

N°1/2019

– Das Magazin der Alpenvereinsjugend Österreich –

DREI D



Denkraum für die Jugendarbeit

BACK?
TO THE FUTURE!

Eine Serie des
Alpenverein-Museums

100 JAHRE
ALPENVEREINSJUGEND

gestern –
heute – morgen

TOOL
TIME

Kleine
Helfer am Berg

alpenvereinsjugend 
österreich

WAS TUN, WENN MAN MIT JUGENDGRUPPEN MAL LÄNGER WARTEN MUSS?

Warum nicht einfach mal warten lassen?

Text — Felix Autor

Wann hört es endlich auf zu dauern? Wir warten eigentlich nicht gerne. Momente des Wartens können sich qualend in die Länge ziehen, z.B. wenn wir auf einen Bus warten, auf ein Ergebnis, auf jemanden, auf der Kloschüssel sitzen. Wenn eine Gruppe ungeduldig auf Etwas warten muss, dann kann das für uns Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter durchaus auch anstrengend werden. Es ist immer wieder entzückend, welch allerlei Blödsinn Kindern und Jugendlichen einfällt, wenn sie versuchen, die Zeit totzuschlagen. Aber Zeit kann nicht einfach so „getötet“ werden. Sie tickt unaufhörlich immer weiter und wir können sie in ihrem Wesen nicht beeinflussen. Wir können Sie nicht mal anhalten. Mit jeder Sekunde gehen wir weiter in der Zeit und die Dinge passieren.

ZUSTAND DES WARTENS VS. GEFÜHL DER WARTEREI

Der Zustand des Wartens richtet sich immer nach Etwas in der Zukunft aus. Das Warten kann immer dann Stress wie Ungeduld, Langeweile oder sogar Angst verursachen, wenn in der Zeit dazwischen das Gefühl von Wartezeit entsteht. „Wann

kommt endlich...“ oder ähnliches ist ein typischer Ausdruck davon. In Gruppen von Kindern und Jugendlichen entsteht das Gefühl von Wartezeit oftmals dann, wenn z.B. auf ein Gruppenmitglied gewartet werden muss oder wenn eine angekündigte Sache sich verzögert, auf die sich alle freuen. Dieses Gefühl ist nichts anderes als ein Ausdruck einer Art Enttäuschung, dass die Erwartung bisher noch nicht eingetroffen, die Hoffnung noch nicht erfüllt ist. Wir alle kennen dieses Gefühl. Das Gefühl der Wartezeit bietet jedoch für uns eine super Gelegenheit, das Phänomen der Zeit zu thematisieren. In kaum einem anderen Zustand wird nämlich die Zeit so bewusst wahrgenommen wie beim Warten. Die Zeit erfahren wir dabei sehr dominant. Das Warten kann also durchaus als lehrreiche Zeit begriffen und somit pädagogisch genutzt werden. Achtsamkeitstraining ist ja in aller Munde, warum es also nicht mal mit einer Gruppe versuchen? Wie kann das Bewusstsein auf die Wahrnehmung der Zeit und den Moment gelenkt werden?

Ein „perfider“ Plan dazu wäre, bewusst eine Wartezeit mit der Gruppe zu provozieren. Wenn man zur Bushaltestelle kommt, dann könnte mal vielleicht der Bus doch erst etwas später kommen. Mal abgesehen von dem möglichen Zeitdruck, den man sich erspart, wenn man mit der Gruppe früher ankommt. Es empfiehlt sich ohnehin, Gruppenprogramme in eine Zeitstruktur einzubetten, die nicht davon diktiert werden. Denn die folgenden Übungen benötigen etwas Zeit.

ÜBUNGEN FÜR DAS HIER UND JETZ

Bei jeder Gruppenübung hierzu empfiehlt es sich, erstmal die vorherige Ordnung in der wartenden Gruppe aufzulösen, um die volle Aufmerksamkeit zu bekommen. Klassiker wie „Wir stehen nun alle auf und bilden einen Kreis / eine Reihe / eine Traube“ oder „Wir suchen uns einen eigenen Platz und nehmen Blickkontakt mit mir auf“, eignen sich dafür optimal. Eine kurze klare Ansprache sollte das Bewusstsein auf die Wahrnehmung der Zeit lenken: „Wir warten und warten und wünschen uns so sehr, dass es jetzt endlich Weihnachten wär, ja und natürlich, dass hoffentlich der Bus dann langsam kommt. Bis dahin wird uns aber noch ein wenig Zeit geschenkt. Juhu. Wir freuen uns. Wie fühlt sie sich denn an, die Zeit?“

