

Der etwas andere Kurs: „Bewusst leben“.

Nach langer Vorbereitungs- und Bedenkzeit bot ich im Schuljahr 2017/18 zum ersten Mal den Kurs „Bewusst leben“ für die Eingangsklassen an. Anders an dem Kurs war, dass nicht, wie sonst im Unterricht üblich, die Wissensvermittlung im Vordergrund stand. Es ging vielmehr um die Auseinandersetzung mit der eigenen Person – weniger in der Theorie, sondern vielmehr durch Erfahrungsmöglichkeiten, Selbstreflexion und den Austausch in der Gruppe.

Folgende Fragen wurden thematisiert:

- Was ist mir in meinem Leben wichtig?
- Wonach will ich mein Leben ausrichten?
- Was macht mich wirklich zufrieden und füllt mich aus?
- Was gibt meinem Leben Sinn?
- Wie kann ich meinen Lebensweg immer wieder neu ausrichten, Lebenskrisen als Wachstumschancen erkennen, Vergangenes als Unveränderbares akzeptieren und mich mit der eigenen Lebensgeschichte versöhnen?
- Wie kann ich konstruktiv mit Stress umgehen?



Antworten auf diese Fragen wurden nicht gelehrt, sondern die Suche danach angeregt. Es ging um das Hören nach innen, das in Zeiten der Reizüberflutung immer schwerer fällt. Dies übten wir in dem Kurs durch verschiedene Formen der Meditation, Achtsamkeit und angeleitete Reflexionen. Erst wenn es uns gelingt, innezuhalten und bewusst wahrzunehmen, welche Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse durch unser eigenes Denken, schöne oder unschöne Erinnerungen und durch Außenreize ausgelöst werden, reagieren wir nicht nur reflexhaft

darauf, sondern agieren bewusst, verlassen den Autopiloten, um das Leben selbstbestimmt zu gestalten. Stresssituationen werden durch eine Kombination von Außenreizen und kognitiven Bewertungsmustern ausgelöst und gesteuert. Gelingt es uns, unsere persönlichen Stressverstärker, die aus einer Übersteigerung normaler menschlicher Wünsche und Bedürfnisse resultieren, zu identifizieren, sind wir in der Lage, ein funktionelles Stressmanagement zu entwickeln.

Wie die Schülerinnen den Kurs erlebten, beschrieben sie am Schuljahresende durch die schriftliche Vervollständigung des Satzes:

„Der Kurs war für mich wichtig, ...“

- „weil er mich zur Ruhe gebracht hat, ich viel darüber gelernt habe, mit Situationen neu und besser umzugehen, mir viel über mein Leben und meine Ziele klar wurde, mir Kraft gegeben wurde, ich weiß, dass ich meinen Weg finden werde, ich jetzt weiß, dass schlechte Persönlichkeitseigenschaften auch gute Seiten haben können“
- „weil der Kurs mir unglaublich viel Spaß gemacht und sehr gefallen hat, eine schöne Stimmung in der kleinen Gruppe herrschte und ich mich sehr wohl gefühlt habe, ich mein Ziel, „innere Ruhe zu finden“, nach Abschluss der Treffen weiter verfolgen werde, denn ich denke, dass die innere Ruhe die Voraussetzung für einen stressfreien Alltag ist, ich viel gelernt habe, ich vor allem die Praxis der Akzeptanz in mir trage sowie die Achtsamkeit, diese zwei Aspekte sind ein großer Teil meines Tages geworden.“
- „weil ich schöne Erfahrungen gemacht habe, wir über alles reden konnten, ich gelernt habe, wie ich mit bestimmten Situationen umgehen kann, ich jetzt weiß, dass ich mehr in der

Gegenwart leben und nicht nur daran denken will, was alles noch kommt: Ich will in jedem Moment da sein.“

- „weil es wenigen Leuten bewusst ist, wie wertvoll das Leben ist und wie dankbar man für die kleinen Dinge im Leben sein kann, man nimmt die kleinen wertvollen Momente nicht so wahr, wie nach dem Kurs, es hat mir auch eine innere Ruhe gegeben, vor allem in Stresssituationen, ich gehe anders aus dem Kurs raus: stärker, (selbst)bewusster, und fühle mich freier.“
- „weil ich dadurch mehr über mich erfahren habe; alltägliche Dinge mir bewusster werden; ich habe gelernt, mit Situationen anders umzugehen; ich bin immer mit einem Lächeln aus dem Kurs gegangen; man hat so ein bisschen den Weg zu sich selbst gefunden und verstanden, warum man genau so fühlt, wie man fühlt.“
- „weil ich gelernt habe, wie ich mit verschiedenen Gefühlen umgehe; nur Sachen gelernt habe, die ich auch wirklich für's Leben brauche, es einfach eine schöne Zeit war, die ich gerne wiederholen würde, wir über Sachen reden konnten, über die wir im Unterricht nicht reden, weil man sich einfach wohl fühlen konnte.“
- „weil ich lernen wollte, besser mit meinen Gefühlen umzugehen, sie besser zeigen zu können, außerdem, anderen gegenüber offener zu sein, sie nicht zu verurteilen und sich mehr in ihre Lage hinein zu fühlen; ich ruhiger wurde; jetzt probiere, den Leuten erst zuzuhören und genau hinzuhören; er mir Mut und auch Selbstvertrauen gegeben hat.“
- „weil man sich so über viele Dinge, die man ja eigentlich schon irgendwie weiß, bewusst wird; man die Dinge, die man an sich selbst wahrzunehmen gelernt hat, auch an anderen sehen und sein „Wissen“ weitergeben kann; man mehr in sich selbst beobachtet und sieht und in bestimmten Situationen einfach so eine Erinnerung aus dem Kurs hoch kommt, die einem vielleicht hilft.“

Die Treffen mit elf Schülerinnen der Eingangsklassen fanden im zweiten Schulhalbjahr an Freitagnachmittagen und an einem Wochenende außerhalb der Schule statt. Am Anfang jedes Treffens fand eine Kurzmeditation und eine Einführung in das Thema statt. Daran schlossen sich Übungen und ein Erfahrungsaustausch in der Gruppe an. Am Ende jedes Treffens wurde vereinbart, was bis zum nächsten Mal im Alltag ausprobiert werden sollte. Die dabei gesammelten Erfahrungen wurden am Beginn des nächsten Treffens in die Gruppe eingebracht.

Auch im neuen Schuljahr werde ich den Kurs an unserer Schule anbieten und bin sehr gespannt darauf, ob der Verlauf des Gruppenprozesses und die Ergebnisse vergleichbar sein werden.