermittlungswege. Der KOMPASS ist methodisch geprägt von einer demokratischen, partizipativen Grundhaltung, sodass Lernfeld und Inhalt korrelieren.

Leben Sie gemeinsame Mit-Menschlichkeit!

Wie können Sie sich den Allgemeinen Menschenrechten annähern?

Wir möchten Sie zu einem Prozess in vier Schritten einladen, zu ...

- > einer persönlichen Reflexion,
- > einem inhaltlichen Austausch in Kollegium bzw. zwischen den beteiligten Kolleg:innen,
- > dem lebendigen „Erforschen“ mit den Schüler:innen,
- > dem aktiv Werden.

Schritt 1: Was hat das eigentlich mit mir zu tun?

Ihr Auftreten als Vorbild ist ein essenzielles Element der Vermittlung. Kinder lernen durch Beobachtung und Nachahmung. Der US-amerikanische Philosoph und Schriftsteller Ralph Waldo Emerson bringt es sehr schön auf den Punkt, wenn er sagt, „what you are speaks so loudly that I can't hear what you say you are“. Wir können nur vermitteln, was wir verkörpern.

Setzen Sie sich selbst mit den Menschenrechten auseinander: Was berührt Sie? Wo finden Sie ihre Werte wieder? Was erleben Sie in ihrem

direkten Arbeits- und Lebensumfeld? Wie drücken sich diese Werte in ihrem pädagogischen Handeln aus? Machen Sie sich Notizen und gleichen dann Ihre eigene Reflexion mit den pädagogischen Grundlagen im KOMPASS (S.27-31) und den konkreten Umsetzungshinweisen (S.39-48) ab.

Nutzen Sie zuerst diesen persönlichen Zugang und ergänzen dann ggf. auf kognitiver Ebene Hintergrundwissen (vgl. Kapitel 4, S.423 ff.)

Schritt 2: Gemeinsamkeit macht stark - Empowerment im Kollegium

Sie haben bereits Ihr eigenes pädagogisches Verhalten im Spiegel der Menschenrechte betrachtet, tauschen Sie sich nun in diesem Sinne mit Kolleg:innen über Ihre Zugänge zu den Menschenrechten aus und betrachten sowohl pädagogisches als auch methodisches Vorgehen und Ihre Schulkultur. Wie findet das Zusammenleben in der Schule statt? Was gelingt? Was vermissen Sie? Formulieren Sie hierzu Gelingendes, Wünsche und konkrete Änderungsmöglichkeiten. Finden Sie eine gemeinsame Haltung und dar-

aus den konkreten Rahmen, wie Sie das Projekt durchführen möchten.

Sollten Sie Erfahrungen zu Achtsamkeitsübungen haben (bzw. eine Person mit der nötigen Expertise), nutzen Sie diese, um immer wieder innezuhalten, um sich von der rein kognitiven Ebene mit der eigenen intuitiven Ebene zu verbinden.

So entsteht Raum für einen kreativen Prozess, um neue Visionen des Miteinanders zu leben. Hinweis

Geeignete Rahmenbedingungen sind ein pädagogischer Tag, der genügend Raum zu individueller und kollektiver Reflexion (beide ersten

Schritte) bietet. Sollten Sie weniger Zeit haben, ist es günstig Schritt 1 bereits im Vorfeld durchzuführen.

Schritt 3: Wie steige ich mit Schüler:innen ein?

Wir möchten Sie dazu einladen, sich mit Ihren Schüler:innen gemeinsam auf eine „Erforschung“ der Menschenrechte einzulassen. Nutzen Sie ihre gemeinsame Kreativität, um ihnen Ausdruck zu geben.

Das hier angebotene Material kann zur Inspiration oder als begleitende Struktur genutzt

werden, aber das Ziel ist eine lebendige Auseinandersetzung (mit allen Sinnen) mit den Menschenrechten, die sowohl zur Entwicklung des individuellen Werte- und Demokratieverständnisses beiträgt als auch durch die Integration ins eigene Verhalten zu einer toleranten, friedvollen Schulkultur führen kann. **Gelebte Menschlichkeit!**

Hinweise

- > Strukturell bietet sich insbesondere fächerübergreifender Unterricht und eine Projektwoche an. Es können aber auch Fachunterrichte mit einer inhaltlichen Verzahnung genutzt werden.
- > Im KOMPASS (S.379) finden Sie einen Menschenrechtskalender (in dem jeweils Übungen zugeordnet sind), der bei langfristigen Projekten auch als „Fahrplan“ zur Beschäftigung mit den Menschenrechten dienen kann.

Schritt 4: Aktiv werden, in die Gesellschaft wirken

Die Grundanlage des HUMAN Projektes ist auf Erfahrung und Handeln ausgerichtet (Tanz-/Musik-aufführung) und auch in den Übungen des KOMPASS finden Sie immer bereits Handlungsvorschläge: Warum? Das aktive Mitgestalten von Gesellschaft ist Ziel jeder Menschenrechtsbildung.

Selbst wenn die Struktur in ihrem Projektansatz vielleicht vorgegeben ist (z.B. Tanzaufführung am Ende der Woche), versuchen Sie die Kinder in die Ausgestaltung miteinzubeziehen, was soll vielleicht noch präsentiert werden? Werden

Kunstwerke ausgestellt, eine Wandzeitung? Gibt es danach eine Diskussion? Im Plenum? Oder Kleingruppen?

Entstehen weitere Aktionen im öffentlichen Raum? Im KOMPASS finden Sie exemplarisch leicht umsetzbare Aktionen und Hinweise auf das, was es zur Durchführung braucht (Kapitel 3, S.399 ff.). Aktiv zu werden, lässt Kinder und Jugendliche ihre Selbstwirksamkeit erfahren und bildet eine der wichtigsten Grundlagen für ein verantwortlichen Umgang!

Welche Methoden sind stimmig?

Hier bringen Sie als pädagogische Fachpersonen einen riesigen Schatz mit. Schöpfen Sie aus diesem und nutzen Sie, was zu Ihnen und den Inhalten passt. Und vielleicht werden unsere Vorschläge diesen Schatz bereichern!

Sie finden Beschreibungen zu allen Methoden im KOMPASS (S. 50-58) kurz und prägnant erläutert.

Einige weitere werde ich ebenfalls zur Verfügung stellen, so beispielsweise das Sokratische Gespräch. Diese Gruppengesprächsstruktur ist

hervorragend sowohl geeignet, durch eigene Meinungsbildung und kommunikativen Ausdruck, einen persönlichen Einstieg in ein Thema zu geben, als auch die Ergebnisse zusammenzutragen und die durch Übungen und Texte geschaffenen Erfahrungen so anzueignen, dass diese in die persönlichen Werte und Verhaltensformen integriert werden.

Weitere Methoden, die diesem persönlichen Bezug zugrunde liegen, sind der [Achtsame](#), bzw. [Kontemplative](#) Dialog.

Wie kann eine didaktische Grundstruktur aussehen?

