Atemholen in der Schule

Neue Impulse und Bausteine für die Schulpastoral

Referat Schulpastoral, Diözese Rottenburg-Stuttgart (Hrsg.)

Diözese ROTTENBURG-STUTTGART

IMPRESSUM

Herausgeber: Bischöfliches Ordinariat der Diözese Rottenburg-Stuttgart
Hauptabteilung IX – Schulen
Referat Schulpastoral
Postfach 9
72101 Rottenburg am Neckar
Tel.: 07472 169-546
Fax: 07472 169-562
E-Mail: schulpastoral@bo.drs.de
Internet: http://schulpastoral.drs.de

1. Auflage, Rottenburg-Stuttgart, Februar/2015

Redaktion: Beate Thalheimer / Rudolf Kromer

Titelbild: Macra Joha

Layout/Druck: Druckerei Maier GmbH, Rottenburg am Neckar

Vertrieb: Buchdienst Jugendhaus St. Antonius
Antoniusstr. 3
73249 Wernau
Tel.: 07153 3001-164
Fax: 07153 3001-621
E-Mail: buchdienst@bdkj-bja.drs.de

Schutzgebühr: € 5,00

Alle Rechte vorbehalten. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Verfasserin bzw. des Verfassers wieder.

Dies ist keine Veröffentlichung im Sinne des Presserechts und nur zum internen Gebrauch bestimmt!

„Räume der Stille“ – ein Beitrag zur Schulkultur *(Ute Augustyniak-Dürr)* S. 4

Atemholen in der Schule – ein Überblick über diese Handreichung *(Rudolf Kromer, Beate Thalheimer)* S. 6

Spirituelle Krafträume – ein Muss in der Lebenswelt Schule? *(Martin Mayer)* S. 8

Raum der Stille – ein besonderer Ort im Schulalltag *(Susanne Tagscherer)* S. 11

Antrag und Konzeption für einen Raum der Stille *(Elvira Pott)* S. 14

Stille annehmen lernen *(Jutta Taege-Müller)* S. 16

„Der Mensch sieht sein Spiegelbild nicht im fließenden Wasser, sondern im ruhenden Wasser.“
(Jutta Taege-Müller) S. 18

Heute gehen wir in den Meditationsraum! Entspannt üben – gut leben *(Arnd Wehner)* S. 20

Oase der Stille für Schüler/innen und Lehrer/innen *(Elfriede Sacha)* S. 22

Stille Pausen an der Gebhard-Müller-Schule Eberhardzell *(Debora Wirbel)* S. 24

Raum der Stille, interreligiöse Oase, Reliraum oder ökumenischer Ort der Einkehr ... was denn nun?
(Jörg Rinderknecht) S. 26

Oasen(t)räume in der Schule *(Ursula Rapp)* S. 28

Cube of Silence *(Dieter Honecker)* S. 30

Raum für Ruhe – ein schulpastorales Angebot in der Mittagspause *(Christel Oeding)* S. 32

Die Zeltoase im Rahmen der „werde WELTfairÄNDERER!“-Woche *(Anja Grießhaber und Dominik Hillebrand)* S. 34

„Chill out“ – ein Projekt im Rahmen von „Prüfungsstress – nein danke!“
(Daniela Müller-Henes und Christine Wicker) S. 36

Prüfungscafé contra Prüfungsangst – gemeinsam geht’s besser als einsam *(Karoline Becker)* S. 38

Konzentriert und gelassen in die Abi-Prüfungen *(Karin Walter)* S. 40

Stressfreie Zone – Entspannung vor dem schriftlichen Abitur *(Rudolf Kromer)* S. 42

Besinnungstag für die Abiturienten *(Rudolf Kromer)* S. 44

Segensfeier vor einer Prüfung *(Ursula Rapp)* S. 46

Spuren hinterlassen – Wir schauen zurück auf eine gemeinsame Zeit
Andacht für Abschlussklassen *(Macra Joha)* S. 48

Richtlinien zur BEZUSCHUSSUNG der Ausstattung von (neuen) Räumen der Stille / Meditationsräumen
in staatlichen Schulen S. 51

Literatur / Links S. 52

Ute Augustyniak-Dürr, Ordinariatsrätin
Leiterin der Hauptabteilung IX – Schulen
in der Diözese Rottenburg-Stuttgart

„Räume der Stille“ – ein Beitrag zur Schulkultur

In den Erzählungen über das Kultgeschwisterpaar Piggeldy und Frederick von Elke und Dieter Loewe gibt es eine Geschichte, in der Piggeldy von seinem großen Bruder wissen möchte, was Stille ist:

„Nichts leichter als das“, antwortet Frederick, wie er immer antwortet, „komm mit.“ Piggeldy folgt Frederik nach draußen. „Stille“, will Frederick erklären, aber da wird er von einem lauten Knall unterbrochen, denn über ihnen donnert ein Düsenjet hinweg.
Sie laufen weiter zu einem Wald. In einem Baum über ihnen schimpft ein Eichelhäher. “Halt‘s Maul“, schreit Piggeldy, „wir wollen nämlich die Stille hören!“ „Wenn du weiter so schreist“, schimpft Frederick, „dann haut die Stille endgültig ab. Die Stille hat keine Wörter!“ Piggeldy und Frederick legen sich neben eine Mauer und hören so lange in sich hinein, bis sie endlich in der Stille die Stille hören können.[1]

Stille, so legt es die Geschichte nahe, kann man nicht erklären. Man muss sie „hören“ und erfahren. Viele Menschen fahren heutzutage in die Wüste, in Klöster oder begeben sich auf Pilgerwege, um dort etwas zu finden, das in ihrem Alltag verloren gegangen ist. Die Abwesenheit von Lärm, vom ständigen Geräuschpegel und Wörterhagel des Alltags erfahren wir als erholsames Retreat.

Stellt man sich Räume in der Schule vor, dann denkt man zuerst an Klassenzimmer, an Fachräume, vielleicht auch an Aufenthaltsbereiche und Lehrerzimmer. In den Räumen der Schule wird gelehrt und gelernt, manchmal experimentiert, und je nachdem, was in diesem Raum besonders wichtig ist, konstituiert sich seine Ausgestaltung: Ist das Mobiliar eher in Tischen nebeneinander, in U-Form, in Sitzgruppen angeordnet, hat der Raum Hörsaalcharakter, gibt es Platz für Bewegung, Musik, Bildende Kunst oder Werkarbeiten, Theater oder Sport? Braucht er abwaschbare Tische mit Wasser- und Stromanschluss für naturwissenschaftliche Experimente?
Der Raum ist sozusagen die materielle Außenseite von etwas, das ihm als Bestimmung innewohnt: Ist er ein Arbeitsraum oder eine Lernwerkstatt? Ein Werkbereich oder eine Sportstätte? Ein Sekretariat oder ein Arztzimmer?

In einer Zeit, in der Schule mit der Entwicklung zur Ganztagsschule immer stärker zum Lebensraum wird, in dem Kinder und Jugendliche sehr viel mehr Zeit als früher zubringen, gibt es zwar ebenfalls weiterhin stark funktional ausgerichtete Räume, die von Notwendigkeiten wie Übersichtlichkeit, Reduktion auf das Wesentliche, Hygiene usw. bestimmt sind, aber zum Glück mehr und mehr und vor allem in den Grundschulen Klassenzimmer, in denen man sich wohlfühlen kann, in denen es eine Sitzecke mit Teppich, ein Bücherregal, Pflanzen und Bilder gibt. Hier wird, das drücken diese Räume aus, nicht nur gearbeitet, sondern auch gewohnt und gelebt.

Dessen ungeachtet sind Schulen Orte, an denen oft ein unerträglicher Lärmpegel herrscht, in den Pausen entlädt sich die Anspannung der Unterrichtsstunden, in den Pausen müssen – und das oft schnell – Räume gewechselt werden, will man der Erste beim Bäcker oder beim Getränkeautomat sein, muss dies und das erledigt werden. Lautstärke, Enge auf den Gängen und Zeitdruck erzeugen Stress, der wiederum die Stimmung prägt.

So ist in manchen Schulen der Wunsch entstanden, mitten in der lebendigen, lärmerfüllten und Stress erzeugenden Schule einen Ort zu haben, an dem eine andere Grundstimmung herrscht, in dem man Luft holen, sich besinnen, zur Ruhe kommen kann.

Im Zuge des demografischen Wandels, der mit dem Rückgang der Schülerzahlen weniger Klassen zur Folge hat, aber auch z.B. durch die Umstellung der G9- auf G8-Gymnasien vor einigen Jahren, ist die Raumsituation an vielen

Schulen weniger beengt als früher, gibt es freie Räume, die zu solchen Andersorten umgestaltet werden können, weil sie als Klassenzimmer nicht mehr gebraucht werden.

Seit einigen Jahren fördert die Diözese Rottenburg-Stuttgart „Räume der Stille“ in Schulen. Dies erfolgt aus der Überzeugung heraus, dass damit ein Beitrag geleistet werden kann zu einem guten Miteinander in Schulen und dass die Schulkultur sich verändern kann, wenn Menschen innehalten, sich auf sich selbst besinnen, nachdenken, still werden können mitten im Schultag, in den Pausen, im Religionsunterricht mit einer Gruppe, vor oder nach dem Unterricht.

Besinnung, Nachdenklichkeit und Ruhe sind hohe Güter, die in unserer Zeit des Multitaskings, des Getriebenseins durch Zeit- und Leistungsdruck, nicht nur in Schulen wenig Platz haben, sondern in der Gesellschaft insgesamt verlorenzugehen drohen. Und das, obwohl die Stille letztlich eine der Voraussetzungen für Mündigkeit und Freiheit von Menschen ist. Denn in der Stille können Gefühle und Gedanken wahrgenommen werden, können eigene Entscheidungen reifen und kann Selbstreflexion erfolgen.

Dabei kommt zunächst der äußeren Gestaltung eines „Raumes der Stille“ besondere Bedeutung zu. Sie erfolgt durch Schüler und Schülerinnen, Lehrkräfte und andere am Schulleben Beteiligte, die in diesem Raum dem Ausdruck verleihen, was ihnen selbst wichtig ist. Schon der Prozess der Einrichtung und Gestaltung dieses Raumes ist ein Prozess der Entfaltung, des Miteinanders, des geteilten Selbstausdrucks. Denn hier wird miteinander ausgehandelt, in welcher äußeren Gestalt dem Bedürfnis nach Stille, nach Besinnung und Formen des meditativen Miteinanders entsprochen werden kann.

Ein schulischer Raum ist nicht von sich aus ein spiritueller Ort. Er wird es durch die Art, wie Menschen sich hier bewegen, mit welchem Leben sie ihn füllen. Die inhaltliche Gestaltung dieses Raumes bestimmt, welche Qualität und welchen Wert dieser Raum für die Menschen in der Schule gewinnt. Als erfüllter Raum jedoch kann er einen wichtigen Beitrag zur Achtsamkeit, zur Konzentration, zum Innehalten und damit auch zur Schulkultur leisten.

Der Philosoph und Schriftsteller Peter Bieri beschreibt in seinem Buch „Wie wollen wir leben?“ die Antwort auf seine Frage wie folgt: “Ich möchte in einer Kultur der Stille leben, in der es vor allem darum ginge, die eigene Stimme zu finden.“ [2]

Im Finden der eigenen Stimme liegt die Kraft, sowohl das eigene Leben verantwortlich und frei zu gestalten als auch im Orchester des Miteinanders die Töne einzubringen, die das Ganze bereichern und zu einem harmonischen Klang führen. Die „Räume der Stille“ in Schulen mögen zu Kraftorten werden, die solchen Entwicklungen Raum geben und sie unterstützen.

1 Vgl. Loewe, Elke / Loewe, Dieter: Nichts leichter als das … . Ein Hörbuch mit Piggeldy und Frederick, Hamburg 2008, Nr. 6.

2 Bieri, Peter: Wie wollen wir leben?. München 2011, S.1.

Rudolf Kromer, Schulseelsorger mit Auftrag für schulpastorale Fortbildung am Referat Schulpastoral
Beate Thalheimer, Referentin für Schulpastoral und Leiterin des Referats Schulpastoral

Atemholen in der Schule – ein Überblick über diese Handreichung

Nach einer Legende legen die Ureinwohner Australiens bei ihren Wanderungen ab und zu eine Pause ein und warten – ... damit ihre Seele nachkommen kann. Diese Kurzgeschichte, die in vielen unterschiedlichen Fassungen bekannt ist, kann sinnbildlich als ein Leitgedanke dafür stehen, Atempausen im Schulalltag zu ermöglichen.

Die Schullandschaft hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Die Bildungsplanreform 2004 mit ihrem Paradigmenwechsel von der Input- zur Outputsteuerung bildete in Baden-Württemberg den Auftakt zu einer Fülle von Veränderungen (wie z. B. von G9 nach G8 und teilweise wieder zurück nach G9, Evaluation, Diagnose und Vergleichsarbeiten, Niveaukonkretisierungen, Ganztagsschulen, Gemeinschaftsschule, Anschaffung der Grundschulempfehlung und demnächst wieder eine Lehrplanreform). Die Entwicklung führte dazu, dass die Zahl der Nachmittagsangebote und damit der Verweildauer an der Schule deutlich zugenommen hat. Schule wird mehr und mehr zum Lebensraum. Gleichzeitig nehmen viele am Schulleben Beteiligte im Alltag zunehmend Hektik, Zeitdruck, Leistungsdruck bis hin zum Prüfungsstress wahr.

Die vorliegende Handreichung versteht sich als schulpastoraler Beitrag zu einer humanen Schulkultur, in der „Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute“[1] (Vatikanum II, GS 1) im Schulalltag wahrgenommen, geteilt und begleitet werden können. Eine inspirierende Vielfalt an Ideen und Informationen ermutigt, den Schulalltag zu unterbrechen und die Gelegenheiten, Atem zu holen und aus Trott und Alltag für eine Weile auszusteigen, kreativ zu nutzen.

In den einzelnen Beiträgen werden Hinweise gegeben, zu konzeptionellen, spirituellen und organisatorischen Aspekten, zu zeitlichen und räumlichen Dimensionen, zu Fragen der Finanzierung und Erhaltung sowie Wartung eines Raumes der Stille und zu möglichen konkreten Angeboten und Projekten.