DIE DISKUSSION KANN LOSGEHEN. EINEN RAHMEN DAFÜR KÖNNEN ZUM BEISPIEL FOLGENDE ÜBUNGEN BIETEN:

ÜBUNG SPANNUNGSFELD: Ich höre in mich hinein. Bin ich angespannt? Bin ich verspannt? Bin ich gespannt? Bin ich entspannt? Was finde ich gerade spannend? (Ziel: Selbstwahrnehmung)

ÜBUNG SINNE: Was sehe ich gerade? (evtl. Augen zu) Was höre ich gerade? Was rieche ich gerade? Was fühle ich gerade? (Ziel: Wahrnehmung der Umgebung)

ATEMÜBUNGEN: Augen schließen, tief einatmen, langsam ausatmen, den Fokus auf das lenken, was dabei in Körper und Geist passiert. (Ziel: Selbstwahrnehmung)

ÜBUNG SEKUNDENZEIGER: „Alle schließen die Augen, wir stellen uns einen Sekundenzeiger vor, wie er unaufhörlich tickt. Auf mein Signal hin zählen wir nun innerlich 120 Sekunden. Ich werde irgendwann einmal Stopp sagen und jeder merkt sich die Sekundenzahl.“ (Ziel: Erkenntnis: Die Wahrnehmung der Zeit ist individuell unterschiedlich.)

ÜBUNG TAKTVOLLE MEDITATION: Wir suchen uns zwei kleine Steine / Stöckchen und klopfen alle gemeinsam im Takt, ohne dabei schneller zu werden. (Ziel: Konzentration auf einen gleichbleibenden Takt)



Wenn die Gruppe aus jüngeren Kindern oder sehr aktiven Jugendlichen besteht, deren Aufmerksamkeitsspanne nicht für solch ruhige Achtsamkeitsübungen ausreicht, dann empfiehlt sich erstmal die Ablenkung von der Zeit. Hierzu eignen sich natürlich Bewegungsspiele und –animationen oder auch „höher dosierte“ Achtsamkeitsübungen. Zum Beispiel das Wachklopfen, Durchkneten, Berühren aller Körperpartien oder das Durchdrehen aller Gelenke. Was auch gut ankommt, ist das Stellen einer Herausforderung an die Gruppe: „Ich möchte mit euch noch eine Übung machen. Es ist allerdings die schwierigste Übung, die eine Gruppe machen kann. Ich glaube nicht, dass ihr sie schaffen könnt.“ Es folgt eine Aufgabe wie „Bitte singt gemeinsam ein Lied in Zeitlupe, ohne dabei zu lachen“ oder „Wir machen nun ein Wettrennen; die Übung ist dann vorbei, wenn wir alle über der Ziellinie sind, die oder der Letzte hat gewonnen“. Das ist einfach witzig. Achso, worauf warten wir nochmal?

WARTEN KANN VERÄNDERN

Ich habe nie wirklich empfunden, dass für Kinder und Jugendliche das Warten an sich ein großes Problem ist. Ein Problem wird es nur dann, wenn sie mit der Zeit überfordert sind, sich alleine oder nicht in Ruhe gelassen fühlen und zähe Wartezeit entsteht. Dann passiert das „Totschlagen“ der Zeit, das auch durchaus förderlich und ein Ausdruck überschäumender Kreativität sein kann :). Wichtig ist hierbei immer, Humor, Heiterkeit und Gelassenheit zu bewahren, wenn man dabei etwas „disziplinieren“ muss. Egal jedoch, wie wir Wartezeit überbrücken und Wartezeit befüllen, das Warten wird dann schnell vergessen werden. Schade eigentlich um den Flow des Wartens. Warum die Zeit manchmal schnell und manchmal langsam vergeht, das ist auf alle Fälle eine sehr spannende Diskussion mit Kindern und Jugendlichen, von der wir selbst viel lernen können.



Felix Autor hat das Studium der Erziehungs- und Sportwissenschaft absolviert und ist viel mit Gruppen draußen unterwegs.