Was wir anbieten, ist je nach Setting und zeitlichem Rahmen von einer kurzen Einheit bis zu einem mehrtägigen Prozess zu sehen und kann jeweils zu den einzelnen HUMAN Themen durchgeführt werden:

1. Warm-up/Annäherung ans Thema
2. Erfahrungsbasierter Einstieg
3. Reflexion der Übung
4. Wissenserweiterung
5. Abschlussreflexion und / oder kreative Umsetzung zur Darstellung (AKTIV WERDEN).

1. Durch **Brainstorming**, eine Assoziationsrunde („Blitzlicht“), ein Sokratisches Gespräch, einen [„Kontemplativen Dialog“](#) wird der Bezug zum Thema geschaffen. Wenn längere Einheiten anstehen oder die Gruppen sich noch nicht kennen, machen Sie davor noch ein Warm-up (vgl. KOMPASS, S. 288-392).
2. Hierauf folgt ein **erfahrungsbasierter Einstieg**. Dies kann der tänzerische Zugang, die HUMAN Musik, ggf. einbettet in eine Musikreflektion, ein Stimmungsbild bzw. ein anderer kreativen Ausdruck sein oder es können die den Themen zugeordneten Übungen des KOMPASS realisiert werden; eine prägnante Kurzbeschreibung zu allen Übungen finden Sie im Kompass (S. 62- 69).

3. Nach jeder Übung sollte **Raum zur Reflexion** gegeben werden, um das Potenzial zu nutzen, eigene Werte und Ziele herauszuarbeiten und Erfahrungen zu teilen (im KOMPASS finden Sie immer zugehörige ausgewählte Reflexionsfragen). Die Schüler:innen lernen, Erfahrungen, Emotionen oder Bedürfnisse wahrzunehmen, zu artikulieren, anderen zuzuhören. „Die Momente des Erzählens schaffen eine große Verbundenheit, in der die Schüler:innen feststellen, dass die anderen die gleichen Ängste und Probleme haben. Oft bringen diese Runden zutage, dass uns Menschen viel mehr verbindet als trennt.“

4. Nun kann eine **Wissenserweiterung** stattfinden, ggf. entstehen aus dem Einstieg auch Fragen, welchen die Schüler:innen nachgehen möchten.
5. Die **Abschlussreflexion** sollte Möglichkeiten eröffnen, das individuell Erlebte zusammenzufassen und für sich selbst oder gemeinsam in einer schriftlichen Reflexion zu notieren („Take home message“/ Achtsames Tagebuch, s.a. KOMPASS „Übungen zur Evaluation“, S. 393 ff.). Ein kreativer Ausdruck erleichtert ggf. die Überleitung zum AKTIV WERDEN (s.o., KOMPASS, S. 399ff.)

Warmups

Alle Übungen im KOMPASS setzen auf das Reflektieren und Kommunizieren des eigenen Standpunktes. Sich zu zeigen (und oft genug ganzkörperlich in Rollenspielen, Debatten etc.) fällt manchmal schwer, deshalb kann es hilfreich

sein, hier mit spielerischen, körperlich bewegten Einstiegsübungen in der partizipatorischen Haltung der Menschenrechte die Zurückhaltung zu nehmen. (s.a. Aufwärmübungen, KOMPASS S. 388)

Zugänge zu der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte (AEMR)

Dieser Abschnitt kann ganz an den Anfang gestellt werden, um einen ersten Einstieg zu ermöglichen. Die AEMR finden Sie im Kompass auf S. 446, in einer verkürzten Form auf S. 596 oder [hier](#).

Viele Übungen im KOMPASS nähern sich angesichts der Komplexität sehr spielerisch-künstlerisch den Allgemeinen Menschenrechten an:

Übungen

- > Bilderspiele, S. 103
- > Flower-Power, S. 177
- > Menschenrechte zeichnen (allgemein), S. 255
- > Nur eine Minute (allgemein, Sport), S. 267
- > Pantomime (allgemein), S. 272
- > Rechte-Bingo, S. 281

Hintergrundwissen

- > Was sind Menschenrechte? S. 425
- > Entwicklung der Menschenrechte, S. 433
- > Verankerung der Menschenrechte, S. 440
- > Zusammenfassung in Fragen und Antworten: S. 463-469



Vertiefende Übungen

- > Aktiv für Menschenrechte, S. 70 (Gleichheit, Schutz vor Folter)
- > Standpunkte, S. 290
- > Zeitleisten (Blick zurück und in die Zukunft), S. 364

Ergänzende Übungen

- > Kinderrechte (Übung zur UN-Kinderrechtskonvention), S. 241
- > dazugehörige Texte: Kinderrechte, S. 531
- > Hierzu auch „[Eine kurze Geschichte der Menschenrechte](#)“

HUMAN Themen

Ideen aus dem KOMPASS

Nutzen Sie dieses Skript, wenn es Ihnen hilfreich ist, nutzen Sie aber vor allem Ihre eigene Kreativität, Ihre Liebe, Ihren Humor, Ihre Menschlichkeit! Zu den 13 HUMAN Themen der [HUMAN Musik](#) (HUMAN CD, Label EDEL/Neue Meister) finden Sie folgende Anregungen aus dem KOMPASS:

01. BIRTH/Geburt

„Alle Menschen sind im Allgemeinen gleich und im Besonderen unterschiedlich. Gleichheit im Allgemeinen und Unterschiede im Besonderen müssen respektiert werden,“ so schlagen Jugendliche eine Erweiterung des Artikel 1 Der AMER vor (KOMPASS, S.360). Wir werden gleich geboren, aber durch Sozialisation, Lebensraum, gesellschaftliche und kulturelle Einflüsse bilden sich unsere Identitäten.

Unser Lebensweg ist geprägt durch Umstände und doch können wir uns immer wieder die Wahl nehmen. Je klarer wir unsere prägenden Muster erkennen, desto freier werden wir und

desto mehr können wir uns auch mit Respekt dem Gegenüber zuwenden, in dem ich auch hier das Potenzial zur Freiheit sehe.

Übungen

- > Wer sind ich?/Identität, Stereotype S.336
- > Woher kommst Du?/Gleich an Würde und Rechten, S.360

Ergänzende Übungen

- > Erkenne die Barrieren/Gleich an Würde und Rechten, S. 171
- > Hintergrundwissen: Menschen mit Behinderung, S.552

02. NEEDS/Grundbedürfnisse

Dieser Bereich umspannt eine Themen-Vielfalt, schauen Sie welche in einem ersten Brainstorming bei den Schüler:innen genannt werden. Neben den existenziellen Grundbedürfnissen (Nahrung, Luft, Wasser, Licht, Gesundheit, Schlaf, Dach über dem Kopf haben), stehen die psychologischen und sozialen Bedürfnisse, das körperliche und seelische Wohlbefinden. Wir wollen gesehen und wahrgenommen werden, wir brauchen die Berührung, das Gehalten-sein, wir streben

gleichzeitig nach Entfaltung, wollen uns zeigen und ausdrücken.