Zu Beginn steht mit dem Beitrag von Martin Mayer „Spirituelle Krafträume – ein Muss in der Lebenswelt der Schule?“ ein deutliches Plädoyer für einen Raum der Stille, einschließlich einer ausführlichen Beschreibung, wie der Raum gestaltet werden kann. Was mit der Einrichtung eines Raumes der Stille an einer Beruflichen Schule bewirkt werden kann, beschreibt Elvira Pott. Die sich anschließenden Beiträge von Jutta Taege-Müller, Susanne Tagscherer, Arndt Wehner, Elfriede Sacha und Deborah Wirbel lassen erkennen, dass schulpastorale Angebote sich in verschiedenen Schularten und unter den gegebenen konkreten Bedingungen individuell angepasst entwickeln und profilieren. Dabei wird u. a. deutlich, welche Bedeutung Stille oder eine dafür geeignete Rückzugsmöglichkeit im Schulalltag für die Schülerinnen und Schüler einnimmt und weshalb sich viele dafür einsetzen, einen geeigneten Raum an der Schule einzurichten.

In Jörg Rinderknechts „Raum der Stille, interreligiöse Oase, Reliraum oder ökumenischer Ort der Einkehr ... was denn nun?“ wird u.a. offenbar, dass mit einem Raum der Stille auch der Entwicklung von Spiritualität an der Schule „Raum“ gegeben wird – das kann zugleich zu einer Aufwertung des Faches Religion und der Schulpastoral führen. Entscheidend bleibt für Rinderknecht eine christliche Gestaltung des Raums der Stille, um alle Menschen einzuladen und sie an jenes Gefühl zu erinnern, das sie vor jedem Denken über Religion schon hatten.

„Oasenräume in der Schule“ von Ursula Rapp beschreibt Erfahrungen hinsichtlich der benötigten Ressourcen, damit ein Raum der Stille im Schulalltag bei den vielen Wünschen im Lehrerkollegium bestehen bleibt und erhalten werden kann.

Angesichts zurückgehender Schülerzahlen ist manchen Schulen in den kommenden Jahren mit freiwerdenden Räumen zu rechnen. Hier unterstützt das Referat Schulpastoral der Diözese Rottenburg-Stuttgart gezielt die Einrichtung von Räumen der Stille, ein entsprechender Antrag ist am Ende dieser Handreichung abgedruckt.

Welche Alternativen Schulen haben, denen es nicht möglich ist, einen Raum der Stille einzurichten, beschreibt Dieter Honecker in seinem „Cube of Silence“; ein Ruhezelt wurde in der Schule eingerichtet.

Christl Oeding zeigt durch ihr Angebot in der Mittagpause, welche neuen Möglichkeiten sich durch eine Kooperation mit der Kirchengemeinde eröffnen können.

Im März 2014 wurde vom Bischöflichen Ordinariat der Diözese Rottenburg-Stuttgart ein neues Konzept für Schulpastoral verabschiedet.[2] Die pastorale Konzeption geht von den Menschen im Lebensraum Schule aus. Neu kommen dadurch unter anderem die Kooperationsmöglichkeiten von kirchlichen Jugendreferaten und (Kirchen-) Gemeinden mit Schulen in den Blick. Im Sinne einer „Geh-hin-Kirche“ werden Angebote gemacht und Projekte am Ort Schule für Kinder, Jugendliche und Erwachsene durchgeführt. Als Beispiel dafür steht der Beitrag „Die Zeltoase im Rahmen der „werde WELTfairÄNDERER!“-Woche“ von Anja Grießhaber und Dominik Hillebrand.

Welche Möglichkeiten ein Raum der Stille rund um die Prüfungen bieten kann, wird im zweiten Teil der Handreichung in den Blick genommen. Danilea Müller-Hehnes und Christine Wicker beschreiben in „Chill out“ – ein Projekt im Rahmen von „Prüfungsstress – nein danke!“, welche Angebote in den Wochen vor einer Abschlussprüfung den Schülerinnen und Schülern offeriert werden können, damit der Prüfungsstress reduziert wird. Karoline Becker's „Prüfungscafé contra Prüfungsangst – gemeinsam geht’s besser als einsam“ zeigt auf, dass eine Wertschätzung der Schülerinnen und Schüler und dadurch eine einhergehende Stärkung des Gemeinschaftsgefühls ermöglicht werden – ein wichtiger Aspekt, der grundsätzlich für alle schulpastoralen Angebote rund um Prüfungen hervorzuheben ist. Es folgen zwei ähnlich verlaufende Meditationsangebote vor Abitursprüfungen von Karin Walter und Rudolf Kromer. Als ausführlicheres Vorhaben für die Abiturienten wird von Rudolf Kromer ein Besinnungstag für die Abiturienten nach dem schriftlichen Abitur beschrieben. Abgerundet wird die Reihe mit einer kurz skizzierten Segensfeier für Prüflinge von Ursula Rapp und dem Beitrag von Macra Joha „Spuren hinterlassen – Wir schauen zurück auf eine gemeinsame Zeit“, eine Andacht für Abschlussklassen.

Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle an alle Autorinnen und Autoren, die ihre eigenen Projekte und Angebote anderen – ganz ohne Honorar – zugänglich gemacht haben und damit einen wertvollen Beitrag für die Menschen im System Schule leisten.

1 http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_const_19651207_gaudium-et-spes_ge.html; Zugriff am 31.01.2015.

2 Vgl. http://schulpastoral.drs.de; Zugriff am 31. 01. 2015.

Martin Mayer

Spirituelle Krafträume – ein Muss in der Lebenswelt Schule?

Als Religionslehrer war ich von 2004–2011 von der Grundschule bis zur Berufsschule an allen Schularten tätig. 2011 habe ich die Stelle als Jugendseelsorger in den Dekanaten Biberach und Bad Saulgau angetreten und dort in den vergangenen drei Jahren im Bereich Schulpastoral vier Schwerpunkte gesetzt:

- Gottesdienste aller Art zu verschiedensten schulischen Anlässen
- Gesprächspartner für Schulklassen in Sachen Kirche, Gott, Glaube, Spiritualität, ...
- Gesprächspartner für Schulen in der Entwicklung von schulpastoralen Projekten
- Bewusstseins- und Vernetzungsarbeit für die Schulpastoral in Gemeinden, Schulen und den Dekanaten Biberach und Bad Saulgau.

Konkret war ich von 2011–2014 als Schulseelsorger am Bischof-Sproll-Bildungszentrum tätig, einer Katholischen Freien Schule in Rißegg (Biberach). Ich habe dort wöchentlich mit je einer Klassenstufe einer Schulart Schülergottesdienst gefeiert und 2013 zusammen mit einem Team den dortigen Meditationsraum neu gestaltet.

1. Vorüberlegungen

Zu den „elementarsten Bedürfnissen" des Menschen gehört die Suche nach:

- Heimat (Beziehung zum du und zur Umwelt):
  Wohin gehöre ich?
  Wo ist der Ort, der mir Annahme, Geborgenheit, Halt und Schutz bietet?
- Identität (Beziehung zum ich):
  Wer bin ich? Woher komme ich?
- Sinn (Beziehung zur eigenen schöpferischen Berufung und Bestimmung):
  Was kann ich? Warum bin ich da? Was ist mein Ziel, mein Lebenssinn?

Spiritualität, so könnte aus dieser These abgeleitet werden, ist ein ganzheitlich, grundlegendes Suchen nach der individuellen Heimat, seiner Identität und dem Sinn des Lebens.

Christliche Spiritualität orientiert sich am Menschen als Gottes Ebenbild (Gen 1,26). Sie entfaltet ihre Kraft in der Beziehung zu Jahwe dem *„Ich-bin-da"* (Ex 3,14) des Alten Testamentes sowie zu dem Immanuel, dem *„Gott mit uns"* (Mt 1,23) des Neuen Testamentes. Dieser Gott ist in sich Beziehung und als solcher „da, mit uns, für uns, bei uns, in uns". Gott als dieser lebendige Beziehungspool vermag in besonderer Weise Antworten auf die erwähnten elementaren Bedürfnisse zu geben – über alle Grenzen von Schuld, Versagen, Leid und Tod hinaus. Für Alfred Delp war dies sogar im Angesicht des Todes kurz vor seiner Hinrichtung durch die Nationalsozialisten eine so kraftvolle und lebendige Wirklichkeit, dass er sagen konnte, *die Welt sei Gottes so voll*.

Nach J. B. Metz ist die kürzeste Definition von Spiritualität *„Unterbrechung"*[1]. Spirituelle Angebote wollen den Alltagstrott unterbrechen und weite Begegnungs-, Beziehungs- und Erfahrungsräume anbieten, welche die Elementarbedürfnisse des Menschen berühren.

2. Anknüpfungspunkt Jugend

Spirituelle Angebote in der Lebenswelt Schule versuchen an „außerordentlichen Lebenssituationen" der Zielgruppe anzuknüpfen:

- Wendepunkte: Anfang und Ende von Schulzeit, Schuljahren, ...
- Besondere Ereignisse: gesellschaftlich, politisch, religiös, schulisch, ...
- Druckmomente: Prüfungszeiten, ...
- Krisenmomente: Tod, Krankheit, Katastrophen, ...
- Geprägte Zeiten: Weihnachten, Ostern, Pfingsten, Ramadan, Halloween, ...

Der Mensch sucht in außerordentlichen Lebenssituationen verdichtet nach Halt und Orientierung. Spirituelle Angebote wollen diesem Suchen Rechnung tragen. Da in der Lebenswelt Schule jeden Tag Menschen oft still und einsam an ihrem Leben hadern und mühevoll daran tragen, gibt es immer Menschen, die sich in einer Situation außerhalb ihrer Ordnung befinden. Wenn hierfür an der Schule ein offener, einladender und geschützter Ort existiert, kann dieser Raum wertvolle Dienste leisten und den Schulalltag positiv und heilsam mitgestalten. Ideal wäre in Kombination dazu ein seelsorgliches Angebot im Rahmen der Schulpastoral in enger Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit.

3. Kraftraum für die Seele am Bischof-Sproll Bildungszentrum

Als Schulseelsorger habe ich am Bischof-Sproll-Bildungszentrum in Rißegg einen Meditationsraum vorgefunden, der nach dem Patchwork Prinzip eingerichtet und genutzt wurde. Ästhetisch kühl und vorwiegend nach funktionalen Gesichtspunkten gestaltet wurde er für Morgenandachten und Gottesdienste sowie aus Platzgründen als Ausweichraum für allerlei schulische Aktivitäten genutzt.

Auf Initiative der Schulleitung und begleitet durch das Schulpastoralteam wurde ich gebeten, zusammen mit einem Team (bestehend aus dem Schulleiter der Realschule, einer Lehrkraft aus dem technischen Bereich sowie zwei Jungen und drei Mädchen aus der Klassenstufe 9) den „alten Meditationsraum" neu zu gestalten.

Nach der gemeinsamen Besichtigung haben wir ein Konzept nach dem Taizé-Prinzip erarbeitet und dieses in drei Schritten umgesetzt:

- Zunächst wurde der Raum komplett ausgeräumt, bis auf ein Franziskuskreuz aus Assisi, das als besonderes Geschenk an die Schule im Raum integriert werden musste.
- Der zweite Schritt konzentrierte sich auf das Zentrum mit dem Taizé-Kreuz, Tüchern, Kaminrohren und LED Strahlern.
- Abschnitt drei widmete sich dem „Chatroom Gott" einer ansprechend gestalten Ecke mit einem „Kummerkasten" für persönliche Anliegen, versehen mit dem Hinweis, dass Schwestern in einem Kloster für jedes Anliegen beten sowie der Einladung ein „Kraftwort für die Seele" (Spruchkarte) mitzunehmen und dem restlichen Bereich des Raumes (Sitzkissen sowie Tücher an Decke und Wänden). Zur bereits bestehenden Musikanlage wurden einige CDs mit Gesängen aus Taizé gelegt, die nach Belieben verwendet werden dürfen.

Durch viel handwerkliches Geschick und Engagement des Teams konnte das Projekt in drei Monaten realisiert und in einem Kostenrahmen von etwa 3000 Euro gehalten werden.

Alle Lehrerinnen und Lehrer wurden in einer großen Pause in den neuen „Raum der Stille – Kraftraum für die Seele" zu einer kleinen Einweihungsfeier eingeladen. Informationsplakate im Schulhaus und die Nut-

zung durch Lehrerinnen und Lehrer mit ihren Schulklassen gaben allen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, den neuen Meditationsraum kennenzulernen.

Im neuen Konzept war weiterhin die Möglichkeit vorgesehen, den Raum zu festgelegten Zeiten funktional zu nutzen. Als Jugendseelsorger habe ich regelmäßig den Kummerkasten geleert und die Anliegen diskret an Schwestern eines bekannten Klosters weiter geleitet. Für Ordnung sorgten die Schülerinnen und Schüler mit den Lehrkräften selbst, was bislang relativ gut funktioniert hat.

Als Besonderheit wurde eine feste Öffnungszeit in der Mittagspause von 12.30–13.30 Uhr installiert. Schülerinnen und Schüler sollen die Möglichkeit haben dort einen „offenen, spirituellen Unterbrechungsraum" im Schulalltag zu erleben. Mit dem Hinweisplakat, welche Nutzungsmöglichkeiten der „Kraftraum für die Seele" bietet, und der Einladung sich darin respektvoll zu verhalten, wird er seit seiner Fertigstellung im März 2013 in der Mittagspause von Lehrkräften auf- und zugeschlossen und von Schülerinnen und Schülern unterschiedlich stark genutzt.

4. Reflexion und weiterführende Überlegungen

Ziel der Neukonzipierung war vor allem den Raum lebendig und einladend nach der ästhetischen Sprache junger Menschen zu gestalten, um ihnen einen ansprechenden „Unterbrechungs- und Freiraum" zur persönlichen Nutzung anzubieten. Die Erfahrung der zurückliegenden Monate lässt erahnen, dass die Richtung stimmt, wobei es wichtig ist, den Raum durch spirituelle Angebote wachzuhalten und atmosphärisch zu füllen.

Spirituelle Krafträume – ein Muss in der Lebenswelt Schule?

Für mich eine unbedingte Notwendigkeit für jede Schule!

1 Vgl. Metz, J. B.: Glaube in Geschichte und Gegenwart, Mainz ^{2}1978.

2 Ein ca. zehnköpfiges Team, vorwiegend bestehend aus Religions-Lehrkräften und den Schulleitungen aller Schularten, das sich um das spirituelle Profil der Schule kümmert, sowie verschiedenste schulpastorale Veranstaltungen initiiert, plant und durchführt.

