

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 67 (1980)
Heft: 7

Artikel: "Begeistern" und "begeistert sein" : Bausteine für den Unterricht
Autor: Feigenwinter, Max
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-529489>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Begeistern» und «begeistert sein» – Bausteine für den Unterricht

Max Feigenwinter

1. Teil

Überlegungen zu diesem Thema

Ist dies überhaupt ein Thema für den Unterricht? Ist es nicht viel richtiger, selbst begeistert zu sein, begeistert zu unterrichten, statt über Begeisterung zu reden? Ich bin überzeugt, dass ein begeisterter Lehrer auch ein begeisternder Lehrer ist. Doch dies alles ist nicht Grund, «Begeisterung» selbst nicht zum Thema zu machen.

Ich frage mich, wie es mit mir selbst steht: Wie bin ich, wenn ich begeistert bin? Wie spüre ich, dass ich begeistert bin? Wie können das die Menschen um mich herum wahrnehmen? Was ist anders als sonst? Ich weiss, dass ich mich leichter fühle, dass ich aktiver, initiativer sein kann, dass ich ohne Schwierigkeiten auf andere Menschen zugehen kann. Ich wage Dinge, die ich sonst nicht getraue. Ich sehe die Welt anders, wenn ich begeistert bin, ich sehe mehr Schönes, mehr Grosses und Gutes, und das begeistert mich noch mehr, erhält meine Begeisterung.

Was ist das Gegenteil von «Begeisterung»? Für mich ist es passiv sein, müde sein, in mich gekehrt sein, ohne Wagemut sein. Wenn ich begeistert bin, höre, sehe, fühle ich mehr.

Wie kommt es, dass ich dann und wann begeistert bin? Kann ich mich selbst begeistern? Brauche ich einen andern Menschen dazu? Kann eine Sache, ein Vorkommnis mich begeistern? Ich stelle fest, dass ein schöner Sonnenaufgang mich manchmal begeistern kann, manchmal nehme ich ihn kaum wahr.

Wenn ich in mich gekehrt bin und neben mir jemand begeistert ist, wie ist das? Kann ich das verstehen? Kann der andere mich anstecken, oder neige ich eher dazu, wegzugehen, weil die Stimmungen zu verschieden sind?

Wie verschwindet meine Begeisterung wieder? Manchmal fällt mir alles leicht, ich freue mich an Kleinigkeiten, ich belebe, was um mich herum ist, dann kurze Zeit später ist diese Möglichkeit wieder weg. Kann ich

selbst etwas dazu tun, begeistert zu sein, Begeisterung zu erhalten, oder bin ich restlos ausgeliefert?

Bevor ich mich entschied, dieses Thema zum Unterrichtsgegenstand zu machen, befasste ich mich lange damit. Immer wieder stellte ich diese und andere Fragen. Ich versuchte, meine eigenen Stimmungen wahrzunehmen, meine Begeisterungen, ihr Aufkommen und Verblässen zu erkennen. Ich erfuhr dabei einiges über mich selbst, stellte fest, dass ich mich oft selbst hinderte, begeistert zu sein, Begeisterung zu zeigen, weil ich unsicher war, ob meine Ausdrucksformen andere nicht abstossen.

Je mehr ich mich in dieses Thema einliess, desto mehr ergriff es mich, desto mehr begeisterte es mich. Ich stellte fest, dass ich von diesem Thema erfüllt war, dass ich mehr Begeisterung um mich sah, dass mich dies freute, dass ich hoffte, auch meine Schüler würden gepackt, fasziniert.

Wie ist es mit meinen Kindern, mit meinen Schülern? Ich wurde unsicher. Können die Kinder nicht viel mehr Begeisterung zeigen als ich es kann, sollten die Kinder mir das wieder beibringen?

Ich hatte das Gefühl, manches zu tun, was den Kindern die Begeisterung nimmt. Ich erinnerte mich, dass ich oft keinen Anteil nahm, wenn die Kinder begeistert waren, ihr Verhalten viel mehr als blöd bezeichnete. Es wurde mir klar, dass die Kinder und ich nicht vom gleichen begeistert sind, dass die Kinder von etwas begeistert sein können, das mich kalt lässt, dass ich andererseits von etwas schwärme, das den Kindern gar keinen Eindruck macht. Diese Tatsache musste berücksichtigt werden. Zudem suchte ich nach Situationen, in denen die Schüler und ich begeistert waren, in denen wir beide staunten und still wurden, oder in denen wir beide jubelten und unserer Begeisterung laut Ausdruck gaben. Ich freute mich, solche Situationen gefunden zu haben, und es gab mir Mut, dieses Thema in Angriff zu nehmen.