Wenn wir diese Thematik aufmachen, taucht ganz sicher die Frage nach dem erfüllten Leben, nach wahrem Glück oder wie es die Autorin Vivian Dittmar beschreibt „Echtem Wohlstand“ (2021) auf. Sie skizziert in ihrem gleichnamigen Buch ein Gegenbild zum geläufigen konkurrenzgeprägten Erfolgsmodell, das Zeit, Beziehungen und Kreativität als Basis herausarbeitet, um mit der Welt in Resonanz zu gehen, sich als Teil des

Ganzen zu erkennen. Und natürlich taucht auch hier die Beziehung zur Natur auf, die eine nachhaltige Lebensform, aber nicht als Verzicht, sondern als Schritt zu glücklichem, erfülltem Leben sieht.

Übungen Gesundheit

- > Zugang zu Medikamenten (Gesundheit), S.371

Hintergrundwissen

- > Gesundheit, S.519
- > Gesundheit und Armut, S.481

Übungen Armut

- > Geschichte zweier Städte/angemessener Lebensstandard, Umwelt, S.192
- > Kampf um Geld und Macht/Armut, Globalisierung, S.231

03. LIBERTY/Freiheit

„Die Freiheit des Einzelnen hat ihre Grenze in der Freiheit der anderen,“ (Immanuel Kant) und so braucht Freiheit konkrete gesellschaftliche Organisationsformen, die Demokratie und Partizipation ermöglichen. Diese haben die entscheidenden Rechtsformen von Religions-Meinungs- und Informationsfreiheit hervorgebracht, welche in der Versammlungs- und Vereinigungsfreiheit gemeinsam zum Ausdruck gebracht werden können.

Und doch ist es immer wieder eine große Debatte, wie ist es um die eigene Freiheit bestellt ist, sind wir durch das erworbene Selbstbild

- > Wie viel brauchen wir?/Sicherheit, Lebensstandard, S.340

Hintergrundwissen

- > Armut, S.479
- > Globalisierung, S.526

Übungen Umwelt

- > Unsere Zukunftsaussichten/Umwelt, Zukunft S.312
- > Der Walfang und die Makah/Umwelt, Globalisierung, S.127
- > Finger und Daumen/Umwelt, S.171
- > Der wahre Preis der Kleidung/Umwelt, Recht auf angemessenen Lebensstandard, S.121
- > Geschichte zweier Städte/angemessener Lebensstandard, Umwelt, S.192

determiniert in unseren Entscheidungen oder haben wir wirklich eine freie Wahl? Der Neurologe und Psychiater Victor Frankl setzt als Grundvoraussetzung zur freien Entscheidung die Fähigkeit zur Impulsdistanz: „Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht zur Wahl unserer Reaktion. In dieser Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“ Diesen Raum zu kultivieren ist Impulsdistanz. Sie beschreibt die Fähigkeit, einen auftretenden Handlungsimpuls wahrzunehmen, zu beobachten, ihm aber nicht folgen

zu müssen, sondern sich entscheiden zu können, ob etwas anderes hilfreicher wäre. Joachim Bauer beschreibt diesen „Raum“ sehr anschaulich in seinem Buch „Selbststeuerung: Die Wiederentdeckung des freien Willens“ (2015) anhand des berühmten Libet-Experimentes. Bei diesem sollten die Versuchspersonen, deren Hirnströme und Muskelbewegungen gemessen wurden, innerhalb einer kurzen Zeitspanne einen Knopf drücken. Der Moment war frei wählbar. Anhand der Messungen konnte nachgewiesen werden, dass bereits ca. 0,8 Sek, bevor die Proband:innen die Taste drückten, eine Aktivierung im Hirn stattfand, das sogenannte „Bereitschaftspotenzial“. Dabei wurde auch beobachtet, dass trotz dieser bereits angelaufenen Aktivierung die Fähigkeit bestand, die Bewegung noch zu stoppen, und zwar bis „zu einem Zeitpunkt von 100 Millisekunden vor der tatsächlichen Bewegung“ (ebd., S.202).

Diese Möglichkeit gibt uns die Freiheit, aus festgefahrenen Mustern auszusteigen. Dazu braucht es nur einen kurzen Moment des Innehaltens. Ein kleiner Moment, der ein großes Veränderungspotenzial in sich trägt.

Seit Jahren hat sich deshalb immer mehr die Pädagogik der Achtsamkeit (MBE-Mindfulness based education) verbreitet. Hinweise auf Literatur und Fortbildungen dazu finden sich [hier](#).

Eine Lehramtsstudentin schreibt: „Das Kennenlernen der eigenen Wahrnehmung, die Unterscheidung zwischen Wahrnehmung und Interpretation und das Lernen von Impulsdistanz

ist etwas, das Schule in meinen Augen bei den Kindern unbedingt leisten sollte. Soziale Kompetenzen sehe ich dadurch gefördert, Mitgefühl kann geschult werden, ebenso das Erkennen der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten – alles Eigenschaften, die eine Gesellschaft lebenswert machen.“ (Krämer 2019)

Übungen

- > Auf der Leiter/freie Meinungsäußerung, Demokratie, S. 90
- > Wählen oder nicht wählen/Partizipation, Demokratie), S. 317
- > Bald überholt/Religionsfreiheit, Weltanschauung, S. 99
- > Ein Gotteshaus in Großkleinberg/Religionsfreiheit, Weltanschauung, S. 150
- > Gläubige/Religionsfreiheit, Meinungs- und Informationsfreiheit, S. 210
- > Positionen zur Wahl/Wahlrecht, S. 275
- > Titelseite/Meinungsfreiheit), S. 300

Hintergrundwissen

- > Medien, S. 548
- > Partizipation, S. 569
- > Religion und Weltanschauung, S. 582

04. EQUALITY/Gleichheit

Gleichberechtigung scheint ein Thema, das in Deutschland doch recht weit fortgeschritten ist. Bereits am 1. Juli 1958 trat das „Gesetz über die Gleichberechtigung von Mann und Frau auf dem Gebiet des bürgerlichen Rechts“ in Kraft, in der Schweiz war dies z.B. erst im Jahr 1981 der Fall. Jedoch ist dies in der Gesellschaft noch nicht durchgehend gelebte Wirklichkeit. Um wirkliche Gleichheit zu leben, gilt es, die Chancen der Vielfalt zu erkennen und jegliche Form von Diskriminierung zu beenden, seien es gender- oder geschlechterbezogenen, rassistische oder sozia-

le, nur die Anerkennung jedes Menschen führt zu einer Kultur der Gleichheit.