3 Taizé ist ein spiritueller Jugendbegegnungsort in der Nähe von Lyon in Frankreich. Die christliche Brüdergemeinschaft hat sich zur Aufgabe gemacht, Jugendliche aus allen Ländern der Erde einzuladen, aufzunehmen und zu begleiten. Zentrum sind die schlichte Kirche und die Gebetszeiten mit den typischen Taizé-Gesängen und der warmen, friedvollen Atmosphäre. Taizé-Gebete mit den Gesängen, Kerzen, orangenen Tüchern und dem Taizé-Kreuz sind in den letzten Jahrzehnten vielerorts zu einem festen spirituellen Bestandteil in Kirchengemeinden geworden.

Susanne Tagscherer, katholische Religionslehrerin, nimmt seit September 2012 an der dreijährigen Weiterbildung Schulpastoral teil

Raum der Stille – ein besonderer Ort im Schulalltag

Die Georg-Elser-Schule in Königsbronn ist eine Grund-, Werkreal- und Realschule mit ca. 600 Schüler/innen. Als Ganztagesschule verfügt sie über einen großzügigen Mensabereich und ein Betreuungsangebot für die Grundschulklassen und die Klassen 5–7 der Werkrealschule und Realschule.

1. Der Traum von einem Raum der Stille ...

Mein Bestreben war schon vor meiner Teilname an der Weiterbildung Schulpastoral, den Religionsunterricht aus dem Religionszimmer „herauszuholen", die Welt in den Blick zu nehmen und dem anderen auf Augenhöhe zu begegnen. Dabei ist es mir wichtig, eine Verbindung mit der Kirche vor Ort aufzunehmen und „Eine-Welt-Aktionen" zu unterstützen. Nach reiflicher Überlegung habe ich mich entschlossen, diesen Projekten eine reflektierte Grundlage durch meine Teilnahme an der Weiterbildung Schulpastoral zu geben. Bereits zu Beginn der Weiterbildung hat ein Kurskollege den Raum der Stille an seiner Schule vorgestellt. In diesem Kontext hat er beispielsweise dargelegt, wie der Raum genutzt wird oder wem er zur Verfügung steht. Ich war begeistert und mein Traum von einem solchen Raum an unserer Schule begann zu wachsen.

2. ... bekommt eine Gestalt

Nach Rücksprache mit unserer Schulleitung im Schuljahr 2012/13 konnte sie uns im nächsten Schuljahr zwei Räume anbieten. Bei der Vorstellung des Projekts in der Fachschaft Religion konnten sogleich drei weitere Kolleginnen für ein ökumenisches Team gefunden werden.

Gemeinsam haben wir uns für den kleineren der beiden Räume (mit Fenster) entschieden. Nun ging es erst richtig los: Geld musste her. Wir stellten einen Antrag auf Bezuschussung der Ausstattung beim Referat für Schulpastoral der Hauptabteilung Schulen in Rottenburg. Wir mussten einen detaillierten Kosten- und Finanzierungsplan ausarbeiten, benötigten ein von der Schulleitung unterstütztes schulpastorales/schulseelsorgerliches Konzept mit Beschreibung der Ausgangssituation, der Ziele, der geplanten Angebote und Arbeitsformen und dem organisatorischen Rahmen.

Die Schule, d. h. die bürgerliche Gemeinde, musste sich bereiterklären, die baulichen Maßnahmen zu tragen. Unser Antrag ging in die Gemeinderatsitzung und wir bekamen 5000 Euro zum Umbau des Raumes (ehem. Archiv) im Haushaltsplan 2014 ausgewiesen.

Die Kirchengemeinden vor Ort wurden ebenfalls um eine finanzielle Beteiligung gebeten. Sie unterstützten uns mit je 150 Euro.

Die Bearbeitung der Unterlagen für den Zuschussantrag nahm viele Stunden in Anspruch. Nach zahlreichen Treffen und Emails konnten wir unseren Antrag endlich einreichen und uns nach geraumer Zeit über die Zusage von 2000 Euro freuen.

Für den Zuschussantrag an die Diözese benötigten wir u. a. ein Konzept der Ausgangssituation. Bei dieser Ausarbeitung stellten wir fest, dass wir bereits verschiedene schulpastorale Angebote und Projekte in unserem Schulalltag zu bieten haben, die entweder in den örtlichen Kirchen, im Freien oder in einem Klassenzimmer stattfinden.

Der neue Raum der Stille sollte ein „besonderer Ort" in unserem Schulalltag werden. Einige der bereits bestehenden Projekte können in ihm stattfinden. Zudem sollte er als Meditationsraum und Rückzugsort genutzt werden können. Der Raum der Stille soll Schüler/innen und Lehrer/innen die Möglichkeit bieten, in der Hektik des Schulalltages zur Ruhe zu kommen, über aktuelle Ereignisse zu reden und für

gewünschte seelsorgerliche Gespräche zur Verfügung stehen. Ganz wichtig ist uns, dass hier der Mensch in den Mittelpunkt gestellt wird; wir wollen ihm auf Augenhöhe begegnen. Seine Leistungen spielen hier keine Rolle.

3. ... und wird mit Leben gefüllt

Nach Weihnachten war es dann soweit: Wir konnten starten. Das Archiv wurde ausgeräumt. Eine Einbauschrankwand musste weichen. Es war uns nicht klar, dass die Schrankwand als Trennwand zum nebenliegenden Klassenzimmer fungierte. Die Klasse musste kurzfristig ausziehen. Eine neue Wand wurde eingezogen und Stromkabel wurden verlegt. Dabei stellte sich heraus, dass die gegenüberliegende Wand feucht war. Die Verkleidung musste entfernt werden. Dahinter war es nass und schimmlig. Ein Entfeuchter trocknete ca. drei Wochen. Jetzt hatte sich das Holzfenster verzogen und ging nicht mehr zu. Wir bekamen ein kleineres Kunststofffenster. Nun war es nötig, die Außenmauer wegen des kleineren Fensters hochzumauern. Dann konnte die Wand endlich wieder verkleidet und verputzt werden. Die Holzdecke wurde gestrichen und erweitert, ein neuer Boden vervollständigte das Ganze. Lampen und Steckdosen durften auch nicht fehlen. In dieser ganzen Zeit wurden wir tatkräftig von unserm Konrektor unterstützt, der die Bauarbeiten im Auge behielt. Ob die 5000 Euro im Nachhinein gereicht haben, ist den Mitgliedern des Teams nicht bekannt.

Der Raum wurde wunderschön. Unser Anliegen war es, nun möglichst viele Gruppen zu finden, die sich an der Einrichtung des Raumes beteiligen. Es sollte „unser" Raum werden. Eine Gruppe aus der Werkrealschule, die im anderen Schulgebäude untergebracht ist, zimmerte uns ein Holzkreuz im Werkunterricht. Eine Gruppe der 5. Klasse aus der Realschule suchte mit uns Möbel und Sitzkissen aus. Die 10. Klasse, in diesem Jahr die Abgangsklasse, erklärte sich erfreut bereit, uns ein großes Bild mit ihrer Kunstlehrerin zu malen. An unserem diesjährigen Schnuppertag war der Raum zum ersten Mal geöffnet.

4. ... und mit einer Segensfeier eröffnet

In der Woche vor Ostern konnten wir den Raum mit großer Beteiligung aus dem Kollegium, beiden Pfarrern, Ortsbaumeister, Hauptamtsleiter, SMV und Schüler/innen mit einer Segensfeier einweihen. Aufgrund der Teilnahme vieler Gäste fand die Segensfeier im Klassenzimmer neben dem Raum der Stille statt. Der Raum der Stille war offen und wurde in die Segensfeier einbezogen.

Die Segensfeier lief wie folgt ab:

- Begrüßung, Erläuterung der Beweggründe, Ablauf Baumaßnahmen
- Dank an Bürgermeister, Ortsbaumeister, Bauhof, Schulleitung, Diözese, Kirchengemeinden und an Klassenlehrer/innen, die direkt betroffen waren.
- Lied (der Lehrerband)
- Grußwort der Schulleitung
- Gebet / Psalm
- Nun waren die Gäste dazu eingeladen, den Raum der Stille anzuschauen. Hier lief leise Meditationsmusik, Kerzen brannten und um die große Kerze in der Mitte des Raumes waren Segenskärtchen verteilt. Wer wollte, durfte ein Kärtchen seiner Wahl nehmen, einen Segen sprechen und das Kärtchen mitnehmen. Davon wurde rege Gebrauch gemacht.
- Lied
- Gebete, Fürbitten (gute Wünsche der Schüler)
- Vater unser
- Musikstück zum Ausklang
- Einladung zum Sektempfang und zu Häppchen (gespendet vom Team Raum der Stille und weiteren Kollegen der Realschule)

5. Reflexion und weiterführende Überlegungen

Der Raum erhielt eine Benutzerordnung. Leider ist es uns nicht möglich, ihn offen zu lassen. Wir möchten, dass er ein Ort des Rückzuges, der Besinnung und Entspannung ist. Der Raum kann zu persönlichen Gesprächen mit Schülern genutzt werden, er soll aber mit positiven Erfahrungen assoziiert sein, deshalb sollten keine disziplinarischen Gespräche dort stattfinden. Geöffnet wird er zu speziellen Anlässen, so fanden z. B. Segensfeiern vor den Prüfungen der Realschüler und der Werkrealschüler statt und viele Religionsgruppen besuchen den Raum. Der Lehrergebetskreis hat einen Ort gefunden und in Kürze wird es immer wieder das Angebot „stiller Pausen" geben. Bis wir ihn offen lassen können, muss er für die Schüler etwas „Besonderes" sein, sie müssen seinen Wert erkennen – darauf arbeiten wir mit attraktiven Angeboten hin.

Es war eine stressige, aber auch eine sehr intensive Zeit. Wir hatten tolle Gespräche untereinander und viele Begegnungen mit Kollegen. Auch wenn unser Team nicht immer einer Meinung war und es sich als

sehr zeitintensiv gestaltete, alles immer miteinander abzusprechen, haben wir es trotzdem geschafft, Kompromisse zu suchen und zu finden. Im nächsten Schuljahr wollen wir gemeinsam damit beginnen, das Angebot im Raum der Stille zu erweitern. Es soll einmal im Monat eine „stille Pause“ geben, Impulse vor Weihnachten und Ostern, die Segensfeiern vor den Prüfungsterminen sollen ebenfalls in Zukunft angeboten werden. Der Lehrergebetskreis, der Pray-Day und Gottesdienste im kleinen Rahmen finden hier nun ein „zuhause“.

Sollte sich ein Todesfall, ein schwerer Krankheitsfall oder Unfall an unserer Schule ereignen, haben wir mit diesem Raum eine Anlaufstelle für die Betroffenen geschaffen. Hier bietet sich die Möglichkeit, eine kleine „Gedenkstelle“ aufzubauen und diese stehen zu lassen. Hier kann ein Ort für die Trauer sein, aber auch ein Ort, an dem wieder Hoffnung gefunden werden kann. Gemeinsam planen wir für das nächste Schuljahr, den Raum eine Stunde in der Woche zu öffnen und somit die Möglichkeit zum Gespräch oder nur zum Rückzug anzubieten.

Elvira Pott, Religionslehrerin und Schulseelsorgerin an der Kaufmännischen Schule Stuttgart-Nord, Stuttgart

Antrag und Konzeption für einen Raum der Stille

1. Ausgangssituation

Die Kaufmännische Schule Stuttgart-Nord (KSN) wird generalsaniert. Im Rahmen dieser Sanierung wird die KSN zusätzliche Räume erhalten. Dies ist die Möglichkeit, einen Raum der Stille einzurichten.

Die Schulleitung unterstützt diesen Wunsch und so kann ein Raum als „Raum der Stille" und ein angrenzender Raum als Besprechungszimmer für die Schulseelsorge genutzt werden.
Diese beiden Räume sollen der Fachschaft Religion dauerhaft zur Verfügung stehen.

2. Bisherige Erfahrungen

Die KSN hat bisher der Fachschaft Religion immer wieder einen Raum als „Religionszimmer" zur Verfügung gestellt, der aber nicht auf Dauer genutzt werden konnte, weil die Raumsituation in der KSN dies nicht zuließ. Deshalb war es auch nicht möglich, diesen als „Raum der Stille" einzurichten. In der Zeit, als uns ein Raum als Religionszimmer zur Verfügung gestellt wurde, konnten wir die Erfahrung machen, dass die Nutzung dieses provisorisch eingerichteten Fachraumes sehr positive Auswirkungen auf den Religionsunterricht an sich und auf die Stimmung innerhalb der Klasse hatte. Wenn also aus einem provisorischen Religionsraum ein ständiger Raum der Stille werden kann, werden sich die positiven Auswirkungen vervielfältigen.

3. Zielsetzung

Unsere Schule umfasst beinahe 2000 Schüler/innen unterschiedlicher religiöser Ausrichtung, die nur ein bis zweimal wöchentlich beschult werden. Das Klima ist geprägt von einer großen Geschäftigkeit, die keinerlei Raum lässt, sich zurückzuziehen und still zu werden. Wir wollen keine stille Schule sein, sondern eine, die bewegt und lebendig ist, aber die es auch ermöglicht, seinen Alltag für kurze Momente zu unterbrechen.

Alle am Schulleben Beteiligten sollen im Raum der Stille eine Rückzugsmöglichkeit sehen, in der sie zur Ruhe kommen und still werden können.

Er soll ein Ort des Meditierens und des Betens sein. Hier will man dem Gebetsbedürfnis unterschiedlicher Religionsgemeinschaften entgegenkommen.

Er soll ein Ort der Begegnung und Einkehr sein. Ein Gegenpol zur reizüberfluteten und hektischen Atmosphäre des Schulalltags, ein Ort des Atem-Schöpfens. Auf friedlichem Weg können sich Menschen in diesem Raum begegnen und ihrem Glauben Ausdruck verleihen – dies ist die Grundlage für ein friedliches Miteinander.

Der Raum soll etwas Geheimnisvolles in sich tragen und ein Ort des Zu-sich-Findens werden. Die Transzendenz soll spürbar erlebt werden.

Der Raum soll in Trauerfällen ebenfalls als Trauerraum genutzt werden, in dem jeder seinem Schmerz Ausdruck verleihen kann.

Der Raum der Stille ist Ausgangspunkt für schulpastorale Projekte und soll alle am Schulleben Beteiligte erreichen.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang ferner, was der Raum der Stille nicht sein soll:

Er ist kein Ruheraum im herkömmlichen Sinn. Ebenso wenig soll er als Ersatzklassenzimmer dienen; ein Raum, der gerade einmal frei ist und in den man einen Nachschreiber setzt, um eine versäumte Klassenarbeit zu wiederholen.