Während meiner Auseinandersetzung mit dem Thema wurde mir immer klarer, dass ich mit diesem Thema etwas Wesentliches getroffen hatte. Ich erinnerte mich an die Pfingstgeschichte, und ich beabsichtigte, sie einzubauen.

Mögliche Ziele dieser Arbeit

- Die Schüler sind sich klar, wie sie Begeisterung erleben. Sie wissen, dass nicht alle Menschen Begeisterung gleich erleben, dass diese sich nicht gleich zeigt. Sie versuchen, die verschiedenen Ausdrucksformen zu akzeptieren und nicht sich selbst zum Massstab für andere zu machen.
- Die Schüler haben eine Ahnung, wie es bei ihnen selbst zu Begeisterung kommt. Sie werden aufmerksam für solche Situationen. Die Schüler wissen, dass es auch von ihnen selbst abhängt, ob sie Begeisterung erleben oder nicht.
- Die Schüler erfahren, dass sie ihr Leben und Erleben nicht völlig in Händen haben, dass es Dinge gibt, die nicht zu erklären sind.
- Die Schüler sehen Möglichkeiten, wie sie sich verhalten können, wenn Menschen in ihrer Umgebung nicht gleich gestimmt sind wie sie selbst.
- Die Schüler werden ermutigt, sich selbst wahrzunehmen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, ihre Sinne optimal zu gebrauchen, um wirklich sinn(en)voll zu leben.

Hinweis zur vorliegenden Arbeit

Die vorliegende Arbeit ist nicht lediglich eine Präparation. Sie enthält meine eigenen Erfahrungen bei der Durchführung der Arbeit; Schülerarbeiten zeigen, mit was für Resultaten gerechnet werden kann, zudem sind reflektierende Gedanken eingebaut. Ich habe die einzelnen «Bausteine» in einer möglichen Abfolge aufgeführt. Es sind aber durchaus andere Abfolgen denkbar. Zudem ist nicht gedacht, dass sämtliche Themen behandelt werden müssen oder sollen. Schön wäre es, wenn die vorliegende Arbeit dem einen oder andern Lehrer Anregung gäbe, die ihn dazu führte, das Thema in Angriff zu nehmen, mit seinen Schülern sich von «Begeisterung» begeistern zu lassen.

Es würde mich freuen, wenn Lehrer von ihren Erfahrungen berichten würden, damit zu einem spätern Zeitpunkt mehr Material zu diesem Thema zur Verfügung gestellt werden könnte.

Das Thema wird dann am meisten ankommen, wenn wir von der Situation der Schüler ausgehen, wenn wir sorgfältig versuchen, Themen auszuwählen, die für die Schüler wichtig, zentral, bedeutungsvoll sind. Dies zu spüren ist nicht einfach, und oft werden wir selbst andere Bedürfnisse haben als die Schüler.

Einstiegsmöglichkeiten

Verschiedene aufgeführte Themen können an den Anfang gestellt werden. Wir wissen von andern Fächern und Themen her, dass der Einstieg besonders wichtig ist. Wenn der Einstieg nicht gelingt, sind wir nicht im Thema, nicht dabei. Die weitere Arbeit wird dann mühsam. Es kann deshalb sinnvoll sein, mehrere Einstiegsversuche zu machen, damit sich dann das Thema nach und nach «verdichtet». Die Schüler werden in diesem Fall merken: Das ist ja etwas Ähnliches wie in der Geschichte von gestern. Oder: Ich habe auch schon so etwas erlebt. Oder: Letztes Jahr im Lager war es doch ganz ähnlich. Wir müssen darauf achten, dass wir gemeinsame Erlebnisse, gemeinsame Bezugspunkte haben, um uns zu verstehen. Einige Beispiele:

- Wir sprechen über eine Situation, in der die Schüler begeistert waren, ohne dieses Wort zu gebrauchen. «Erinnert euch nochmals an gestern nachmittag. Nach dem Unterricht sagte ich euch, dass es keine Hausaufgaben gebe. Was war unmittelbar danach?» Die Schüler berichten, wie sie gejubelt haben, wie sie gar wieder zur Ruhe gemahnt werden mussten, wie sie sich gefreut haben, wie es in ihnen war. Vielleicht analysieren wir die Situation noch mehr, vielleicht kommen uns andere Beispiele in den Sinn, wo wir uns ähnlich verhalten haben. Durch einen Impuls des Lehrers werden die Schüler sich auch an andere Leute erinnern, die sich so verhalten haben. Das Ergebnis wird verallgemeinert heissen: Es passiert etwas, das sehr Freude macht. Die Freude wird spontan ausgedrückt. Menschen, die nicht direkt betroffen sind, sind verwundert über diesen spontanen und vielleicht heftigen Ausdruck. Wahrscheinlich wird in einem solchen Fall der

Begriff «Begeisterung» von den Schülern selbst gebraucht. Wir halten ihn mit andern zusammen fest.

– Andere Ausgangssituation: Die Klasse spielt während der Turnstunde. Die Sieger sind begeistert, machen sich Komplimente, berühren sich herzlich oder fallen einander gar in die Arme. Die Verlierer sind ruhig, vielleicht hässig aufeinander. Es gelingt ihnen immer weniger, während den Siegern in ihrer Euphorie alles gelingt. Die Stimmung in beiden Mannschaften ist grundverschieden, und das nach einer kurzen Spielzeit. Wir nehmen eine solche Situation als Gesprächsgegenstand und werden direkt ins Thema eingeführt.

– Manche Schüler sind Fans irgendeiner Popgruppe, eines Sportlers, eines Filmstars. Wir lassen die Schüler aufzählen, und jeder schreibt auf ein Kärtchen, wen er bewundert, verehrt oder gerne mal persönlich treffen würde. Die Schüler legen ihr Kärtchen vor ihre Füße. Wenn wir im Kreis sitzen, sehen so alle jedes Kärtchen.

Ich bitte nun die Schüler, die Augen zu schliessen und sich vorzustellen, was ich erzähle. Meine Erzählung enthält etwa folgendes: Die Schule ist aus. Du gehst heim (der Schüler soll sich den Heimweg genau vorstellen). Zuhause liegt wie jeden Tag die Post am gewohnten Ort. Diesmal ist ein Brief für dich dabei. Du schaust ihn an: die Adresse, die Schrift, die Marke. Du spürst etwas in dir. Du öffnest den Brief und siehst, dass er von der Person ist, die du verehrst, die du gerne mal sehen möchtest. Im Brief steht, diese Person käme nächstens in die Umgebung, und sie würde dich zu einem Treffen einladen. Dies, weil sie erfahren hat, dass du so sehr für sie schwärmst. Versuche zu spüren, was du in diesem Moment empfindest. Was sagst du? Was machst du? Wie wird das anschliessende Essen sein? Wie wird es am Nachmittag in der Schule sein? Es ist anzunehmen, dass die Schüler durch eine solche Begebenheit riesig begeistert wären. Sie würden demnach erzählen, wie sie diese Begeisterung erleben.

Wichtig ist, dass wir von etwas Erlebtem oder von einer derartigen Fantasie ausgehen.

Begeisterung auf Bildern dargestellt

Es ist schwierig, Begriffe zu definieren. Schülern unserer Stufe wäre es auch nicht möglich, «Begeisterung» zu definieren (versuchen wir es einmal). Es ist deshalb besser, wenn wir den Begriff nach und nach füllen, dabei auch nonverbale Möglichkeiten einschalten.

1. Die Schüler erhalten die Aufgabe, Bilder mitzubringen, auf denen Begeisterung vorkommt, auf denen begeisterte Menschen sind. Es ist wichtig, ganz deutlich darauf hinzuweisen, dass es nicht Bilder sein sollen, die mich begeistern. Lassen wir den Schülern für dieses Suchen Zeit. Mitgebrachte Bilder können aufgehängt werden.

2. Wir legen die Bilder im Kreis aus und sprechen darüber: Wie ist Begeisterung gezeigt? Wo ist mehr, wo weniger Begeisterung? Werden die verschiedenen Ausdrucksformen von allen gleich verstanden?