Übungen

- > Wo geht es hier nach Gleichland, S. 356
- > Hintergrundwissen
- > Gender, S. 512
- > Let's talk about sex – and gender/Gleichberechtigung, S. 250
- > Held_innen/Gleichberechtigung, S. 216

Hintergrundwissen

- > Diskriminierung aufgrund der geschlechtlichen Identität, S. 496

05. SISTERHOOD/BROTHERHOOD – Geschwisterlichkeit

„Geschwisterlichkeit, bezeichnet das tatsächliche oder angestrebte soziale und solidarische Verhalten in einer Gruppe oder Gemeinschaft, die nicht auf Verwandtschaft oder Heirat gründet, sondern auf einem freiwilligen Zusammenschluss von Personen,“ so heißt es in der Wikipedia-Definition, der noch das ursprünglich genutzte Wort der Brüderlichkeit vorangestellt ist.

Der Fokus liegt auf dem freiwilligen Zusammenschluss, es geht um eine aktive Handlung, nicht um einen vorgegebenen Fakt. Jede und jeder von uns kann sich selbstwirksam dazu entschließen.

Übungen

- > Die Welt mit anderen Augen sehen/Verbot der Diskriminierung, Recht auf gesellschaftliche Teilhabe), S. 137
- > Was tun gegen Rassismus?/Intoleranz, S. 323

Hintergrundwissen

- > Diskriminierung, S. 493
- > Rassismus, S. 576

Übungen

- > Dosta!/Verbot der Diskriminierung, Erinnerung, S. 144
- > Erinnerung, S. 501

06. LOVE I Liebe

„Der modernen Neurowissenschaft zufolge können wir Empathie und Mitgefühl als das Ergebnis von Fertigkeiten ansehen, die sich durch Training verbessern und verfeinern lassen“ (Davidson 2015, S.60). Dieses Training beginnt bei uns selbst. Um Mitgefühl zu kultivieren, „unseren Nächsten so zu lieben wie uns selbst“, sollten wir die Beziehung zu uns selbst genauer anschauen. Welches Selbstbild haben Sie? Wie steht es um Ihr Selbstwertgefühl? Gehen Sie mit sich selbst fürsorglich und liebevoll um? Oder befindet sich Ihr innerer Kritiker auf der Zielgeraden der Selbstoptimierung und rügt, was Sie alles noch nicht gut (genug) gemacht haben?

Führen Sie doch einmal, wenn Sie in eine schwierige Situation geraten, einen Perspektivwechsel durch: Wie klingt Ihr innerer Dialog und – zum Vergleich – was würden Sie zu Ihrem besten Freund in diesem Falle sagen? Viele der Lösungsmöglichkeiten, die wir anderen ans Herz legen, schließen wir für uns selbst aus, weil wir unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche als

07. HOME I Heimat

„Am Tage, da ich meinen Pass verlor, entdeckte ich mit achtundfünfzig Jahren, dass man mit seiner Heimat mehr verliert als einen Fleck umgrenzter Erde“ schrieb Stefan Zweig in seinem Buch „Die Welt von gestern“. Was Heimat ausmacht, spürt man immer aus der Ferne. Heimat bietet

nicht so wichtig einstufen. Doch die Grundlage, einen anderen Menschen zu achten oder sogar zu lieben, besteht in der Achtung und der Liebe zu uns selbst.

„Wenn ich das Gute in anderen Menschen sehe, dann verändert sich automatisch mein Umgang mit ihnen. (...) Ich habe bemerkt, dass ich durch Beherzigen der Achtsamkeitsprinzipien weniger kritisch mit anderen Menschen bin, aber auch mit mir selbst, da ich mich schneller daran erinnere, dass wir alle nicht perfekt sind und jeder Mensch Stärken und Schwächen hat.“ (Auszug aus Krämer, S.(2019) Wache Schule: Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz, Paderborn: Junfermann, S.138/139.)

Übungen

- > Arbeit und Kinder/Arbeit, reproduktive Rechte, S. 79
- > Wie weit würdest Du gehen?/Gewalt in Liebesbeziehungen, Gleichberechtigung, S.351

Sicherheit und Verlässlichkeit, so ist es neben der räumlichen Beziehung vor allem eine emotionale Beziehung, die wir zu unserer Umwelt aufbauen, eine Beziehung des Vertrauens.

Übungen

- > Alltag in einer Aufnahmeeinrichtung/ Migration, Asylrecht, S. 76
- > Recherche in Sachen Flucht/Asylrecht, S.279

08. PROTECTION I Schutz und Sicherheit

Schnell denken wir hier an die großen Themen Krieg, Asylrecht, Rechtsprechung, aber es geht auch um den ganz einfachen gelebten Alltag, an den Schutz vor Mobbing, die eigene Privatsphäre.

Übungen

- > Ausflippen/Gleichheit vor dem Gesetz, S. 95
- > Chahal gegen Großbritannien/ Anspruch auf faires Gerichtsverfahren, S. 114
- > Geht auch anderes?/Schutz vor allen Formen körperlicher oder psychischer Gewalt, Mobbing, S. 187

09. WORK I Gerechte Arbeit

Zu diesem Thema bietet sich ein Perspektivwechsel an: Arbeit, die oft als Pflicht gesehen wird, als Recht zu begreifen und insbesondere die Errungenschaften von Gesellschaften aufzuzeigen, die Arbeit zu humanen Konditionen ermöglichen.

Übungen

- > Ich will arbeiten/Recht auf Arbeit, Schutz vor Diskriminierung, S.220

- > Was würde Flucht für mich bedeuten?/ Migration, Asylrecht, S.328

Hintergrundwissen

- > Migration, S.558

- > Kraftwerk/Recht auf Nicht-Einmischung in Privatsphäre, S.246

Hintergrundwissen

- > Frieden und Gewalt, S.507
- > Krieg und Terrorismus, S.537

Übungen

- > Terrorismus/Sicherheit, S.294
- > Wenn das Morgen kommt/Sicherheit, Rechte Krimineller, S.330

Hintergrundwissen:

- > Arbeit, S.473-479
- > Arbeit Kinder/Jugend S.477
- > Gewerkschaft, S.476

Übungen

- > Gewerkschaftsversammlung/ faire Arbeitsbedingungen, S.204
- > Ungleiche Löhne/Faire Entlohnung, S.305

10. RECREATION | Erholung

Jede Anstrengung, jeder produktive Prozess braucht die Regeneration, aus dieser Muße wird die Kraft zu neuen Ideen geboren. Der Muße in unserem Leben einen Raum zu geben, in die Stille zu kommen, ermöglicht uns, in der Arbeit kreativer zu sein.

11. CREATIVITY | Kreativität

Wie können wir unsere mentale Kraft und unsere Kreativität fördern? Der Neurobiologe Gerald Hüther (2011) ist der Meinung, dass „Kreativität nicht dadurch entsteht, dass man sein Denkgorgan besonders anstrengt, um ein bestimmtes Problem zu lösen“ (S. 111).

Einer der bedeutendsten zeitgenössischen Komponisten, Arvo Pärt, benennt die innerliche Stille als Voraussetzung für Kreativität. Sie sei wie fruchtbare Erde, „die den Samen unserer Kreativität erwartet“ (Aufzeichnung der Autorin eines MDR-Interviews von 2014). Und Johannes Brahms beschreibt die Verfassung, die er beim Komponieren erfährt, als „Zustand, in welchem das bewusste Denken vorübergehend herrenlos ist und das Unterbewusstsein herrscht, denn durch dieses, als einem Teil der Allmacht, geschieht die Inspiration“ (Abell 1981, S. 60).