Die Würde des Raumes muss erhalten bleiben. Deshalb ist es erforderlich, dass eine Nutzungsordnung erstellt wird.

4. Geplante Angebote

Der Raum soll für Angebote im Laufe des Kirchen- oder Schuljahres sowie für spezielle Religionsstunden genutzt werden.

In der Advents- und Fastenzeit werden Besinnungen in der großen Pause und/oder in der Mittagspause angeboten und vor Unterrichtsbeginn zwischen 7 Uhr und 8 Uhr finden Frühschichten mit anschließender Agapefeier statt.

An der KSN gibt es nur vor den Weihnachtsferien einen Weihnachtsgottesdienst. Mit dem Raum der Stille haben wir die Möglichkeit, auch am Schuljahres-

ende oder -anfang alle am Schulleben Beteiligten zu einer Andacht in den Raum der Stille einzuladen.

Viele Prüflinge sind morgens vor der Prüfung sehr aufgeregt und würden sich über eine Rückzugsmöglichkeit freuen. Im Raum der Stille können sie Ruhe finden und kleine Impulse können Kraft und Mut für die anstehenden Prüfungen geben.

Der Religionsunterricht wird bereichert, denn in diesem Raum können Meditations- und Stille-Übungen durchgeführt werden, auch im Rahmen von meditativen Tänzen.

Gestaltpädagogik hilft den Schüler/innen, sich als Person wahrzunehmen. Im Raum der Stille wird der Unterricht durch gestaltpädagogische Elemente bereichert, z.B. durch Erstellen einer „Landkarte für mein Leben". Wo komme ich her? Wo will ich hin? Wer bin ich?"

In dem Raum können Schüler/innen Spiritualität hautnah erleben und spüren. Allein die Atmosphäre des Raumes trägt dazu bei, dass in „Sternstunden" die Schüler/innen evtl. eine Transzendenzerfahrung machen.

Wenn es zu einem Trauerfall an der Schule kommt, kann der Raum als Trauerraum genutzt werden. Hier kann des/der Toten gedacht werden.

Der Raum der Stille soll überdies ein Rückzugsraum für Schüler/innen und Lehrer/innen sein. Ein Rückzug aus dem Schullärm, an einen Ort, an dem man „Kraft tankt und Atem holt". Musik und entsprechende Literatur oder Bilder sollen dies ermöglichen.

5. Ausstattung

Der Raum soll bereits durch seine Ausstattung Atmosphäre ausstrahlen. Jeder, der diesen Raum betritt, soll spüren, dass hier etwas Besonderes, etwas Geheimnisvolles ist.

Die Kosten für die „feste" Möblierung werden von der Schule bzw. vom Schulträger getragen.

Sonstige Gestaltungselemente sollen mit der Bezuschussung durch die Hauptabteilung Schulen angeschafft werden, z. B.:

Die Kosten sind ungefähre Angaben

30 Meditationskissen	300 €
30 Decken	300 €
1 Klangschale	50 €
Ziegelsteine für Gebetsmauer	50 €
Kett-Materialien	500 €
Tücher (Deko-Stoff)	60 €
Kerzenständer (Tonröhren)	10 €
Glasschalen (verschiedene Größen)	50 €
Meditative Musik (CDs)	80 €
Kreuz	150 €
Material zur Herstellung einer Skulptur durch die Schüler/innen	300 €
Deko-Material, z.B. Kerzen, Spiegelfliesen usw.	150 €
Insgesamt	2.000 €

6. Verortung des Raumes innerhalb der Schule

Es ist zu erwarten, dass einige Kolleg/innen einen Raum der Stille ablehnen. Der Nutzen des Raumes für die Schüler/innen und die Kolleg/innen ist aber sehr groß und wird sich im Laufe der Zeit zeigen. An einer so großen Schule wie der Kaufmännischen Schule Stuttgart-Nord ist immer mit Widerstand zu rechnen.

Da die Schulleitung dieses Projekt aber sehr begrüßt und ein Raum der Stille ein Aushängeschild für die Schule werden kann, wird die Fachschaft Religion sich mit dem Widerstand erfolgreich auseinandersetzen.

7. Verantwortung

Mit der Nutzung des Raumes der Stille muss sehr verantwortungsbewusst umgegangen werden. Deshalb übernehmen die Lehrer/innen der Fachschaft Religion, in deren Namen ich diesen Beitrag verfasst habe, die Verantwortung für die Gestaltung und den Erhalt des Raumes und dafür, dass er entsprechend mit Leben gefüllt wird.

Jutta Taege-Müller, Referentin für Schulpastoral, Religionslehrerin und Schulseelsorgerin am Hölderlin-Gymnasium Nürtingen

Stille annehmen lernen

> stille ist ungewöhnlich.
> stille ist selten.
>
> stille irritiert.
> stille muss man deshalb ertragen. können.
> oder: lernen, sie anzunehmen, sie zu begreifen,
> viel mut, sie zu begehen ... [1]

Für viele Schülerinnen und Schüler stellt es eine große Herausforderung dar, sich auf die Atmosphäre in einem „Raum der Stille" einzulassen, machen sie doch in ihrer alltäglichen Erfahrungswelt mit einer Vielfalt von Reizen und Geräuschen ganz gegenteilige Erfahrungen. Damit sie sich in dieser ungewohnten Umgebung der Reizarmut, der Ruhe und Stille zurechtfinden, in der im Wesentlichen nicht Aktivität, sondern ein Loslassen und ein ganz auf sich selbst Einlassen im Zentrum stehen, bedarf es einer behutsamen Einübung in den Umgang mit Stille. Nach der Eröffnung des Raumes der Stille am Hölderlin-Gymnasium in Nürtingen haben alle Religions- und Ethikgruppen bei einer „Erstbegehung" eine Einführung in den Raum erhalten. Seither werden gezielt die Kinder aus den fünften Klassen, die neu an unserer Schule sind, mit dem Raum vertraut gemacht.

Es bietet sich an, erste Schritte auf diesem Weg bereits im Klassenraum zu gehen: Mit Stille-Übungen zu Beginn des Religionsunterrichts, die zunächst dazu dienen, dass sie sich z. B. nach der Pause oder den vielfältigen Erfahrungen in anderen Fächern zum einen entspannen, zum anderen auf den Inhalt des folgenden Unterrichts ausrichten, bekommen die Fünftklässler Hilfestellungen und ein erstes Erfahrungsfeld im Umgang mit dem Stillwerden. Zu Beginn wird ihnen die Bedeutung einer aufrechten Körperhaltung bewusst gemacht, die es ihnen ermöglicht, den Atem frei fließen zu lassen. Die Füße suchen auf dem Boden festen Halt, der Körper wird aufgerichtet, begleitet von der Vorstellung, dass ein Fädchen, das von der Decke hängt und mit ihrem Kopf verbunden ist, ihnen sanft dabei hilft. Die Hände finden ihre Ruhe auf den Oberschenkeln. Die Augen werden geschlossen, wer das nicht möchte, sucht sich einen festen Punkt im Raum, an dem er sich „festhalten" kann, damit der Blick nicht auf Wanderschaft geht. Hilfreich ist hier der Hinweis, dass man sich ganz geborgen fühlen und auch mit geschlossenen Augen loslassen kann, da der Lehrer darüber wacht, dass niemand die Situation ausnutzt. Die Aufmerksamkeit wird kurz auf die Geräusche der Umgebung gelenkt, die aber ziehen gelassen werden, dann fokussiert die Wahrnehmung des kommenden und gehenden Atems die Konzentration. Ein Klangstab oder Gong führt in die Stille und kündigt schließlich das Ende der Stillen Zeit an. Die Kinder recken und strecken sich, damit sie wieder ganz „im Klassenraum" ankommen. Der Zeitraum des stillen Da-Seins wird von Woche zu Woche langsam von einer bis zu ca. fünf Minuten gesteigert. Manche Klassen erleben dies regelrecht als kleinen Wettbewerb: Wie lange werden wir es heute schaffen?! Besonders nach den ersten Stille-Übungen bietet es sich an, sich über das Erlebte auszutauschen. Wenn die Kinder dann über die Erfahrung verfügen, einen Zeitraum der Stille nicht nur „auszuhalten", sondern zu genießen, ist die Zeit reif für eine Erstbegehung des Raumes der Stille.

Vor der Eröffnung des Raums haben die Religions- und EthiklehrerInnen sich auf ein gemeinsames Vorgehen beim (ersten) Besuch verständigt.[2] Die grundlegenden Regeln werden bereits vor der Erkundung des Raumes vermittelt – der besseren Einprägsamkeit halber auf drei reduziert: *Ich bin still. Ich suche mir einen Platz. Ich suche mir meinen Platz alleine*. Der erste Besuch läuft dann in folgenden Schritten ab:

„raum der stille" – begegnung

(1) Leiter/in weist auf das Schild „Schuhe ausziehen" hin.
(2) Die Besucher ziehen ihre Schuhe aus und stellen sie geordnet ab.
(3) Sie lesen, während sie einzeln und langsam die Treppe empor gehen, an den Treppenstufen die Sätze *„stille ist ungewöhnlich. stille ist selten. stille irritiert. stille muss man deshalb ertragen. können. oder: lernen, sie anzunehmen, sie zu begreifen, viel mut, sie zu begehen..."* sowie die Regeln *„Ich bin still. Ich suche mir einen Platz. Ich suche mir meinen Platz alleine."*

(4) Sie befolgen die Anweisungen und nehmen sich ein Sitzkissen.

(5) Musikalische Untermalung während sich die Besucher zurechtfinden

(6) Übungen
Klangschale/Gong:
a. Was sehe ich? (1 Min. Stille)
Klangschale/Gong:
b. Was höre ich? (1 Min. Stille)
Klangschale/Gong:
c. Was spüre ich? (1 Min. Stille)

(7) Leiter/in verteilt Umschlag oder folierte Karten mit „Fragen zum Raum der Stille" *(siehe „raum der stille" – fragen)* und Stifte

(8) Auswertung im Raum der Stille, um die Gestaltungselemente vor Augen zu haben, oder im Klassenraum, um die Stille nicht zu stören

(9) Schlussritual im Kreis, z. B. ein Lied, ein Gebet oder eine Segensbitte

[Gott, breite in mir Frieden aus (Hände vor der Brust kreuzen),

lass Frieden wachsen aus mir heraus (Hände mit nach oben offenen Handflächen zum Himmel strecken).

Gib meinen Beinen festen Stand (Hände auf die Oberschenkel legen),

halt mich sicher in deiner Hand (Hände bilden vor dem Körper eine Schale).

Amen.]

„raum der stille" – fragen

Ankommen in der Stille
Jeder Raum hat eine besondere Atmosphäre.
Du hast gerade den Raum der **Stille** betreten.
Wie wirkt die **Stille** in diesem Raum auf dich?
Halte deine Gedanken schriftlich fest.

*Wenn ich den Raum der **Stille** betrete, …*

Die Raumgestaltung wahrnehmen
In diesem Raum ist manches ungewöhnlich, z. B.

die Fenster,
die Ausmaße des Raumes,
die Wände,
die Farben u.a.m.

Wie wirken diese einzelnen Dinge auf dich?
Schreibe dazu deine Gedanken und Empfindungen auf.

Meinen Platz finden
Wenn du einen Raum betrittst, suchst du dir in der Regel einen Platz.

Ich habe mir diesen Sitzplatz ausgesucht, weil …

Erinnern
Du bist nicht zum ersten Mal in einem Raum wie dem Raum der Stille. Sicher hast du z. B. schon einmal eine Kirche, eine Synagoge, eine Moschee oder einen anderen Gebetsraum besucht. Jede und jeder hat eigene Erinnerungen. Hast du eine besondere Erinnerung, z. B. an ein Fest, ein Ereignis? Schreibe deine Erinnerung auf.

Die Erstbegehung des Raumes dient der bewussten Wahrnehmung der Gestaltung und der Atmosphäre. Die Schülerinnen und Schüler machen sich den Raum im Zuge der Beantwortung der Fragen zu eigen, entwickeln ein eigenes Verhältnis zum Raum und verknüpfen ihn – insbesondere unter dem Punkt „Erinnern" – mit eigenen Erfahrungen aus der Vergangenheit. Das Begehen des Raumes erfolgt danach im Wesentlichen immer wieder nach den genannten Schritten, was zu einer Ritualisierung führt, sodass die Kinder und Jugendlichen mit der Übernahme des Rituals eine Haltung zum Raum der Stille und seiner Atmosphäre entwickeln können, die im Idealfall bei jedem Besuch – auch anderer „stiller Räume" – präsent ist.

1 Wolfgang Thiel. Der Künstler war an der Entwicklung des Konzepts für den Raum der Stille am Hölderlin-Gymnasium Nürtingen beteiligt und hat das künstlerische Konzept entworfen.

2 Sehr hilfreich war für uns am Hölderlin-Gymnasium Nürtingen eine gemeinsame Fortbildung mit dem Kirchenraum-Pädagogen Martin Hinderer. Seine Hinweise erwiesen sich für unsere Arbeit als sehr fruchtbar und wirken bis heute maßgeblich. Grundlegende Informationen finden sich in seinem Artikel: Hinderer, Martin: Gestaltungs- und Spielräume des Glaubens entdecken – Kirchenpädagogische Übungen mit Konfirmandinnen und Konfirmanden, in: Schlag, Thomas /Neuberth, Rudi/Kurz, Ralph (Hrsg.): Konfirmandenarbeit in der pluralistischen Gesellschaft, Zürich 2009.

Jutta Taege-Müller, Referentin für Schulpastoral, Religionslehrerin und Schulseelsorgerin am Hölderlin-Gymnasium Nürtingen

„Der Mensch sieht sein Spiegelbild nicht im fließenden Wasser, sondern im ruhenden Wasser."