3. Wir fragen uns, was auf dem Bild dargestellt ist. Wir versetzen uns in einzelne Personen, wir sprechen und handeln als diese, um so möglicherweise ein bisschen die Begeisterung zu spüren.

4. Wir fragen uns, was vorher passiert ist, was nachher passieren könnte.

5. Wir erfinden eine Geschichte zu einem Bild. Diese Geschichte schliesst das Vorher und Nachher ein. Besonders wichtig aber ist, dass der Versuch unternommen wird, Begeisterung, begeistertes Verhalten zu beschreiben.

6. Die Arbeiten werden verglichen. Wir greifen nur jene Stellen heraus, die für unser Thema besonders wichtig sind: Die Art, wie Begeisterung beschrieben ist. In unserer Klasse kamen wir auf ein weiteres Thema: Die Schüler überlegten sich, ob die beschriebene Vorgeschichte tatsächlich zu Begeisterung führen könnte. Dabei sahen sie, dass nicht alle gleich urteilten.

7. Eine Gruppe von Schülern hängt die Bilder auf, gestaltet ein Stück der Schulzimmerwand.

Ein begeisterter Gesichtsausdruck

In der ersten Stunde haben wir festgestellt, dass Menschen Begeisterung mit dem ganzen Körper ausdrücken (Arme in die Höhe werfen, einander in die Arme fallen usw.). Hier geht es darum zu fragen, wie sich Begeisterung im Gesicht ausdrückt.

1. Ihr seid Maler und habt die Aufgabe, ei-

nige Gesichter begeisterter Menschen zu zeichnen.

Die Schüler besprechen sich in kleinen Gruppen und versuchen es dann.

2. Wir stellen einander die Versuche vor und berichten von unsern Erfahrungen und unsern Schwierigkeiten. Die Arbeit ist sehr schwierig.

3. Nachdem wir selbst Mühe hatten, Gesichter zu zeichnen, die Begeisterung ausdrückten, suchen wir nun solche Bilder. Die Schüler können wiederum selbst Bilder mitbringen. Es ist aber günstig, wenn der Lehrer selbst auch geeignetes Bildmaterial zur Verfügung stellt.

Wir legen alle Bilder aus und numerieren sie. Die Schüler sollen jene zwei oder ... vier Bilder auswählen, die für sie am ehesten und stärksten Begeisterung ausdrücken. Nachdem alle Schüler das getan haben, bilden wir Zweiergruppen und vergleichen die Ergebnisse. Dabei begründen wir, warum wir so gewählt haben. Nach den Zweiergruppen können wir noch Vierergruppen bilden, wiederum mit der Aufgabe, die Resultate zu vergleichen und die eigene Wahl zu begründen.

Nach der Arbeit in der Vierergruppe soll jeder Schüler endgültig entscheiden.

4. Wir sind wiederum im Kreis. Jeder Schüler legt zwei kleine Kärtchen mit seinem Namen zu jenen Bildern, die er gewählt hat. Gespräch.

5. Wir versuchen, selbst verschiedene Gesichtsausdrücke zu mimen. Vielleicht lohnt sich hier der Versuch, die einzelnen Schüler, die Begeisterung auszudrücken versuchen, zu fotografieren. Die Schüler werden dann nochmals sehen, dass nicht alle Menschen Begeisterung gleich ausdrücken.

Wenn ich begeistert bin ...

Wir nehmen Bezug auf die bisherige Arbeit und versuchen nun zu sagen, wie wir Begeisterung erleben.

1. Die Schüler schliessen die Augen und erinnern sich an Situationen, wo sie begeistert gewesen sind. Sie versuchen, diese Si-

tuationen nochmals zu erleben, zu spüren, wie es ihnen in diesen Momenten zumute war.

2. Wir sitzen im Kreis und bilden Sätze nach dem vorgegebenen Muster. Kein Schüler geht auf den andern ein, wir machen lediglich Aussagen. Wiederholungen sind gestattet, sie sind sinnvoll, weil dadurch angedeutet wird, dass verschiedene Schüler gleich erleben. Es kann für die folgende Arbeit sinnvoll sein, wenn wir diese «Aussage-Runde» auf Tonband aufnehmen, so muss sich niemand darauf konzentrieren, alles im Kopf zu behalten.