Verlassen wir die Stufe der kreativen „Genialität“, werden diese Erfahrungen auf einer einfacheren Ebene sichtbar: „Was mir häufig wirklich Stress bereitet, ist der Zeitdruck. Zum Beispiel

Übungen

- > Sport für alle/Gleichheit, Spiel, S. 284

Hintergrundwissen

- > Sport und Kultur, S. 543

vor der Abgabe einer Hausarbeit oder in der Prüfungszeit, wenn die Klausur kurz bevorsteht. Allein wegen der damit verbundenen Zeitnot gerate ich enorm in Panik und stehe mir beim Lernen selbst im Weg. Da ich mit der Sitzmediation besonders gute Erfahrungen gemacht hatte, entschied ich mich dann für diese Achtsamkeitsübung. (...) Wenn nach intensivem Lernen meine Konzentration komplett dahin war und der Gedanke sich breitmachte, dass ich den ganzen Lernstoff niemals schaffen würde, nahm ich mir 20 Minuten Zeit, setzte mich in aller Ruhe hin und führte meine Sitzmediation durch. Die Spannung des Körpers ließ nach. Und das wiederholte ich Tag für Tag. (...) Die eigene Atmung brachte mich so zur Ruhe, dass ich mit guter Laune und voller Tatendrang wieder ans Lernen ging, und das hat mir wirklich zu neuem Mut verholfen. Das behielt ich über die ganze Prüfungszeit hinweg bei“, so eine Studentin.

Übungen

- > Ashiques Geschichte/Bildung, S. 84

- > Bildung für alle?, S. 108
- > Ein Schritt nach vorn, S. 158
- > Jede Meinung zählt/Bildung, Partizipation, Kinderrechte, S. 226

12. COMMUNITY | Gemeinschaft

Wir Menschen sind soziale Wesen, all unsere Entwicklung findet am Gegenüber statt. Spiegelneurone geben Signale an meine Nervensysteme, sodass ich empfinden kann, wie sich mein Gegenüber fühlt. In der Neurowissenschaft spricht man von einer affektiven Resonanz (vgl. Singer 2015, S. 45). Wird meinem Partner Schmerz zugefügt, werden bei mir dieselben Hirnareale aktiviert wie bei eigenem Schmerzempfinden. Ist man jedoch für die eigenen Emotionen und körperlichen Reaktionen nicht empfänglich, wie es etwa bei Alexithymie (Gefühlsblindheit) der Fall ist, dann entsteht eine mangelnde (oder gar keine) Aktivierung der empathiebezogenen Bereiche im Gehirn (ebd., S. 50). Um sich in andere Menschen einfühlen zu können, um sie zu verstehen, muss man also zunächst die eigenen Emotionen und Körperzustände begreifen. Alle

13. DEATH | Tod

Um die Schwierigkeiten, die das Leben uns immer wieder stellt, akzeptieren zu können und dadurch tiefes Glück zu erfahren, braucht es die Auseinandersetzung (...) mit den essenziellen

- > Kifik? How are you? Wie geht's?/Bildung, Migration, Globalisierung, S. 236

Hintergrundwissen

- > Das Recht auf Bildung, S. 484

Informationen über die Außenwelt haben eine körperliche Entsprechung in der eigenen Innenwelt. Die Grenze lässt sich nicht ziehen, wo die eigene Wahrnehmung oder die Wahrnehmung des Gegenübers stattfindet. Martin Buber spricht vom „Strom der Wechselwirkung“ (2002, S. 33) und stellt die Beziehung an den Anfang alles Zwischenmenschlichen (ebd., S. 22)

„Unser Menschengeschlecht bildet sich wesentlich von Angesicht zu Angesicht, von Herz zu Herz menschlich.“ (Johann Heinrich Pestalozzi)

Übungen

- > Netzwerk des Lebens/Umwelt, Gesundheit S. 258
- > Netzwerke bilden/Demokratie, S. 262

Hintergrundwissen

- > Demokratie, S. 489

Themen des Lebens: mit Altern, Krankheit, Tod. Diese drei Erfahrungen liegen auf dem Weg eines jeden Menschen und doch möchten wir sie oft gar nicht wahrhaben, denn was könnte

uns mehr Angst bereiten als diese Bedrohungen unserer Existenz und der unserer Lieben?

Die Grundtendenz, sich von allem Unangenehmen abzuwenden, trifft hier in besonderem Maße zu. Dies lässt Altern, Krankheit und Tod zu Tabuthemen der Gesellschaft werden, weil sie nicht zu den schönen heilen Bildern passen, die wir mit Glück verbinden. Gerade aber das Verdrängen nährt die unterschwellige Angst des Sich-Auflösens, von allem, was wir lieben, getrennt zu werden. Und es ist nicht nur der biologische Tod, der mit dieser Angst belegt ist, sondern oft auch der soziale Tod, die gefürchtete Vereinsamung. Die Tendenz, gesehen werden zu wollen, wird von diesen Ängsten oft verstärkt. Wir tun die Dinge dann nicht mehr um ihrer selbst willen, weil wir sie für richtig oder sinnvoll halten, sondern um uns vor der Angst des Nichtseins zu schützen.

Können wir aber diese Themen für uns selbst akzeptieren, ebnet das auch anderen den Weg, sie als zum Leben dazugehörig anzusehen.

Wie gehen wir mit dem Verlust von Mitschüler:innen, Eltern, Geschwistern um? Wie mit Schüler:innen, die erkrankten oder beschließen, aus diesem Leben scheiden zu wollen? Welche Antworten haben Sie auf diese Lebensfragen? In der Beschäftigung mit diesen großen Themen liegt die Antwort auf die Frage, wie wir zu einem angstfreien Sein gelangen.

Durch die Verdrängung nehmen wir uns das größte Geschenk, dass der Tod für uns bereit hält:

„Jeden Tag – durch Gedanken, Tat, Träume – so viel Glück für sich und die anderen, so viel Sinn erschaffen, dass, am Ende des Lebens, dieses Leben seiner eigenen Negation so viel Sinn wie möglich entgegenzusetzen hat.“ So beschreibt es der Soziologe und Vizepräsident des beratenden Ausschusses des UNO-Menschenrechtsrats Jean Ziegler (2011, S. 7). Und er ergänzt, dass er auf dieser Sinnsuche in seltenen Momenten eine Kraft spürt, „die man Liebe nennen könnte“. Wir kommen im Kontakt mit dem Tod an die Essenz unseres Menschseins. Lassen Sie sich diese Kraft nicht nehmen!