(Dschwang Dsi)

Schulpastoral „[...] unterstützt die Schule in ihrem Erziehungs- und Bildungsauftrag, indem sie einen Beitrag leistet, das Schulleben und Schulklima menschenfreundlich mitzugestalten. Mit und neben dem Religionsunterricht folgt [sie] ihrem christlich motivierten Auftrag, die Menschen in der Schule bei der eigenen Lebensgestaltung und dem Lernen im Kontext der persönlichen und beruflichen Bildung zu begleiten."[1]

In einer Zeit, in der sich die am Schulleben Beteiligten hohen Leistungsanforderungen gegenübersehen, einen großen Teil ihrer Lebenszeit an der Schule verbringen und in diesem Lebensraum einer Vielfalt an Eindrücken und Einflüssen ausgesetzt sind, besteht ein wesentlicher Beitrag zu einer menschenfreundlichen Gestaltung von Schule darin, Inseln zu schaffen, welche die Möglichkeit bieten, sich zurückzuziehen, zur Ruhe zu kommen, sich auf sich selbst und das für das eigene Leben Wesentliche zu besinnen und Räume für spirituelle Erfahrungen zu eröffnen. Eine solche Insel kann ein Raum der Stille sein. Am Hölderlin-Gymnasium Nürtingen gibt es seit 2009 einen solchen Raum, der diesem Anliegen in vielfältiger Weise gerecht werden möchte.

„stille ist ungewöhnlich.
stille ist selten.
stille muss man deshalb ertragen. können.
oder: lernen, sie anzunehmen, sie zu begreifen,
viel mut, sie zu begehen..."[2]

Im Rahmen des Religionsunterrichts werden die Schülerinnen und Schüler der fünften Klassen durch Stilleübungen deshalb auf den ersten Besuch des Raums vorbereitet, bei dem sie sich anhand von Leitfragen mit der Gestaltung und Wirkung dieses besonderen Ortes vertraut machen. Die Gestaltung eines persönlichen „Stillebuchs" kann das Vertrautwerden mit der Stille unterstützen. In allen Klassenstufen finden sich im Rahmen verschiedener Unterrichtseinheiten thematische Bausteine, für deren adäquate Umsetzung der Raum der Stille geeigneter ist als das Klassenzimmer. Zum Angebot gehören zudem Andachten und Meditationen zum Schuljahresbeginn oder -ende, aber auch zu den Festen des Kirchenjahres, sowie die Einübung von Entspannungs- und Meditationstechniken.

Außerhalb des Unterrichts bieten dreimal wöchentlich eine Diakonin des Evangelischen Jugendwerks bzw. eine Religionslehrerin der Schule einen spirituellen Impuls in der Mittagspause an, beispielsweise Stilleübungen, Bild- und Textmeditationen, kreative Textbegegnung, Begegnung mit Symbolen, Sinneserfahrungen oder Singen und Gebet. Die Festzeiten des Kirchenjahres werden in besonderer Weise gestaltet, so die Adventszeit unter dem Titel „ADVENTure" oder die Passionszeit durch die Stationen des Ökumenischen Jugendkreuzwegs. In die Gestaltung einiger außerunterrichtlicher Angebote werden Schülermentorinnen einbezogen. Genutzt wird der Raum auch vom Schülerbibelkreis.

Vor dem Unterricht dient er als Treffpunkt zum Morgengebet für Lehrerinnen und Lehrer sowie für gegenstandslose Meditation im Stile des Zen für Oberstufenschülerinnen und Oberstufenschüler sowie Lehrkräfte.

Bei Todesfällen eignet sich der Raum der Stille als Rückzugsort für eine erste Trauerbewältigung, aber auch als Ort für eine längerfristige Trauerbegleitung.

Bezüglich der Einrichtung des Raums wurde darauf geachtet, dass er – bewusst bescheiden ausgestattet und mit einer ganz eigenen Identität, die sich von der anderer schulischer Räume unterscheidet – das Stillwerden ermöglicht. Der mit der Ausgestaltung beauftragte Künstler Wolfgang Thiel formulierte das so:

„[...]
keine bilderdekoration,
temporär allenfalls ein sinn-bild,
keine losen plakate.
der raum braucht *eine* identität
nahezu unveränderbar sollte er bleiben.
der raum bekommt von allem nur das, was unbedingt gebraucht wird
und uns das hineingleiten in die stille erleichtert“[3]

Das künstlerische Konzept sieht vor, dass der Besucher sich rasch orientieren kann. Durch neun im Boden fest verankerte quaderförmige Sitzelemente wird eine unzerstörbare Ordnung im Raum hergestellt. Die Fenster tauchen den Raum in ein warmes, gelbliches Licht. Im Boden eingelassene LED-Lichtleisten färben die im ursprünglichen Betongrau belassenen Wände blau ein und erzeugen den Eindruck eines Schwebens. In einem mehrteiligen LED-Lichtwürfel, auf den der Blick fällt, wenn man die Treppe zum Raum hinaufgeht, werden die Farben blau und gelb wieder aufgegriffen, ebenso durch die Sitzkissen. Diese Grundausstattung wird von den Benutzern des Raums nach Bedarf erweitert, nach der Verwendung aber in einem überschaubaren Zeitraum wieder hergestellt, damit sich in dem Raum, der Menschen verschiedener religiöser und weltanschaulicher Herkunft offensteht, die unterschiedlichsten Gruppen heimisch fühlen können.

Ermöglicht wurde dieses Projekt durch die erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen den unmittelbar am Schulleben Beteiligten (Schulleitung, Eltern, Lehrer, Schüler, Stadtverwaltung) und den in Frage kommenden Kooperationspartnern (evangelische und katholische Kirchengemeinde, ihre jeweils übergeordneten Kirchenleitungen, Vertreter des Vereins der Freunde des Hölderlin-Gymnasiums und des Elternbeirates). Die evangelischen und katholischen Kirchengemeinden in Nürtingen sowie die jeweiligen Kirchenleitungen in Stuttgart und Rottenburg leisteten zum einen durch ihren Sachverstand, zum anderen finanziell einen Beitrag zur Ausstattung des Raumes, überzeugt davon, dass es sich beim Raum der Stille um eine Investition in die Zukunft handelt. Mittlerweile bietet die Diözese Rottenburg-Stuttgart für die Ausstattung (neuer) Räume der Stille bzw. von Meditationsräumen an staatlichen Schulen einen Zuschuss an.[4] Finanzielle Unterstützung für den Raum der Stille am Hölderlin-Gymnasium kam außerdem vom Elternbeirat und dem Verein der Freunde des Hölderlin-Gymnasiums sowie durch eine Aktion der Sekretärinnen der Schule, die mit Schülerinnen innerhalb von 18 Stunden in einem Backhaus 412 Holzofenbrote gebacken, diese in der Schule und auf dem Samstagmarkt in Nürtingen verkauft und den Reinerlös für die Einrichtung des Raums zur Verfügung gestellt haben. Die Mutter einer Lehrerin nähte 40 Sitzkissen.

Mittlerweile wird das Schulleben am Hölderlin-Gymnasium Nürtingen seit etwa fünf Jahren durch die Angebote im Raum der Stille mitgeprägt. Die Einübung zu einem adäquaten Umgang mit dem Raum durch die Schülerinnen und Schüler erfordert einen langen Atem. Gleichwohl ist die Akzeptanz des Raumes – insbesondere bei den Angeboten im Religionsunterricht – sehr hoch, der Besuch wird immer wieder gewünscht. Die außerunterrichtlichen Angebote werden vor allem von den Kindern der Unterstufe genutzt. Welche Altersgruppe den Raum auch besucht – es ist immer wieder spürbar, wie gut es tut, das eigene Spiegelbild im ruhenden Wasser anzuschauen.

1 Diözese Rottenburg-Stuttgart: Konzept Schulpastoral an öffentlichen Schulen. 18.3.2014.
2 Frei nach: Wolfgang Thiel, Künstler.
3 Ebd.
4 Vgl. http://schulpastoral.drs.de/service/zuschuesse.html; Zugriff am 31.01.2015.

Arnd Wehner, Otto-Hahn-Gymnasium, Ludwigsburg

Heute gehen wir in den Meditationsraum!
Entspannt üben – gut leben

„Wann gehen wir endlich wieder in den Meditationsraum?“ Diese Frage höre ich regelmäßig von Schüler/innen, wenn wir mal zwei oder drei Wochen ausgesetzt haben.

Denn die meisten wissen es sehr zu schätzen, wenn sie die Gelegenheit erhalten, etwas anders zu machen „als normal“.

Normal heißt: In jeder Schulstunde sollen die Schüler/innen etwas lernen. Sie sollen etwas leisten und dafür bekommen sie Rückmeldungen – etwa in Form von Noten und Zuwendung. Lernen ist anstrengend, immer auf dem Hintern zu sitzen ist langweilig, deshalb versuchen viele, die ihnen zugedachten Wohltaten zu unterlaufen: durch kleine Auszeiten, durch eigene Projekte, durch Abhängen, Nichtstun.

Ein häufiges Missverständnis von Schüler/innen im Angesicht eines gut bestückten Meditationsraumes ist, dass es um ein Abhängen geht oder dass dies ein Ort ist, wo man endlich mal die Sau rauslassen kann und sich die Meditatonskissen um die Ohren haut.

Ein häufiges Missverständnis von Lehrern hingegen ist, dass der Raum der Stille eine Art Vorhof zum Paradies ist – ein Ort, wo die Schüler/innen endlich mal brav sind, auf dem Rücken liegen und endlich!, endlich!!, endlich!!! ihre Klappe halten!

Tun sie aber nicht. Oder wenigstens nicht immer und schon gar nicht sofort. Aber auch die Abhängfantasien vieler Schüler/innen sind eine deutliche Unterbestimmung der Möglichkeiten, die ein Raum der Stille bietet.

Es gibt einen dritten Weg, jenseits von Leistungsdenken und Flucht. Er lässt sich in zwei Worten auf den Begriff bringen: Entspannt üben.

Diesen Weg des entspannten Übens mit Schüler/-innen gemeinsam zu gehen ist lohnenswert. „Entspannt“ ist das Gegenwort zu „Leistung“. Es geht um eine Art zu leben, die nicht ergebnisfixiert ist.

„Üben“ hingegen ist der Gegenbegriff zu „abhängen“. Diese Antwort auf unangenehme Leistungsanforderungen ist nicht die einzig mögliche. Es gibt eine andere Antwort auf unangenehme Leistungsanforderungen, als sich zu verweigern, Stellvertreterkämpfe zu kämpfen, zu streiken oder sich auf andere Weise schadlos zu halten.

Wenn es in der Schule normalerweise darum geht, welche Leistung ich erbringe und wie ich entweder brav mitmache oder mich dem entziehe, was kann man da sonst noch machen?

Im Meditationsraum kann man etwas Neues lernen. Es gibt eine Möglichkeit von Präsenz, in der das Ich in den Hintergrund rückt. Die Übungen, die man im Raum der Stille vorzugsweise übt, sind nicht ich-bestimmt.

Ein Schüler könnte lernen: Mit dem: „Ich will das unbedingt schaffen“, komme ich nie in das Jetzt.

Es gibt Lebensvollzüge, bei denen es nicht um das Machen, um das Kommentieren oder Urteilen geht. In den Fokus der Aufmerksamkeit rückt das Da-sein, das Gewahren des Augenblicks, das Spüren. Eingeübt wird die rezeptive statt der aktiven Haltung. Die Ich-Instanz tritt an den Rand – ganz den Augenblick wahrnehmen dagegen ins Zentrum. Dann öffnet man sich in die Weite und dann entsteht Stille: Zeit wird vergessen, der Gedankenfluss beruhigt sich bis hin zur puren, reinen Präsenz. Und diese Erfahrung ist heilsam. Sie bewirkt, dass man ins Lot kommt, in seine eigene Wahrheit.

Schulische Hintergründe

Diese Erfahrungsdimension ist an meiner Schule nicht nur Gegenstand des Religionsunterrichts. Seit einigen Jahren beschäftigen wir uns damit, wie Elemente der Achtsamkeit ihren Platz im Schulleben einnehmen können. Ein zentrales Element auf dem steinigen und durchaus nicht immer von Erfolg gekrönten Weg zu einer achtsamen Schule, ist unser Raum der Stille. An unserer Schule heißt der Raum der Stille „Meditationsraum" – der Titel wurde gewählt, weil „Stille" von Schüler/innen in der Schule assoziiert wird mit „Stillarbeit" oder aber mit „Langeweile". Um das Thema im Schulbetrieb jenseits von Religion und Konfession verankern zu können, verwenden wir, wenn es um den hier zu verhandelnden Themenkomplex geht, in Ermangelung einer eingängigen Alternative gerne das Wort „Achtsamkeit", „Achtsamkeitstraining" oder „Achtsamkeitsschulung". Damit ist gemeint, dass man lernt Geist und Körper zu beobachten und im Hier und Jetzt des gegenwärtigen Augenblicks zu verweilen.

Als Religionslehrer habe ich natürlich auch die Möglichkeit über den gar nicht so kleinen gemeinsamen Nenner des Achtsamkeitstrainings hinaus dezidiert theologisch zu arbeiten. Unser Meditationsraum eröffnet hier ganz neue Möglichkeiten intensiven, ganzheitlichen Arbeitens.

Er bietet sich immer dann an, wenn es darum geht, ganzheitliche und persönlich bedeutsame Methoden einzusetzen, wie man sie etwa aus der Gestaltpädagogik kennt.

Als Beispiele seien hier wenigstens kurz genannt: Körperarbeit, geführte Meditationen, Fantasiereisen, meditatives Malen, Bibelteilen, Elemente des Autogenen Trainings, Klangschalenmeditationen, Psalmenschreiben.

Wenn ich mit meinen Schüler/innen im Meditationsraum bin, kommt mir ab und zu ein Ausdruck aus meiner Ausbildung in den Sinn. Dort wurde der Raum neben der Person und dem Unterrichtsgegenstand als der „dritte Lehrer" bezeichnet. Dass dies stimmt, zeigt sich im Meditationsraum auf besondere Weise. Es ist ein spürbarer aber wichtiger Unterschied, ob ich im Klassenzimmer oder im Meditationsraum arbeite. Dann (und nur dann), wenn es um ganzheitliche Prozesse geht, wenn neben dem Hirn auch das Herz und der Leib eine wichtige Rolle spielen, kommt es im Meditationsraum zu einer ganz besonderen und kostbaren Dichte von Erleben und Begegnung.

Für unsere Schule hat sich folgende Einrichtung und Ausstattung des Meditationsraumes bewährt:

Der Raum verfügt über einen qualitativ hochwertigen Teppichboden und darf nur ohne Schuhe betreten werden. Neben praktischen und hygienischen Gründen signalisiert diese Maßnahme bereits körperlich: Das hier ist kein Raum, in den man einfach so hereinschlappt: hier ändert sich das Setting, hier passiert etwas Anderes.