Äusserungen meiner Schüler:

Wenn ich begeistert bin, ...

*ist es, wie wenn in mir eine Blume blüht;
zittere ich;
setze ich alles ein;
habe ich Freude;
bin ich froh;
bin ich lustig;
ist in mir etwas «aufgezogen»;
ist es, wie wenn eine Sonne aufleuchtet;
ist es, wie wenn das Herz sich öffnet;
bin ich glücklich;
bekomme ich Bauchschmerzen;
kribbelt es in mir;
bin ich aufgeregt;
könnte ich vor Freude in den 7. Himmel fliegen;
könnte ich einen Luftsprung machen;
mache ich einen Luftsprung;
mag ich mehr tun;
ist es, als ob ein neues Leben beginnt;
platze ich fast;
bin ich eifrig;
geht alles leichter;
ist es, wie wenn ein Pferd aus dem Stall springt;
riskiere ich viel;
lasse ich einen Jauchzer los;
bin ich zappelig;
fühle ich mich gross und stark;
kann ich kaum warten;
bin ich nervös;
könnte ich heulen vor Freude;
mache ich alles andere hastig;
habe ich nur noch das eine im Kopf;
bin ich fixiert;
bin ich «weg»;
bin ich «aus dem Häuschen»;
bin ich gespannt.*

3. Wir gehen auf verschiedene Aussagen ein, sehen, dass manche Aussagen etwas

Ähnliches bedeuten. Wir halten fest, dass Leute, die begeistert sind, intensiver, ausdrucksvoller leben.

4. Wir schreiben die einzelnen Aussagen auf Papierstreifen und ordnen diese. Die Schüler versuchen festzustellen, welche Aussagen ihnen näher sind, eher in Frage kommen, welche für sie wohl kaum zutreffen. Dadurch zeigt sich, dass sich Begeisterung schon bei uns Gleichaltrigen verschieden äussert.

Und andere Leute, sind sie auch begeistert?

Die vielen Aussagen, die zeigen, wie wir selbst Begeisterung erleben und ausleben, haben diese Frage aufgebracht.

1. Wir versuchen, still zu werden. Wir denken an Personen, die uns nahe stehen, Verwandte und Bekannte. Wir versuchen uns zu erinnern, wann wir sie das letzte Mal begeistert erlebt haben. Welche anderen Personen waren begeistert? Wie haben sie ihre Begeisterung gezeigt?

2. Wir äussern uns und stellen fest, dass viele von uns selten erwachsene Menschen begeistert erlebt haben. Wir fragen uns, ob diese Menschen nicht begeistert sind, nicht begeistert sein können, oder ob sie sich uns nicht zeigen, wenn sie begeistert sind. Ein Schüler fragt sich, ob erwachsene Menschen bei uns Begeisterung nicht zu zeigen getrauen. Einige Kinder sind gar ein bisschen betrübt: Warum sind die Erwachsenen meist so ernst, so streng, so hart? Ist Begeisterung nur etwas für Kinder?

3. Wir entschliessen uns, mit erwachsenen Menschen, die uns nahe stehen, darüber zu sprechen und anschliessend die Ergebnisse auszutauschen.

4. Wir stellen uns vor, erwachsene Menschen würden Begeisterung gleich zeigen wie Kinder. Wie würden wir reagieren? Wir nennen spezielle Situationen: Erfolg bei einem sportlichen Anlass, Fasnacht, . . .

Begeistert – worüber?

Wir haben festgestellt, wie es ist, wenn wir begeistert sind. Wir haben gesehen, dass

Begeisterung viele Gesichter haben kann. Hier geht es darum, aufzuzeigen, was uns begeistern kann.

1. Wir alle sind schon begeistert gewesen. Ich möchte gerne, dass wir uns an solche Situationen erinnern und sie auf je einen Papierstreifen schreiben.