Achtsamer Austausch Methoden

Murmelgruppe (2. – 12. Klasse)

Achtsames Zuhören in einer Kleingruppe zu etablieren, ist für alle Teamarbeiten im Fachunterricht ein entscheidender Gewinn. Sie kennen das Ungleichgewicht, das sich oft in den Gruppen einstellt zwischen den „Wortführern“, den „Abnicken“ oder „Aussteigern“. Es ist günstig, wenn die Schüler:innen sich bereits mit dem Kontemplativen Dialog vertraut gemacht haben, da dadurch eine andere Kultur des Mitteilens und Zuhörens bereits eingeführt ist. Führen Sie deshalb in Kleingruppen die „Murmelgruppe“ (eine durch Zufall „zusammengewürfelte“ Gruppe) als spezielle Übungsform ein:

„Wir wollen heute das achtsame Zuhören in einer Gruppe üben. Dies ist besonders schwierig, denn ich werde euch keine ‚Sprechzeiten‘ vorgeben, aber alle sollen den Raum bekommen, sich einzubringen und ihre Ideen mit einfließen zu lassen. Ich werde euch durch kurzes Innehalten mit der Glocke daran erinnern. Wenn ihr sie hört, werdet ruhig, solange der Klang im Raum zu hören ist, spürt in euch und erinnert euch, dass ihr euch gemeinsam austauscht, und dann kann derjenige, der gerade gesprochen hat, seinen Beitrag beenden. Als nächstes gebt bewusst jemandem den Raum, sich zu äußern, der oder die noch nichts beitragen konnte.“

Erinnern Sie ebenfalls vor dem Ende der Übung noch einmal an einen Raum für diejenigen, die sich noch nicht geäußert haben.

Sprechsteinrunde und Blitzlicht (1. – 12. Klasse)

Auch in der Klassengruppe kann das gegenseitige Zuhören und Sich-Mitteilen sehr bewusst geübt werden. Das Kreis-Setting ist dabei hilfreich, damit sich alle sehen können. Wenn dies nicht möglich oder zu aufwendig ist, bitten Sie alle Schüler:innen, sich außen um die Tische herum zu setzen. Führen Sie das Prinzip des Sprech- und Schweigesteins ein (...) und ergänzen Sie die Grundprinzipien des Austauschs: „Sprich vom Herzen und fasse dich kurz!“ Und für die Zuhörenden gilt: „Höre mit dem Herzen, nimm deine Reaktionen wahr und komme zum Augenblick zurück.“

Wollen Sie nur eine kurze Rückmeldung, an der sich alle beteiligen, dann führen Sie ein Blitzlicht durch. Hier lautet die klare Ansage: Nur ein bis zwei Sätze! Manchmal genügen auch ein bis zwei Wörter („Wie ist dein innerer Wetterbericht?“ – „Neblich“ / „sanfter Regen“ / „strahlender Sonnenschein“ ...).

Moderationsmethoden zur Verdeutlichung des Standpunktes

Um sich selbst zu reflektieren, wo ich gerade mit dieser Übung stehe, kann man mit den unterschiedlichen Moderationsmethoden arbeiten. Diese haben den Vorteil, dass alle daran teilnehmen, sich mit ihrer Meinung einbringen und immer mehr lernen, zu dieser eigenen Meinung auch zu stehen. Sie können diese Methoden zudem in allen anderen Feldern des Unterrichts weiter nutzen, sowohl zum Abfragen einer Selbsteinschätzung bzgl. des Lernniveaus als auch zur Auskunft über das Klassenklima oder um sich selbst ein Feedback geben zu lassen.

Diese Methoden sind oft nur ein Auftakt zum Austausch: Ist die eigene Haltung „geklärt“, werden auch die Stilleren nonverbal ermutigt, ihren Standpunkt zu „zeigen“, damit sie sich später auch dazu äußern. Wichtig ist, kein bestimmtes Ergebnis zu erwarten oder forcieren zu wollen. Es geht um die Sensibilisierung der Wahrnehmung und z.B. wahrgenommene Unruhe ist ein sehr achtsamer Moment. Jede Antwort ist gut, wie sie ist. Es braucht auch danach keine Entschuldigungen oder Handeln, sondern nur Ihr Zuhören.

Grundprinzip ist immer, dass Sie eine Entscheidungsfrage stellen, z. B. „Hat dich die Meditation ruhig oder unruhig gemacht?“ Anschließend lassend Sie die Schüler:innen sich dazu positionieren. Hierzu mehrere Varianten:

Standometer (1. – 12. Klasse)

Sie geben im Raum zwei Punkte für die konträren Pole an: Der Platz am Fenster steht z. B. für ruhig, der an der Tür (dem Fenster gegenüber) für unruhig. Bitten Sie dann die Schüler:innen, sich auf der Linie dazwischen zu positionieren, je nachdem, wie sie sich innerlich fühlen. Nachdem alle für sich ihren Platz gefunden haben, fordern Sie dazu auf, zu schauen, wo die anderen sich befinden. „Es ist gut, seinen Standpunkt zu kennen und auch vor anderen dazu zu stehen.“

Eine Variante des Standometers ist der Schritt an die Linie (Gruwell 2007). Die Schüler:innen stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Wer die Fragen mit einem Ja beantwortet, tritt an die Linie. Diese Übung schafft große Verbundenheit, so kann die Übung mit Fragen nach den Freizeitbeschäftigungen der Schüler:innen beginnen bis hin zu „Wer in dieser Gruppe wurde schon mal von seinen Eltern geschlagen?“

Auf der Startseite des Vereins [Changewriters](#) ist in einem Video ein sehr bewegender Moment zu sehen: Auf die Frage, wer schon einmal von den Eltern geschlagen worden sei, treten fast alle Kinder der Klasse an die Linie heran und einer der Jungen zeigt spontan den Impuls, dem Mädchen gegenüber aus Solidarität die Hand zu reichen: „Damals habe ich nichts gehalten von den Leuten in der Gruppe und heute sind wir halt so ne Gemeinschaft.“

Daumenprobe (1. – 12. Klasse)

Alle Schüler:innen schließen die Augen, auf Drei sollen alle ihr Statement mit dem Daumen abgeben. Die beiden entgegengesetzten Pole sind hier der nach oben oder unten zeigende Daumen, Abstufungen sind mit allen Möglichkeiten dazwischen zu symbolisieren.

Skalen (5. – 12. Klasse)

Zeichnen Sie auf ein Plakat oder die Tafel Skalen und beschriften Sie die jeweiligen Pole. Die Schüler:innen tragen sich dann jeweils mit einem Kreuz ein. Es bietet sich an, gleich mehrere Fragen zu stellen, z. B.:

- > Wie oft bist du – gefühlt – in Gedanken abgeschweift (selten / oft)?
- > Wie lange hast du gebraucht, um zu merken, dass du in Gedanken abschweifst (kurz / lang)?
- > Wie fühlst du dich jetzt nach dieser Übung (unruhig / ruhig)?

Nutzen Sie die Pole nicht im Sinne klassischer Wertungsskalen (+ / – oder 1–5), sonst stellt sich automatisch wieder ein Positiv- und Negativbewertung ein und betonen Sie noch einmal, dass es kein Richtig oder Falsch gibt, sondern nur die eigene Wahrnehmung. Ziel ist es hier, ein differenziertes Gefühl für sein Empfinden zu bekommen und es auch äußern zu können.