Der Raum ist in der Regel leer. Das heißt: Alle Materialien und Sitzgelegenheiten sind in einem verschließbaren Schrank abgelegt und werden nach Bedarf herausgenommen und anschließend restlos zurückgeräumt. Diese einfache Regel sorgt für eine klare Atmosphäre. Das bedeutet folglich: Die Wände sind weiß. Wir haben also ganz bewusst auf Symbole und „Botschaften" – auch religiöser Art, verzichtet. Es geht um größtmögliche Klarheit und um maximale Gestaltungsfreiheit. Die Raumnutzung kann so exakt nach den Anforderungen der jeweiligen konkreten Unterrichtssituation ausgerichtet werden, Ablenkungen werden minimiert.

Im Schrank befinden sich Sitzgelegenheiten (Meditationskissen und Meditationsbänkchen), sowie Legematerialien, Tücher und verschiedene Möglichkeiten, eine Mitte zu gestalten. In einem Nebenraum werden ein Klassensatz Wachsmalkreiden und Malunterlagen gelagert. Außerdem befinden sich dort diverse Klangschalen.

Angesichts zurückgehender Schüler/innenzahlen an fast allen Schulen steigen die Chancen, einen Schulraum zum Meditationsraum auszubauen. Dazu will dieser kurze Artikel Mut machen. Ein Zuschuss zu den Umbaukosten kann beim Referat Schulpastoral der Diözese Rottenburg-Stuttgart beantragt werden.

Elfriede Sacha, Pastoralreferentin in der Seelsorgeeinheit St. Josef Starzach

Oase der Stille für Schüler/innen und Lehrer/innen

1. Wie es begann

Im Schuljahr 2009/2010 wurde klar, dass die Grundschule Starzach zu einer Ganztagsschule nach dem Modell einer offenen Ganztagsschule umgestaltet werden sollte. Das Lehrerkollegium machte sich zusammen mit der Schulleitung daran, ein diesbezügliches Schulprofil zu erarbeiten und Angebote für die Schüler/innen zusammenzutragen, die für eine Ganztagsschule bzw. eine Ganztagsbetreuung sinnvoll erscheinen und zu einem guten Schulklima mit einer entsprechenden Wohlfühlatmosphäre beitragen könnten. Gleichzeitig begannen die Überlegungen im Pastoralteam der Seelsorgeeinheit St. Josef Starzach, in welcher Form ein „Beitrag" seitens der Kirche in Starzach geeignet wäre. Ein Ergebnis aus diesen Überlegungen war – neben anderen – meine Teilnahme an der Fortbildung „Schulpastoral".

Weitere Überlegungen – auch mit Kolleginnen der Fachschaft Religion – bewegten sich aufgrund der „neuen" Erfahrungen mit der Ganztagesschule, die beispielsweise im Pausenhof zu beobachten waren. Gleichzeitig fand an der Schule eine „Umbruch- und Umbausituation" statt, in der Zimmer frei und neu belegt wurden. Sehr schnell gingen Überlegungen in Richtung eines Raumes oder Ortes, in oder den sich die doch ständig geforderten Schüler/innen und Lehrer/innen vom Trubel und der Geschäftigkeit der Ganztagsschule zurückziehen können. Dort sollte ihnen die Möglichkeit geboten werden, sich zu besinnen und neu zu sammeln, Ruhe und Entspannung zu finden oder um wieder „runter zu kommen", wenn es z.B. Aufregung oder Streit gegeben hat. Außerdem sollte der „Raum der Stille" ein Ort sein, wo die Schüler/innen und Lehrer/innen zu sich selbst kommen und wo etwas über Gott erfahren und mit ihm Kontakt aufgenommen werden kann, sofern das gewollt ist.

2. Wie die „Oase der Stille" Gestalt annimmt

Zusammen mit einer Kollegin, die diesen „Raum der Stille" ebenfalls zu ihrem Anliegen gemacht hat, verfolgten wir nun diese Spur. Eigentlich wollten wir gerne einen der freiwerdenden Räume für „unseren" Raum der Stille ergattern, aber auch andere Lehrer/innen waren noch auf der Suche nach Platz für ihre Angebote für die Schüler/innen, so dass „teilen" angesagt war...

Dem Motto „ein Spatz in der Hand ist besser als eine Taube auf dem Dach" gemäß waren wir bald froh, die Erlaubnis der Schulleitung und der Kolleg/innen zu bekommen, im bisherigen Mehrzweckzimmer wenigstens eine Ecke als „Raum bzw. Oase der Stille" einzurichten.

Wir überlegten, wie wir also in dem doch relativ „normalen" Klassenzimmer eine einladende Ecke einrichten könnten:

- Wie soll die Ecke abgetrennt werden (Regal/e, Vorhang ...)?
- Was soll auf den Boden, damit die Nutzer sich wirklich entspannt hinsetzen oder hinlegen können (Teppichboden, Teppichstücke, Kissen, Polster ...)?
- Welche Zeichen oder Symbole sollen in der Ecke präsent sein, um niemanden zum Beispiel zum Beten oder zu bestimmten religiösen Vollzügen zu „zwingen", aber doch andere, die das möchten, dazu einzuladen (z.B. nicht nur christliche Symbole, sondern auch Symbole aus dem Islam (das Bild einer Moschee usw.)?

- Welche „Aktivitäten“, die die Entspannung bzw. das „Zu-sich-selbst-Kommen“ der Nutzer fördern können, sollen angeboten werden (Malen, Mandalas, besondere Bücher zu Themen wie Schöpfung, Sinn, Glück, Sterben und Tod; Namenspatrone, zu Themen des Jahreskreises usw., auch kreative Angebote wie Knete oder meditative Angebote wie meditative Musik usw.)?

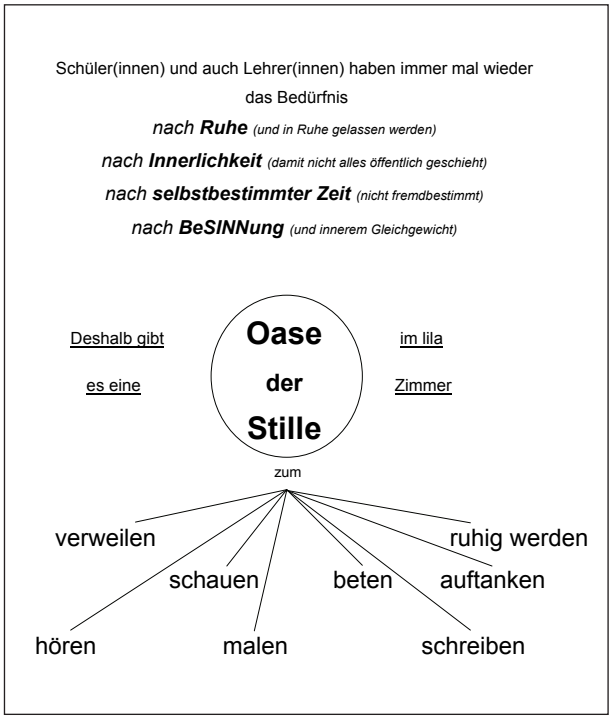
Die ersten dieser Überlegungen stellten wir noch im Schuljahr 2009/2010 an. Die endgültigen Überlegungen, die dann zu einer ersten Konkretisierung führten, zu der wir schließlich auch den Hausmeister ins Boot holten (der uns mit verschiedenen handwerklichen Tätigkeiten unterstützte) und eine erste Gestaltung folgten zu Beginn des Schuljahres 2010/2011. Nach den Herbstferien 2010 wurde die „Oase der Stille“ der Grundschule Starzach zur Nutzung freigegeben.

3. Wie die „Oase der Stille“ funktioniert

Noch bevor wir mit der „Oase der Stille“ starten konnten, mussten wir uns Gedanken machen, wann überhaupt eine Nutzung für die Schüler/innen sinnvoll ist. Nach verschiedenen Gesprächen diesbezüglich beschlossen wir, zunächst einmal in der ersten großen Pause (also 10.20 Uhr bis 10.45 Uhr) zu öffnen und am Anfang die notwendige Aufsicht zu zweit jeweils an zwei Tagen von Montag bis Donnerstag zu übernehmen. Daraufhin haben wir das Lehrerkollegium über den Stand informiert und eine Einteilung der Klassen vorgenommen, da die Größe der „Oase der Stille“ höchstens sechs Schüler/innen zulässt.

Und dann ging es los: Noch vor den Herbstferien haben die Klassenlehrer/innen ihren Schüler/innen die „Oase der Stille“ gezeigt und sie in die Nutzung eingeführt; gleich nach den Herbstferien war es dann wirklich soweit: Die ersten sechs Schüler/innen kamen, gingen zielstrebig in die „Oase der Stille“, zündeten miteinander nach Aushändigung eines Feuerzeuges durch die aufsichtführende Lehrerin die Kerzen an, fragten nach meditativer Musik und suchten sich Mandalas aus, die sie dann in aller Ruhe und mit viel Liebe ausmalten. Als die Pause zu Ende war, bedauerten sie sehr, wieder in ihre Klassenzimmer und zurück in den Lärm und die Hektik zu müssen und erst wieder in der nächsten Woche die Chance zu haben, in die „Oase der Stille“ zu kommen.

Nach der ersten Nutzungsphase holten wir uns eine Rückmeldung von den Kolleg/innen und von der Schulleitung ein. Diese ergab, dass das ganze Kollegium unserem Projekt gegenüber positiv eingestellt ist und dass Kolleg/innen bereit sind, uns zu entlasten und die Aufsicht während der Nutzungszeit der „Oase der Stille“ zu übernehmen. Daraufhin haben zwei Kolleg/innen diesen „Dienst“ mit übernommen und sind auch weiterhin bereit, mitzumachen. Von anderen Lehrer/innen haben wir Rückmeldungen zur Ausstattung und Nutzung bekommen, die wir ebenfalls versucht haben, umzusetzen und einzubeziehen.



4. Wie geht es weiter?

Inzwischen wurde der eine oder andere Einrichtungsgegenstand ersetzt oder ergänzt und wir haben einen ganz neuen Teppichboden für den Bereich der „Oase der Stille“ erhalten.
Die engagierte Kollegin, die mit mir zusammen die „Oase der Stille“ zu ihrem Herzensanliegen gemacht hatte, ist nicht mehr an unserer Schule. Dafür waren andere Kolleg/innen bereit, für sie einzuspringen und die „Oase der Stille“ an der Grundschule Starzach zu unterstützen, und auch die neue Schulleiterin unterstützt uns nach Kräften. Leider ist „nur“ eine Ecke als „Oase der Stille“ begrenzt, wir würden jedoch gerne noch mehr Kindern die Möglichkeit bieten, diesen Ort zu nutzen. So wünschen wir uns, dass es möglich wird, diese Ecke auszuweiten und vielleicht doch noch zu einem wirklich abgeschlossenen Raum mit mehr Angeboten zu kommen.

Debora Wirbel; Grund- und Hauptschullehrerin, Schulseelsorgerin an der Gebhard-Müller-Schule Eberhardzell (GS/WRS)

Stille Pausen an der Gebhard-Müller-Schule Eberhardzell

Fasziniert vom Bericht einer Bekannten, die STILLE PAUSEN im Rahmen ihres schulpastoralen Auftrages an ihrer Schule durchführte, waren meine Kolleginnen der Fachschaft katholische Religion und ich motiviert ein solches Angebot für unsere Schülerinnen und Schüler anzubieten.

1. Motivation

Seit einigen Jahren unterrichte ich an der Grund- und Werkrealschule. Hierbei führte ich, vor allem in der Werkrealschule, ritualisierte Stilleübungen durch. Zu Beginn oder am Ende der Schulstunde sollten sämtliche Schülerinnen und Schüler alles, was sie ablenken könnte, vom Tisch räumen, eine für sie bequeme Position einnehmen und in Stille und Ruhe die vorgegebene Zeit verbringen. Das Zeitfenster für diese stille Zeit bewegte sich zwischen einer und zwei Minuten, je nach Vorerfahrung der Klasse. Im Laufe des Schuljahres wurde die Zeit meist gesteigert und Impulse zu Beginn der Stille konnten eingebaut werden. Ich beobachtete jedes Schuljahr aufs Neue, dass wenn die Stille einmal eingeführt war, ein Weglassen unmöglich wurde. Die Schülerinnen und Schüler forderten diese ein. Stille wurde für sie ein wichtiges Gut. Um unseren Schülerinnen und Schülern diese spirituelle Erfahrung auch außerhalb des Regelunterrichts anbieten zu können, entschlossen wir uns als Fachschaft gemeinsam STILLE PAUSEN für alle Klassenstufen (1/2; 3/4; 5–9) in der Advents- und Fastenzeit anzubieten.

2. Der Raum

In der Anfangszeit wechselten wir nahezu bei jeder STILLEN PAUSE den Raum. Wir führten sie im Kunstraum, Hauswirtschaftsraum, Besprechungsraum, Klassenzimmer oder Sanitätsraum durch. Vor Beginn der STILLEN PAUSEN mussten Stühle und Tische aus den Räumen entfernt werden, anschließend wurden sie wieder eingeräumt. Dies bedeutete für die durchführende Lehrkraft einen großen zeitlichen Aufwand und für die Kolleginnen und Kollegen, welche in diesem Raum vor oder nach der STILLEN PAUSE unterrichteten, viel Verständnis und Entgegenkommen. Aus den genannten Gründen waren wir bestrebt einen Raum zu finden, in dem wir dauerhaft bleiben konnten und in dem wir genug Zeit hatten, in Ruhe den Raum vor der Durchführung zu gestalten und anschließend ohne Zeitdruck alle Materialien wieder aufzuräumen. Diesen Raum fanden wir in der Schülerbücherei. Hier installierten wir einen Schrank, in dem wir Legematerialien, Kerzen und einen CD-Player aufbewahren konnten. Außerdem befindet sich nun in diesem Raum ein Teppichboden, welcher je nach Bedarf ausgerollt werden kann.

3. Werbung / Thema

Um die Schülerinnen und Schüler auf die STILLE PAUSE aufmerksam zu machen, gestalten wir jeweils zur Advents- und Fastenzeit einen Flyer und ein Plakat. Layout und Inhalt des Flyers und des Plakates sind identisch, sie unterscheiden sich lediglich in ihrer Größe. Darüber hinaus ist das persönliche Ansprechen verschiedener Personengruppen und die regelmäßige Erinnerung einzelner Schülerinnen und Schüler wichtig.
Das Thema der STILLEN PAUSE wird für alle Klassenstufen zentral vom durchführenden Team festgelegt. Es wird jeweils sehr offen formuliert, so dass jede Lehrkraft individuell ihre STILLE PAUSE gestalten kann. Inhaltlich wird das Thema konkret auf den Alltag und die Sprache der Schülerinnen und Schüler angepasst (z.B. „Himmlische Aussichten“; „Es ist Frühling: Wach auf!“; „Das Leben – bunt wie eine Seifenblase“; „Stille Nacht – Stille Pause“)

4. Ablauf der STILLEN PAUSE

5 Minuten **Betreten des Raumes**
Die Schülerinnen und Schüler betreten den Raum, ziehen ihre Schuhe aus und suchen sich einen freien Platz auf dem Teppichboden. Musik läuft im Hintergrund und eine Mitte zum Thema ist gestaltet. Jetzt wird nicht mehr gesprochen!