2. Meine Schüler haben zum Beispiel geschrieben:

*Ich war begeistert, als . . .
das Christkind kam;
der Osterhase kam;
ich erfuhr, dass bald Weihnachten sein würde;
ich den riesigen Dom sah;
wir ins Lager fuhren;
ich vor den mächtigen Felswänden des Eigers stand;
wir ans Meer kamen;
wir in London über die Tower-Bridge fuhren;
ich mit einem Los Fr. 20.– gewann;
mein Gotti ein Kind bekam;
ich mit den Kleidern ins Bassin springen durfte;
ich meine Katze bekam;
ich zum ersten Mal zur Schule konnte.*

*Ich bin, ich wäre begeistert, wenn . . .
ich eine gute Note habe;
ich ein gutes Zeugnis bekomme;
ich Elvis singen höre;
Otto seine Witze reist;
ich lange fussballspielen darf;
ich einen Krimi sehe;
ich Geburtstag habe.*

3. Wir schauen uns alle Streifen, die wir geordnet (was gehört am ehesten zu was) hingelegt haben, an und sprechen uns aus: Es sind meistens besondere Sachen, Dinge, die nicht alle Tage vorkommen, nichtalltägliche Dinge.

4. Worüber sind wohl andere Menschen begeistert? Der Vater, die Mutter, Menschen in einem andern Land, kranke, invalide Menschen?

5. Wir suchen Geschichten, die von Menschen berichten, die begeistert waren. Wir vergleichen sie.

Einige sind oft begeistert – andere sind selten begeistert

Die bisherige Arbeit hat gezeigt, dass nicht alle Leute gleich oft begeistert sind. Wir

sind auch überein gekommen, dass es nicht einfach vom Alter abhängt. Es gibt Kinder, die jeden Tag begeistert sind und diese Begeisterung auch zeigen können. Andere Kinder sind selten begeistert und sind schwer zu begeistern. Mit dieser Sache befassen wir uns in dieser Sequenz.

1. An der Wandtafel steht folgender Text: «Regula sagt von sich, sie sei in der vergangenen Woche zehnmal begeistert gewesen. Susanne sagt, sie sei nur ein einziges Mal begeistert gewesen. Was sagt ihr dazu?»

2. Die Schüler äussern sich, ich strukturiere das Gespräch mit Zurückhaltung.

3. Die beiden Schülerinnen sagen aus, worüber sie begeistert waren. Wir schreiben das an die Wandtafel.

Regula nennt viele kleine Dinge: Meine Patin kam mich besuchen. In der Rechnungsprüfung hatte ich eine 5–6, das war die erste so gute Note. Einmal durfte ich eine Fernsehsendung schauen, die ich vorher noch nie anschauen durfte. Ich habe zuschauen können, wie eine Kröte ihre Laichschnüre um die Halme wickelte, das hat mich gewaltig berührt.

Susanne nennt ihr einziges Beispiel, ist aber unzufrieden. Sie sagt: «Ja, solche Sachen wie Regula habe ich natürlich auch mehr erlebt.»

4. Jetzt überlegen wir uns, wie es dazu kommen kann, dass dasselbe Erlebnis den einen Schüler begeistern kann und den andern nicht. Offenbar liegt es nicht an der Sache. Die Schüler nennen einige Möglichkeiten:

- *Regula stellt weniger hohe Ansprüche.*
- *Für Susanne ist vieles selbstverständlich.*
- *Regula kann sich an kleinen Sachen erfreuen.*
- *Susanne ist eher unzufrieden.*
- ...

5. Wir suchen weitere Gründe dafür, dass die einen Menschen öfter begeistert sind als andere:

- *Wer weniger gut hinschaut, sieht auch weniger schöne Dinge.*
- *Wer nicht gut hört, wer nicht horchen und aufmerksam sein kann, hört weniger, was andere bereits begeistert.*

– *Wer sein Essen nur hinunterwürgt, merkt nicht, wie gut es schmeckt.*

– *Wer nie an einer Blume riecht, kann nicht von ihrem Duft begeistert sein.*

Die Schüler suchen einzeln und in Gruppen weitere Beispiele.

6. Wir kommt es, dass die einen Menschen gut hören, riechen, schmecken, fühlen, sehen, und die andern nicht?

Bei diesem Gespräch stellen wir fest, dass wir uns bemühen müssen, unsere Sinne optimal zu gebrauchen, dass wir lernen müssen, unsere Sinne immer besser einzusetzen. Wer seine Sinne besser einsetzt, erlebt mehr. Wer mehr erlebt, wird wohl eher begeistert sein.