Einpunktbefragung (7.–12. Klasse)

Bei dieser Methode können Sie zwei Qualitäten zu einer Frage parallel abfragen. Nehmen wir als Beispiel die Frage „Wie war für dich die Atemmeditation?“ Sie zeichnen ein Koordinatensystem und beschriften die Pole der Achsen mit den beiden Ausprägungen zweier Qualitäten „Empfindung“ (langweilig – interessant) und „Spannung im Körper“ (entspannend – anspannend).

Diese Möglichkeit kann oft ganz interessante Koppelungen bewusstmachen. „Okay, ihr fandet die Atemmeditation langweilig, aber sie hat euch entspannt. Es ist ganz schön zu sehen, dass manchmal Dinge, die einem guttun, nicht aufregend oder spannend sein müssen.“

Der Kontemplative Dialog

Auszug aus „Wache Schule“
von Susanne Krämer

Diese Übungsform möchte ich in den Übungskanon aufnehmen, da sie einerseits die Brücke zum Alltag schlägt, zum Umgang mit dem Gegenüber, und andererseits Bestandteil in allen kontemplativen Traditionen ist. Das gemeinsame Vertiefen in eines der essentiellen Themen des Lebens, um mehr Klarheit zu erhalten, ist ein dem Menschen zutiefst zugehöriger Drang. Er drückt sich bereits bei Kindern aus und später während des Erwachsenwerdens, wenn wir mit Freund*innen über „Gott und die Welt“ philosophieren. Als Konzept mit entsprechender Lebensart und Haltung wurde er das erste Mal in der griechischen Philosophie ausgeprägt, etwa in dem später so benannten sokratischen Gespräch. Der Ursprung des Begriffs liegt in den Sokratikoi logoi, jenen von Platon überlieferten argumentativen Zwiegesprächen, die Sokrates in der zweiten Hälfte des 5. Jahrhunderts v.Chr. mit den Bürgern Athens geführt haben soll. Wie die Hebamme den Frauen bei der Geburt ihrer Kinder hilft, so helfe er den Seelen bei der Geburt ihrer Einsichten (Erler 1987, S. 193 f.). Es geht über den rein kognitiven, analytischen Diskurs hinaus, zu einem gemeinsamen Sich-der-Wahrheit-Öffnen. Man kennt den Kontemplativen Dialog sowohl im buddhistischen als auch christlichen Kontext im Rahmen des Lehrer*in-Schüler*in-Gesprächs in Zweierkonstellationen oder als Gruppenaustausch. Martin Buber hat die jüdische Tradition um sein dialogisches Prinzip erweitert und sah in der Begegnung zwischen Ich und Du ein „unnennbares Drittes“ entstehen, das über die

beiden Individuen hinausgeht, das „Nicht-Selbst“ der buddhistischen Traditionen.

Die „allmähliche Verfertigung der Gedanken beim Reden“, wie sie Heinrich von Kleist (1805) benannte, ist nur durch den Dialog mit einem Gegenüber möglich. Dieses zwischenmenschliche Prinzip wurde von dem US-amerikanischen Psychologen Gregory Kramer durch die Zusammenführung mit der Vipassana-Tradition im Einsichtsdialog (2009) systematisiert und fand so Einzug in das MBSR-Curriculum. Es ist kein Gesprächsführungsformat, sondern eine Meditationsform. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle eine Einführung geben, die als Basis für die eigene Übung dient. Sollten Sie den Wunsch haben, sich damit intensiver zu beschäftigen, greifen Sie auf das Buch Einsichts-Dialog: Weisheit und Mitgefühl durch Meditation im Dialog (Kramer 2009) zurück.

Kramer hat aus den klassischen Meditationsformen sechs grundlegende Instruktionen für das Üben des Einsichtsdialogs abgeleitet, die er in drei Bereiche gliedert:

- > Innehalten – entspannen – öffnen
- > Dem Entstehen vertrauen
- > Tief zuhören – die Wahrheit sagen

Innehalten steht für die Qualität der Achtsamkeit, zu stoppen und genau wahrzunehmen, was ist. Und sich dann damit zu entspannen, in eine liebevolle Akzeptanz mit dem zu kommen, was immer sich zeigt. „Relaxing heals, what stopp-

ing reveals“ (vgl. Kramer 2009, S. 166–178). Und eben dieser Schritt schafft den Raum, uns zu öffnen für neue Sichtweisen, neue Wege, neues Verständnis. Dies hat aber eher etwas mit Empfangen als mit Begreifenwollen zu tun. Wenn wir Erkenntnis erzwingen wollen, werden wir eng. Es sind eher die Momente, in denen wir offen sind und dem Entstehen vertrauen, in denen Einsicht sich zeigen kann. So sind wir – frei von Voreinstellungen und Erwartungen – in der Lage, dem anderen präsent und tief zuzuhören und auch unserer eigenen Wahrheit zu lauschen und diese auszusprechen.

Da dies auch ein schmerzlicher Prozess sein kann, ist es wichtig, dass dieser von Fürsorge und Mitgefühl für uns selbst und das Gegenüber gekennzeichnet ist. Beim Wahrheitsagen geht es nie darum, den anderen zu konfrontieren, sondern aus der Motivation der Verbindung heraus aus unserem Herzen zu sprechen. Dies schafft die Möglichkeit, die Kraft der Sprache als Bindeglied zum Gegenüber zu nutzen und gleichzeitig immer wieder ihre Begrenzungen zu erspüren. Es ist auch eine wunderbare Übung, Pausen zu lassen und ihre Kostbarkeit kennenzulernen.

Ich möchte Ihnen nun die Basisstruktur anhand des für die Schule relevanten Themas des Rollenverhaltens vorstellen. (In den folgenden Abschnitten des Buches finden Sie weitere themenspezifische Kontemplationen.) Als Rahmen wird ein künstlicher Sprechraum gesetzt, in dem jeweils eine Person spricht und die andere nur

zuhört. Es ist günstig, wenn ein Übungsleiter oder eine Übungsleiterin die thematische und zeitliche Anleitung übernimmt, damit Sie sich während des Dialogs auf die inneren und intrapersonellen Vorgänge konzentrieren können. Hier bietet es sich an, mit einem akustischen Zeichen (z.B. Klingel, Klangschale, Zimbel, Gong) den Anfang und das Ende des Sprechens zu markieren. Durch diesen Rahmen kann auf unsere normalen Gesprächskonventionen verzichtet werden. Wir müssen nicht den Satz/das Thema beenden. Es wird nie alles gesagt werden, und das Unterbrochenwerden bietet die Chance, auch vom Greifen des nächsten Gedankens loszulassen. Vielleicht glauben wir, diesen mitzuteilen wäre unglaublich wichtig gewesen. Aber gerade das Loslassen birgt die Erfahrung, dass das Wichtige bleibt, ohne dass wir uns daran festklammern müssen. Durch die klare Vorgabe des zeitlichen Rahmens können wir uns auch eingestehen, Pausen zu lassen. Wir wissen, keiner wird uns ins Wort fallen. Wir können die körperlichen Resonanzen in uns erspüren und in uns hören, ob es in uns noch etwas zu diesem Thema gibt, was ausgesprochen werden will. Gerade diese Konvention aufzugeben, keine „peinlichen“ Pausen in Gesprächen entstehen zu lassen, fällt unheimlich schwer. Deshalb macht es Sinn, dass die anleitende Person während des Sprechraums ein Signal (z.B. Ton einer Klangschale) gibt, zum Innehalten und Nachspüren einlädt und dies mit einer Einladung zum Weitersprechen beendet.