10 Minuten **Ankommen**
Wenn alle sitzen läuft die Musik noch circa eine halbe Minute weiter.

Begrüßung
Die Lehrkraft begrüßt die Schülerinnen und Schüler.

Impuls
Die Lehrkraft liest einen Impulstext.

Zeit der Stille
Mindestens 1-2 Minuten wird Stille gehalten (Musik läuft im Hintergrund).

Gebet / Segenstext
Je nach Thema spricht die Lehrkraft ein Gebet oder einen Segenstext.
Die Schülerinnen und Schüler können sich auch gegenseitig einen guten Wunsch zusprechen.

„Give-Away" / Aktion
Die SuS werden auf das „Give-Away" hingewiesen.

5 Minuten **Offenes Ende**
Die Musik läuft wieder; die Stille Pause ist beendet. Wer will kann gehen, kann aber auch noch sitzen bleiben.

5. Wichtige Anmerkungen zum Ablauf

- Ausziehen der Schuhe: Beginn und Ende der STILLEN PAUSE sind dadurch klar gekennzeichnet. Die Schülerinnen und Schüler kommen an und spüren konkret eine Unterbrechung des Alltags.
- Ausreichend Zeit einplanen:
  5 Minuten vor Beginn: Leise und ohne Hektik ankommen
  10 Minuten: Durchführung des Ablaufs (siehe oben
  5 Minuten werden für das offene Ende benötigt: Stille kann mit in den Alltag genommen werden.
  Wichtig ist, reichlich Zeit einzuplanen. Wenn die durchführende Lehrkraft in Hektik verfällt, ist dies kontraproduktiv und die Schülerinnen und Schüler können nicht zur Ruhe kommen. Sinnvoller ist es, das Risiko einzugehen früher als geplant die Stille Pause beenden zu können. Das offene Ende gestaltet sich dann einfach etwas länger.
- Stille halten ist Übungssache: Besonders Jugendlichen fällt es schwer Stille zu halten. Hier bietet sich an, Musik im Hintergrund laufen zu lassen. Es reicht aus, wenn ein bis zwei Stücke ausgewählt werden, die während der STILLEN PAUSE immer wiederholt werden (weniger ist mehr!). Lassen Sie sich nicht nach dem ersten Mal entmutigen!
- Musiktipps: Milow, Tim Bendzko, Passenger, Nora Jones, Kuschel KLASSIK 10, Mit Mendelssohn die Stille finden (Herder), Filmmusik
- „Give-Aways" sind Realien aus dem Alltag und stellen einen Alltagsbezug zu religiösen Themen her. Sie dienen als Gedächtnisstützen für die Schülerinnen und Schüler in ihrem Alltag. Sie können einen Platz im Schulranzen, im Federmäppchen, auf dem Schreibtisch oder Nachttisch einnehmen. So bleibt das Thema der STILLEN PAUSE im Alltag länger präsent und die Schülerinnen und Schüler haben einen spirituellen Ankerpunkt.
  Thematisch orientieren sich die „Give-Aways" am Impulstext oder Gebet / Segenstext der STILLEN PAUSE. Außerdem eignen sich die „Give-Aways" sehr schön, um eine ansprechende Mitte zu gestalten.
  Ideen für „Give-Aways": Powerriegel, Teelichter, roter Faden, Stern, Text / Gedichtkärtchen, Taschentuchpäckchen, Feder, Tulpe, Salzsäckchen

6. Reflexion

Es hat sich als richtig herausgestellt, dass wir unser Angebot auf die Klassenstufen 1/2, 3/4 und 5-9 aufgeteilt haben. So ist gewährleistet, dass jede Altersstufe ein zielgruppenorientiertes Angebot erhält. Vor allem die hohen Teilnehmerzahlen in der Grundschule geben uns hier Recht. Auch die Werkrealschülerinnen und Werkrealschüler besuchen regelmäßig die STILLE PAUSE. Interessant ist hierbei, dass scheinbar „schwierige" Schüler vermehrt das Angebot wahrnehmen.
Die STILLEN PAUSEN der Adventszeit sind meist besser besucht als diejenigen der Fastenzeit. Die Schülerinnen und Schüler begründen ihre verringerte Teilnahme mit dem „schönen Frühlingswetter" – dass sie sich bei schönem Wetter lieber mit ihren Freundinnen und Freunden im Freien treffen wollen.
Musik als Hilfsmittel in der Stille hat sich gerade im Werkrealschulbereich als unverzichtbar erwiesen. Sie bietet den Rahmen, die Stimmung und manchmal sogar das Thema der STILLEN PAUSE. Außerdem hilft die Musik die Nebengeräusche im und um das Schulhaus auszublenden.
Um die Kolleginnen zu entlasten, welche das Angebot umsetzen, haben wir begonnen Tandems zu bilden. So kommt jede Kollegin in jeder Durchführungsphase jeweils nur zwei- bis dreimal zum Zug. Die Motivation bleibt vorhanden und der kollegiale Zusammenhalt wird gestärkt. Um andere Kollegen und Kolleginnen (auch fachfremde) in unsere Tandems miteinbeziehen zu können, sind wir gerade im Begriff eine Impuls- und Segenstextsammlung zu erstellen. So kann ein Austausch von Materialen in Gang kommen und der Vorbereitungsaufwand minimiert werden.

Jörg Rinderknecht für das Schulseelsorgeteam der Gottlieb Daimler Schule I Sindelfingen

Raum der Stille, interreligiöse Oase, Reliraum oder ökumenischer Ort der Einkehr ... was denn nun?

1. Vorbemerkung – Schule und Umfeld

Im gewerblichen Berufsschulzentrum Gottlieb Daimler Schule (GDS) I in Sindelfingen werden über 2000 Schülerinnen und Schüler in allen Schularten, die das Berufsschulsystem zu bieten hat, beschult. Der Schülerinnen- und Schüleranteil mit Migrationshintergrund ist hoch.

2. Hintergründe – das Team und ein ökumenisches Projekt

Seit einigen Jahren gibt es ein ökumenisches Schulseelsorgeteam. Das Schuljahr 2012/2013 brachte eine starke Intensivierung: Wir wurden Teil des Projektes „ökumenische Schulseelsorge und Schulpastoral an beruflichen Schulen". Dieses ist auf drei Jahre angelegt und prozessoffen gestaltet. Es beschert uns Zeit (eine Stunde Deputat für je einen Kollegen einer Konfession), Vernetzung mit Teams an anderen Schulen, eine stärkere Präsenz der kirchlichen Vertreterinnen und Vertreter an unserer Schule, Impulse, deutlich mehr Arbeit und einen eigenen Raum in der Schule.

3. Raum, nicht nur räumlich

Angestoßen durch das Projekt kann man seither deutlich mehr Religion und Spiritualität in der Schule erleben: Gottesdienste, ein Integrationsprojekt und wesentlich größere Aufmerksamkeit in den Gängen der Schule. Jetzt konnte die Schule der Schulseelsorge auch einen Raum zur Verfügung stellen. Weiß, leer, eine Fensterfront und viel Beton. Ein Raum, der gestaltet werden möchte. Ein solcher Raum macht an einem beruflichen Schulzentrum nur dann Sinn, wenn die Gestaltung und Umsetzung ko-konstruktiv geschieht. Es soll ein Raum der Schule, der Lehrkräfte und der Schülerinnen und Schüler werden.

4. Planung und erste Umsetzung

Drei verschiedene Klassen haben sich mit der Fragestellung auseinandergesetzt:

- Welche Ziele sollte ein Raum, den die Schulseelsorge bekommen hat, erfüllen, damit er im/dem Schulalltag einen Dienst erweisen kann?
- Wie kann ein solcher Raum gestaltet sein?

Die Ergebnisse waren unterschiedlich. Dennoch gab es einige Gemeinsamkeiten:

- Keine Religion darf ausgeschlossen werden.
- Der Raum soll wenig gegenständlich sein.
- Der Raum soll Ruhe ausstrahlen und zu Innerlichkeit führen.
- Der Raum soll helfen, zu sich selbst zu kommen.

Die Vorstellungen des Teams wurden damit weitestgehend bestätigt: An einem beruflichen Schulzentrum sollte ein solcher Raum einer sein, der die Erfahrung des *Numinosen*[1] ermöglicht. Das setzt ein eher religionspsychologisches Verständnis[2] voraus. Es ist kein pädagogischer, kein im engeren Sinne ekklesiologischer oder konfessionell bestimmter, kein ethisch geprägter, sondern ein Raum gefragt, der dem „Heiligen Geist als Einflugschneise[3]" dienen will.

Ein solcher Raum kann auch entwicklungspsychologisch unterstützen: Er hilft, Situationen zu transzendieren.[4] (Die Veränderung des Menschen im Sinne einer Weiterentwicklung ist fundamental auf die transzendierende Fähigkeit des Menschen angewiesen.)

In der Frage nach der Gestaltung hatte das Team das Anliegen einer starken Reduktion vor Augen: Wir mussten die Spannung aus Gegenständlichem und Gegenstandslosem halten. Im ersten Entwurf sollten auf einer großen Tafel sehr klein die Ideogramme der verschiedensten Religionen aufgetragen werden. Bei näherer Betrachtung hätte man die einzelnen Symbole erkannt, bei größerer Entfernung hätten sie sich in einem warmen Farbton aufgelöst. So sollten zum einen die verschiedenen Ideogramme[5] erkennbar sein, aber auch die Gefühle erfahrbar, welche die Religionen vereinen: Güte, Liebe ...

Der weitere Raum soll stark veränderbar sein: mittels Vorhängen farblich situativ, ein gutes Lichtsystem, Musik und Präsentationsmöglichkeiten, Liegematten und etwas Literatur für Meditation ...

In der Abteilung für Gestaltung und Beschichtung wurden zwei Kollegen gewonnen, die das Projekt

unterstützen und umsetzen. Aus der Tafel mit den Ideogrammen wurde eine gestaltete Wand mit einem Sturm aus den Symbolen der Religionen. Schülerinnen und Schüler der Malerklasse werden das Projekt von der Gestaltung bis zur Durchführung im Unterricht umsetzen – Theorie und Praxis kommen hier gut zusammen. Aktuell erwarten wir die ersten Entwürfe.

5. Reflexion und weiterführende Überlegungen

Was ist denn nun in diesem Raum christlich?

Wenn der Raum fertig ist, gilt es, ihn mit Leben zu füllen. Sicherlich wird er oft einfach im Alltag des Religionsunterrichtes genutzt werden. Es sind aber auch Exerzitien im Alltag und Schulandachten in den geprägten Zeiten vorgesehen. Letztlich ist es dann die inhaltliche Gestaltung der Angebote, welche diesen Raum dann doch zu einem spezifisch christlichen machen. Ganz im Sinne des 2. Vatikanischen Konzils.[6]

Was war und ist das Ökumenische an diesem Projekt „Raum"? Unser religions-psychologischer Ansatz überspringt weitgehend die konfessionelle Differenz. Und doch haben die Schülerinnen und Schüler sowie Kolleginnen und Kollegen „drum herum" diesen Prozess als einen ökumenischen erlebt.
In den Diskussionen und Gesprächen oder in den Auseinandersetzungen über die Gestaltung des Raumes spielten die konfessionellen Prägungen eine Rolle. Diese haben dazu beigetragen, dass der aktuelle Entwurf so ist, wie er ist: ein christlicher Raum der Stille, so gestaltet, dass er alle Menschen einlädt und sie an jenes Gefühl erinnert, das sie vor jedem Denken über Religion schon hatten.

1 Vgl. Otto, R.: Das Heilige. Über das Irrationale in der Idee des Göttlichen und sein Verhältnis zum Rationalen, München 1987, S. 42. Für Otto ist der Doppelcharakter des Numinosen das seltsamste Vorkommnis in der Religionsgeschichte. Zu tiefst geheimnisvoll wird es als Mysterium erfahren, das verschiedenste Gefühle, wie Erstaunen oder Befremden, hervorrufen kann. Das Numinose ist demnach das ganz Andere, das dem menschlichen Verstand als irrational und paradox erscheint.

2 Vgl. Gripentrog, Stephanie: Rudolf Otto im Kontext der Entstehungsgeschichte der Religionspsychologie (= Matern, Harald (Hg.): Religion und Subjekt, Christentum und Kultur. Bd 12). Zürich 2012.

3 Frei nach: Beate Thalheimer.

4 Vgl. Nocross, J.C.: A ritual and empirical analysis of existential Psychotherapy. In: Journal of Humanistik Psychology, 27(1), S. 53. [Aus: M. Utsch, S.128]

5 Vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Rudolf_Otto; Zugriff am 31.01.2015.

6 Vgl. http://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_decl_19651028_nostraaetate_ge.html; Zugriff am 31. 01. 2015: „Alle Völker sind ja eine einzige Gemeinschaft, sie haben denselben Ursprung, da Gott das ganze Menschengeschlecht auf dem gesamten Erdkreis wohnen ließ (1); auch haben sie Gott als ein und dasselbe letzte Ziel. Seine Vorsehung, die Bezeugung seiner Güte und seine Heilsratschlüsse erstrecken sich auf alle Menschen (2), bis die Erwählten vereint sein werden in der Heiligen Stadt, deren Licht die Herrlichkeit Gottes sein wird; werden doch alle Völker in seinem Lichte wandeln (3)."

Ursula Rapp, Religionslehrerin und Schulseelsorgerin an der Friedrich-List-Schule, Ulm

Oasen(t)räume in der Schule

1. Vorüberlegungen / Vorbemerkung

Die Friedrich-List-Schule ist eine Kaufmännische Schule, die sechs Abteilungen beinhaltet: eine Berufschule, eine Berufsfachschule, die Berufskollegs I und II, ein sechsjähriges Wirtschaftsgymnasium ab Klasse 8 und ein dreijähriges Wirtschaftsgymnasium ab Klasse 11. Insgesamt unterrichten an der Schule 160 Lehrkräfte ca. 3100 SchülerInnen. Die Schule leidet schon seit Jahren unter einer immensen Raumnot und hat mehrere Außenstellen. In den letzten fünf Jahren hat sich die SchülerInnen- und KollegInnenzahl deutlich vergrößert.