7. Wir gehen in die Natur hinaus und machen Entdeckungen, indem wir gut schauen, gut hören, riechen usw. Wir machen einander auf unsere Entdeckungen aufmerksam und erfahren dabei, dass die Welt um uns voller begeisterungswürdiger Dinge ist. Wir müssen sie allerdings wahrnehmen.

8. Wir suchen in den nächsten Tagen Dinge, die uns begeistern. Wir erzählen einander, zeigen einander, helfen einander, Entdeckungen zu machen.

Sich auf etwas einlassen und begeistert werden

Viele Menschen sind kaum je begeistert. Sie lassen sich von einer Sache zur andern hetzen. Sie können nicht mehr verweilen, nicht ruhig, nicht still werden. Nur Sensationen können für eine kurze Weile ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Dies sind eigentlich arme Menschen. Wir können aber selbst etwas zu unserer «Bereicherung» tun, indem wir uns bemühen, still zu werden, indem wir uns Zeit nehmen, indem wir eine Sache auf uns wirken lassen, indem wir wieder Grosses sehen lernen, wo andere vorübergehen. Damit uns das gelingt, müssen wir wieder lernen, Stille zu erfahren, Stille zu ertragen. Im folgenden sind einige Möglichkeiten dargestellt:

1. Still werden: Wir versuchen, unsere Schüler Stille erleben zu lassen. Je nach

Voraussetzung werden wir die folgende Übung ein wenig abwandeln müssen.

Wir sitzen alle im Kreis (oder wir liegen). Wir sagen unsern Schülern, dass wir ein Experiment machen wollen. Schüler, die sich auf keinen Fall beteiligen wollen, dispensieren wir davon (die Erfahrung hat gezeigt, dass diese Möglichkeit, wegzugehen, kaum benutzt wird, dass es aber wichtig ist, diese Möglichkeit zu geben).

Wir atmen und nehmen wahr, was passiert, wenn wir atmen. Wir nehmen unsern eigenen Atemrhythmus wahr, ohne ihn abzuändern. Wir nehmen wahr, wo wir mit dem Boden Kontakt haben, wo wir mit dem Stuhl Kontakt haben.

Wir ermuntern unsere Schüler, einfach zu sein; wir lassen uns einfallen, was einfällt, wir gehen keinem Gedanken bewusst nach. Wir lassen unsere Gedanken kommen und gehen, wir lassen uns zu, wir lassen zu, was aus uns kommt und öffnen uns so. Wir bleiben einige Minuten so und nehmen wahr.

Anschliessend «kommen» wir langsam zurück. Wir lassen uns Zeit. Danach versuchen wir, einander zu sagen, was wir wahrgenommen, was wir erfahren, erlebt haben.

Für Lehrer, die selbst nicht regelmässig solche Übungen machen, ist es wichtig, dass sie die Erfahrung zuerst selbst machen. Nur so werden sie nachher offen sein können für die Äusserungen der Schüler.

2. Wir schliessen an das gemeinsame Erlebnis an und überlegen uns, was wäre, wenn wir öfters ganz still und ruhig würden, was wäre, wenn viele oder gar alle Menschen öfters ganz still und ruhig würden. Wir formulieren Sätze:

Wir können wieder ganz still und ruhig werden, ...

- wenn wir uns Zeit für uns selbst nehmen;
- wenn wir das wollen;
- wenn wir bewusst atmen;
- wenn wir alles, was wir tun, bewusst zu tun versuchen;
- wenn wir nicht zwei Dinge miteinander tun wollen;
- wenn wir eine Sache ganz tun;
- wenn wir ganz bei der Sache sind;
- wenn wir unsere Aufmerksamkeit nicht aufspalten;

- wenn wir nicht gleichzeitig an zwei Sachen denken;
- wenn wir versuchen, uns selbst zu spüren.

Wenn wir ganz still und ruhig werden, ...

- nehmen wir wahr, was wir sonst nicht wahrnehmen;
- werden wir uns selbst bereichern;
- entdecken wir Neues;
- spüren wir, wie es uns ist;
- können wir unser Herz klopfen hören;
- nehmen wir das «Flattern» unserer Augendekkel wahr.

3. Der Dichter Paul Emanuel Müller hat sich auch überlegt, was wäre, wenn wir alle ganz still wären. Wir lesen sein Gedicht, lassen es auf uns wirken und sprechen soviel darüber als sinnvoll ist.