Ebenso ist es für den Zuhörenden wichtig, dass er das Gesagte nicht durch verbale oder nonverbale Kommentare wertet. Dazuzurechnen sind zustimmendes Kopfnicken oder Stirnrunzeln bis zu „Beifallsgrunzen“, „Kenne-ich“-Aussagen oder Nachfragen. Hören Sie zu und spüren Sie nach, was in Ihnen als Resonanz auf das Gesagte entsteht. Ihre innerliche Reaktion wird sich vielleicht auf Ihrem Gesicht spiegeln, aber nicht in den beschriebenen Gesprächskonventionen, sondern als Ausdruck Ihres tieferen

Spielt die Rolle eine Rolle? – Ein Kontemplativer Dialog

Setzen Sie sich einander gegenüber in die von Ihnen bevorzugte Meditationshaltung und stimmen Sie sich kurz ab, wer den Dialog beginnen will – Sie (Person A) oder Ihr Gegenüber (Person B). Nehmen Sie sich dann Zeit für eine Sitzmeditation oder zumindest einen Atemraum.

Dann wird von der anleitenden Person oder einem der Teilnehmenden ein erster Aspekt des Themas benannt: „Welche Rollen nehmen Sie in Ihrem Umfeld ein? Betrachten Sie sich in Ihrer Familie: Sind Sie der Praktische, der Organisator, die Gute-Laune-Verbreiterin, die Diskussionspartnerin, die Kämpferische, der Zuhörer ...?“

Wie ist es im Freundeskreis, welche Rolle nehmen Sie hier ein?“

A hat daraufhin einen Sprechraum von ca. fünf bis zehn Minuten (wählen Sie die Zeiten je nach Thema).

Verständnisse. Die Übung besteht darin, Ihre Impulse, etwas zu entgegnen oder zu ergänzen, wahrzunehmen und sich dann immer wieder auf das Zuhören einzulassen; nicht an einer Aussage hängen zu bleiben, sondern der Erzählung von Moment zu Moment zu lauschen. Es geht nicht um ein künstliches Erstarren, sondern darum, durch die ruhige Gelassenheit der Meditationshaltung eingetragene Konventionen loslassen zu können, um so zu einem neuen, frischen Erleben zu kommen.

Geben Sie (bzw. die anleitende Person) vor Ablauf der Zeit ein Zwischensignal zum Innehalten und fragen Sie, ob noch etwas ergänzt werden soll: „Nehmen Sie wahr, welche Resonanzen das Erzählen in Ihrem Körper hinterlässt ... Wenn es noch etwas gibt, was gesagt werden will, können Sie gerne noch einmal weitersprechen.“

Bevor der Wechsel stattfindet, werden noch einmal die ersten Fragen für Person B gelesen. Person B hat dann ihren Sprechraum, um ihre ganz eigenen Gedanken zum Ausdruck zu bringen. Sie darf natürlich Bezug nehmen, aber es geht nicht um eine Diskussion, sondern um das „Anteilgeben“ am eigenen Erleben.

Je nach Themenwahl wird danach ein anderer Aspekt des Themas oder eine vertiefende Frage gestellt. „Wenn Sie unterrichten, haben Sie das Gefühl in eine Rolle einzusteigen? Wie fühlt

es sich an? Was empfinden Sie an der Rolle der Lehrperson als hilfreich, nicht hilfreich?“

Nun beginnt Person B zu sprechen.

Erneutes Zwischensignal zum Innehalten: „Wie ist es, aus der Geschichte auszusteigen, die Rolle des Erzählenden zu verlassen? (...) Wenn es noch etwas gibt, was Sie ergänzen möchten, haben Sie noch zwei Minuten Zeit.“

Der zweite Aspekt wird dann für Person A wiederholt. Nach diesem Prinzip, nach dem immer die Person startet, die in der Vorrunde als letzte gesprochen hat, kann es noch einen oder zwei weitere Wechsel geben.

Dritter Aspekt: „Stecken Sie andere in Rollen? Welche werden Ihnen aufgebürdet?“

Zwischensignal zum Innehalten: „Wie fühlt es sich an, alle Rollen loszulassen? Was bleibt dann? Was würde dies für die Situation in der Klasse bedeuten?“

Zum Ende der Übung ist es gut, darauf hinzuweisen, dass dieser Austausch nur durch die Präsenz unseres Gegenübers stattfinden konnte, und einen Raum zu lassen, in der Dankbarkeit für den Austausch ausgedrückt werden kann. Es kann im Kontemplativen Dialog eine nahe Begegnung stattfinden und dann ist es wichtig, Raum für einen angemessenen Abschluss zu geben. Sei es, dass noch ein paar Sätze gewechselt werden oder eine spontane Umarmung stattfindet.

Schließen Sie einen Atemraum oder eine Sitzmeditation an, sodass die Situation klar beendet ist.

Abschließend kann eine Reflexion über die Übung stattfinden, und zwar nicht über das konkret Gesagte, die ausgetauschten Geschichten, sondern über das Erleben der Übung.

Sie können die in diesem Buch vorgestellten Kontemplativen Dialoge auch als schriftliche Reflexion (achtsames Schreiben) durchführen. Legen Sie sich vorher etwas zu schreiben bereit und nehmen Sie sich zwischendurch die Zeit, den einzelnen Aspekten der Themen nachzuspüren. Setzen Sie bewusst Pausen, indem Sie z.B. alle fünf Minuten ein Signal auf dem Timer einstellen. Diese können sich genauso künstlich anfühlen wie im Dialog, aber auch hier geht es darum, die üblichen Konventionen zu verlassen, Innehalten zu üben. Das Schreiben ist ein Hilfsmittel, um mit dem Thema in Berührung zu kommen. Schauen Sie auch, welche Form Ihnen entspricht, ob Sie Sätze ausformulieren, Stichworte skizzieren, eine Mindmap nutzen, Symbole, Bilder einfügen ...

Was immer Sie nutzen, halten Sie es auf jeden Fall einfach!

Aus: Krämer, Susanne: Wache Schule. Mit Achtsamkeit zu Ruhe und Präsenz kommen. Junfermannverlag 2019, S. 67-71. Mit freundlicher Genehmigung des Verlags.