*Wenn wir alle ganz still wären
wenn plötzlich aller lärm schwiege
dann hörten wir wieder die schritte der vögel
das aufgehn der blumen
die stimme des eigenen herzens
wenn plötzlich aller lärm schwiege
wenn alles laute verstummte
dann sprächen die steine
die steine haben geschwiegen
jahrtausendlang
sie haben gelauscht
sie kennen uns gut
warum schweigen wir nie
möchten wir die sprache des herzens
verlernen
fürchten wir uns vor der nachricht der steine*

(aus: P. E. Müller «Die Regenharpfe». Stifterbibliothek Nr. 169)

Ich habe öfters erfahren, wie solche Gedichte bei unsern Schülern gut ankommen; wie gut sie Aussagen, Symbolhaftes verstehen. Bringen wir so selten solche Gedichte in den Unterricht, weil wir selbst keinen Zugang zu ihnen haben?

Was schon unter Punkt 1 gesagt worden ist, gilt auch hier: Wenn ich selbst Mühe habe, ist es wichtig, diese Mühe, diese Schwierigkeit zu akzeptieren und selbst ähnliche Übungen zu machen. Eine Bereicherung für

den Lehrer kann auch das folgende Gedicht von Dorothea Sölle sein:

*Wenn ich ganz still bin
kann ich von meinem bett aus
das meer rauschen hören*

*Es genügt aber nicht ganz still zu sein
ich muss auch meine gedanken vom land
abziehen*

*Es genügt nicht die gedanken vom festland
abzuziehen
ich muss auch das atmen dem meer
anpassen
weil ich beim einatmen weniger höre*

*Es genügt nicht den atem dem meer anzu-
passen
ich muss auch händen und füssen die
ungeduld nehmen*

*Es genügt nicht hände und füsse zu
besänftigen
ich muss auch die bilder von mir weggeben*

*Es genügt nicht die bilder wegzugeben
ich muss auch das müssen lassen*

*Es genügt nicht das müssen zu lassen
solange ich das ich nicht verlasse*

*Es genügt nicht das ich zu lassen
ich lerne das fallen*

*Es genügt nicht zu fallen
aber während ich falle
und mir entsinke
höre ich auf
das meer zu suchen
weil das meer nun
von der küste heraufgekommen
in mein zimmer getreten
um mich ist*

Wenn ich ganz still bin

(aus: «Malen als Erfahrung» von Guido Martini, Stuttgart 1977)

dass sie als Zwölfjährige selbst sagen mussten: «Ich glaube, ich habe heute das erste Mal erlebt, wie es Nacht wurde.»

5. Die bisherigen Übungen haben gezeigt, dass es zu einem grossen Teil an mir selbst liegt, ob ich Wunderbares, Grossartiges sehe. Wenn ich es wahrnehme, ist die Möglichkeit gross, dass ich begeistert bin, begeistert werde.

Viele von uns sind von Menschen begeistert worden. Wann bin ich von Menschen begeistert?

Ich bin von einem Menschen begeistert, . . .

- wenn er etwas ganz gut kann;
- wenn ihm alles gelingt;
- wenn er es versteht, alle für sich zu gewinnen;
- wenn er mich versteht;
- wenn er mir erklären kann, was ich nicht verstehe.

Viele Schüler hatten bei dieser Übung grosse Schwierigkeiten. Sie wussten zwar, von wem sie begeistert waren, aber sie wussten nicht, warum sie eigentlich begeistert waren, oder sie konnten es zumindest nicht formulieren.

In einem weiteren Schritt überlegten wir uns, wie es uns ist, wenn wir von einem Menschen begeistert sind.

Wenn ich von einem Menschen begeistert bin, . . .

- ist er für mich wichtig;
- möchte ich in seiner Nähe sein;
- bedeutet er mir viel;
- fühle ich mich in seiner Nähe anders;
- bin ich «weg», wenn er bei mir ist;
- kann ich durch ihn mehr.

(Fortsetzung folgt)

**schweizer
schule**

**die fachzeitung
für jeden lehrer**

4. Wenn es möglich ist, werden wir mit den Schülern versuchen, alltägliche Dinge erleben zu lassen: das Tagwerden, das Einnachten, einen Sonnenuntergang usw.

Für einige meiner Schüler war es seltsam,