2. Anlass / Motivation / Hintergründe

Das Gebäude aus den 70er Jahren ist sehr nüchtern und funktional, es gibt eine große Zahl an Fachräumen für Datenverarbeitung, aber keinen Raum, in dem Unterrichtsformen im Stuhlkreis, Methoden mit Bewegung, Entspannung und Meditation in angemessener Form möglich sind. Durch die Weiterbildung Schulpastoral 1997/98 wurde ich verstärkt dazu angeregt, auch Angebote außerhalb des Unterrichts zu offerieren, so gibt es zum Beispiel seit Jahren eine „Atempause im Advent": Täglich in der großen Pause treffen sich SchülerInnen zu Adventstee, Lebkuchen und Gespräch, um in der häufig mit Klassenarbeiten überfrachteten Zeit vor Weihnachten die Pause in wohltuender Atmosphäre verbringen zu können. Von großer Wichtigkeit und Bedeutung ist der Raum für die Gestaltung der Trauerzeit angesichts des Todes eines Mitglieds unserer Schule. Schmerz und Trauer, Fragen und Erinnerungen, Gebete und Sprachlosigkeit finden hier einen Ort.

3. Pflege und Erhaltung des Raumes

Der Raum soll möglichst multifunktional genutzt werden können, d.h. er ist mit 32 Stühlen bestückt, die an der hinteren Wand aufgestapelt sind. Außerdem stehen vier große Tische bereit, die für die „Atempause" gebraucht werden. Immer wieder finden hier Beratungen oder Besprechungen statt, die von der ruhigen Atmosphäre abseits der Schulhektik profitieren.

Der Raum verfügt über Wandschränke, in denen die Materialien für den Unterricht, aber auch all das, was zur Gestaltung der verschiedenen Angebote benötigt wird (CD-Player, Tücher, Kerzen, Malkreiden, Tee, Wasserkocher ...), aufbewahrt werden. Meditationsbänkchen, Baumwollteppiche aus dem Weltladen, Kissen, Trauerkoffer usw. sind in einem separaten, angrenzenden Raum untergebracht. Dieser ist mit dem Schlüssel, den jede Lehrkraft besitzt, zugänglich und wird (selten) von anderen KollegInnen genutzt. Zur Ausstattung gehört ein Teppichboden und es wird darauf geachtet, dass die Räumlichkeiten so, wie angetroffen, wieder verlassen werden. Der Raum ist komplett frei gehalten von Unterricht, die Belegung findet mittels eines Tischkalenders, der im Lehrerzimmer liegt, statt. Die Fachschaft Religion hat Vorrang und muss angefragt werden.

Obwohl die Schulleitung insgesamt sehr positiv gegenüber schulpastoralen Angeboten eingestellt ist und die Möglichkeit, die SchülerInnen praktisch den Wert von Entspannung, Stille und Meditation erfahren lassen zu können, sehr hoch einschätzt, war es angesichts der angespannten Raumsituation in den letzten Jahren notwendig, wachsam bezüglich der Umwidmung des Raumes zu bleiben. Er liegt im Zentrum der Schule und hat dennoch eine Abseitslage, so dass wenig vom Lärm und der Hektik zu ihm dringt. Gerade im Advent hat er Oasencharakter. Die zentrale Lage macht ihn natürlich für andere Verwendungszwecke attraktiv, so bestand vor einiger Zeit die Idee, aus ihm ein zweites Lehrerzimmer zu machen. Die Argumentation der SL war einleuchtend, für eine Alternative wurde gesorgt, der ÖPR wurde einbezogen. Nachteilig wäre allerdings die Größe, die Lage, die Nähe zum Aufbewahrungsort der Materialien und der Verlust der im Laufe der Jahre entstandenen Tradition gewesen. Dank sensiblen Argumentierens

und der wohlwollend offenen Haltung unseres Schulleiters konnte der Raum in der ursprünglichen Form erhalten bleiben.

Erneut zur Disposition stand der Raum angesichts der Tatsache, dass – bedingt durch das neu eingerichtete sechsjährige Gymnasium an unserer Schule – verstärkt Musik unterrichtet wird. Dies stellt eine große Bereicherung für unser Schulleben dar. Wir haben einige KollegInnen, die Musik unterrichten und inzwischen ein Orchester und einen Chor leiten. Beides kommt uns als Fachschaft zugute, da die musikalische Gestaltung des Weihnachtsgottesdienstes nun in professioneller Hand liegt. Instrumente wurden angeschafft und angesichts der Raumnot wurden wir dazu aufgefordert, unseren Raum mit den MusiklehrerInnen zu teilen. Die freie Verfügbarkeit wurde aufgehoben, ca. acht Stunden Musikunterricht wurden fest eingeplant mit der Folge, dass wir mit bestimmten Klassen, z. B. WG 11, BFW 1, den Raum nicht mehr nutzen konnten. Auch die „Atempause im Advent“ hätte

ausgesetzt werden müssen. Im Gespräch mit den MusiklehrerInnen wurde deutlich, dass für beide Seiten nach einer anderen Lösung gesucht werden musste. Es war notwendig, sehr behutsam vorzugehen, um möglichst viele Interessen zu berücksichtigen. Dank der großen Bereitschaft unseres Schulleiters konnten nur wenig genutzte Räume für den Musikunterricht eingerichtet werden, zur großen Zufriedenheit aller Beteiligten. Das Schlagzeug steht allerdings für eine Übergangszeit noch in unserem Raum. Im Neubau (Baubeginn 2015) ist ein großer Bereich für Musik vorgesehen.

4. Abschließende Überlegungen

- Eine positive Einstellung und der Wille der Schulleitung ist eine Grundvoraussetzung für die Einrichtung und Erhaltung eines Raumes der Stille.
- Eine Nutzung des Raumes, die die Kultur des Schullebens bereichert, verweist von selbst auf die Daseinsberechtigung trotz Raumnot.
- Die größer gewordene Sensibilität, eingetretene Krisensituationen bewältigen zu müssen, begünstigt im Kollegium die Akzeptanz des Ortes in der Schule, an dem das zutiefst Menschliche mit seinen Herausforderungen in den Vordergrund treten kann.
- Eine möglichst große Multifunktionalität wird den verschiedenen Anliegen gerecht.
- Es ist gut, viele Befürworter an der Seite zu haben. Deshalb ist es immer wieder wichtig, den Wert des Raumes zu kommunizieren, von den Nutzungsmöglichkeiten zu erzählen, einzuladen, ihn aufzusuchen, z. B. am Tag der offenen Tür, und in unserem Fall vor allem im Advent.

Dieter Honecker, Religionslehrer im Kirchendienst und Schulseelsorger, Fritz-Ruoff-Schule Nürtingen

Cube of Silence

Stille passiert nicht einfach. Unsere Gegenwart ist schnelllebig und laut, nicht zuletzt durch unsere unterschiedlichen Kommunikationsmittel. Stille ist zum Luxusgut geworden. „Wichtige Gedanken und Erkenntnisse für das eigene Leben hängen oft damit zusammen, dass man zur Ruhe kommt, dass man Zeit hat, dass es still ist! Deswegen muss man sich und den Gang der Dinge bewusst unterbrechen, damit man innerlich, mit seiner Seele, etwas hören und begreifen kann.“[1] So ist es auch mit unserem Glauben. „Von Gott erfährt und spürt man leichter etwas, wenn man still wird und hört. Jesus hat sich oft zurückgezogen, um in der Einsamkeit und Stille auf Gott zu hören und zu beten.“[2] Stille ist aber gleichermaßen Abschalten, Ausruhen, Auftanken.

Wo kommen Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer im Schulalltag zur Ruhe? An vielen Schulen fehlt es an „Ruheräumen“. Allzu oft werden freie Räume in Computersäle verwandelt – wie bei uns an der beruflichen Schule. Die Schulleitung betont zwar die Wichtigkeit eines Stilleraums, letztendlich siegt der Lehrplan. Als ich in unserer Lokalzeitung von einem Konfirmationsprojekt las, bei dem Konfirmanden einen Ruheraum gebaut und diesen in den Altarraum der gotischen Stadtkirche aufgestellt haben, besuchte ich kurz darauf die Martinskirche, um mir diese Aktion genauer anzuschauen. Dieser kleine Raum im großen Raum mit seiner Wirkung hatte mich total begeistert, so dass ich diese Idee mit in unsere Schule genommen, einen geeigneten Ort gefunden und die Zustimmung zum Aufbau von der Schulleitung erhalten habe. Die Aktion war für eine Woche in der Adventszeit geplant und wurde durchgeführt.

Der Cube ist so gebaut, dass man ihn in Einzelwände auseinandernehmen, transportieren und am Einsatzort mühelos wieder zusammenstecken kann. Für die einzelnen Wandelemente dient ein Dachlattengerüst, das mit einer Stoffbahn bespannt ist. Es sind vier Seitenteile und ein Deckenteil, die jeweils an den Enden durch Haken miteinander verbunden werden. Die Größe richtet sich nach dem jeweiligen Bestimmungsort. Es sollten aber mindestens vier Personen Platz darin haben. Schön ist ebenfalls, dass sich die Materialkosten im Rahmen halten und es von Schülerinnen und Schülern unter fachkundiger Anleitung selbst gebaut werden kann. Für das Innenleben selbst waren nur Stühle vorgesehen. Ein weiteres wichtiges Material stellten Tafeln mit Begriffen oder Fotos zum Thema Stille dar. Sie wurden teilweise grafisch gestaltet und laminiert, folglich selbst hergestellt. Der Ort der Platzierung war ein Schülerarbeitsraum an zentraler Stelle – einsehbar, doch nicht öffentlich und abschließbar.

Der Raum wurde jeden Tag in der Mittagspause zwischen 12.00 und 13.30 Uhr geöffnet und immer in unregelmäßigen Abständen beobachtet. Auf einem Tisch vor dem Cube waren oben genannte Tafeln ausgelegt und jeder Besucher konnte sich eine Tafel aussuchen, über die er meditieren wollte. Oder er ging nur zum Abschalten in den Cube. Wenn sonst niemand anwesend war, konnte man sich einfach hineinlegen. Während der Unterrichtszeiten konnten interessierte Kolleginnen und Kollegen mit einem Kurs oder einer Klasse den Raum aufsuchen. Vor dem Beginn der Aktion habe ich per Rundmail alle Kolleginnen und Kollegen über die Möglichkeiten dieses Angebots informiert.

Wichtige Beobachtungen waren folgende: Viele Schülerinnen und Schülern und vereinzelt auch Lehrkräften fiel es am Anfang schwer, still zu werden. Dies sollte evtl. in einer Stunde vor dem Besuch des Cubes of Silence eingeübt werden. Eine Kollegin erzählte, dass es sie überrascht habe, wie schnell die unruhigsten Schülerinnen und Schüler ruhig wurden. Ob der Besuch zahlenmäßig ein Erfolg war, kann nicht gesagt werden, dazu war die Woche zu kurz. Aber mit zunehmender Dauer wurde der Raum mehr und mehr angenommen und die Forderung nach einer Dauereinrichtung lauter.

Bis zum heutigen Tag hat unsere Schule keinen Raum der Stille und der Cube kann nur ein Provisorium sein. Ich denke, die Dauereinrichtung eines Stilleraums ist Zukunft an jeder Schule und ein Muss, gerade im Hinblick auf die Ganztagsschule. Hier können Schülerinnen und Schüler ebenso wie Lehrkräfte für den harten Schulalltag Kraft schöpfen. So ein Raum lädt ein zum Träumen, Nachdenken, Weinen, Auftanken oder einfach Ausruhen. Wie steht es in Jesaja 30,15: „Durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein!“

1 Frei nach: Pfarrer Maier, Leiter des Konfirmationsprojekts.
2 Ebd.

Christel Oeding, Religionslehrerin und Schulseelsorgerin an der GMS Bondorf-Gäufelden

Raum für Ruhe – ein schulpastorales Angebot in der Mittagspause

Nach der Umsetzung unserer damals durchgehend zweizügigen Grund- und Werkrealschule in eine Ganztagsschule mit hohem Migrationsanteil, stellte sich bald heraus, dass es keinen Ort gab, an dem die Schüler und Schülerinnen wirklich Ruhe und Entspannung fanden.

Die Anspannung während des Unterrichts, laute und auf Bewegung ausgelegte Pausen und die Dauer der Anwesenheit im und um das Schulgebäude ließen sowohl die Schüler und Schülerinnen als auch die Kollegen und Kolleginnen einen Raum der Rückzugsmöglichkeit vermissen.

Innerhalb des Schulgebäudes gab es aus Platzgründen keine Möglichkeit, einen *Raum der Stille* einzurichten.

Sowohl die Kirche als auch das Gemeindehaus der örtlichen Kirchengemeinde liegen in direkter Nachbarschaft zum Schulgebäude. Eine Anfrage, Räumlichkeiten in der Mittagspause zu nutzen, wurde sofort positiv beantwortet und so wurde der dortige Jugendraum als ein Ort für Ruhe gefunden.

Parallel zu den bereits stattfindenden Mittagsangeboten konnten wir nun eine Rückzugsmöglichkeit für unsere Schulgemeinschaft anbieten, in der Stille erwünscht ist.

Isomatten, Kissen und Decken wurden teilweise von den Schülern und Schülerinnen selbst mitgebracht oder neu angeschafft. Hilfreich waren Spenden der Elternschaft und der Kirchengemeinde.

Schüler und Schülerinnen aus dem Religionsunterricht der Klassenstufe 7 machten sich zu Paten, um die Mitte des Raumes zu gestalten. Sie richten vor dem Mittagsangebot *„Raum für Ruhe“* das Zentrum, das je nach Jahreszeit, Geschmack und aktuellem Thema variiert. So steht grundsätzlich eine große Kerze im Mittelpunkt. Bunte Tücher, Natur- und Dekomaterial wie Muggelsteine und Fotos werden stets nach Geschmack arrangiert und sind individuell wie die Schüler und Schülerinnen selbst.

Der Ablauf blieb jedoch von Beginn an gleich:

In der Mittagspause, in der Zeit von 13:00 Uhr bis 13:15 Uhr, kommen die Schüler und Schülerinnen an, wobei einige vorher noch schnell in die Mensa gehen. Das Gemeindehaus und den Raum für Ruhe betreten sie ohne Schuhe, suchen und richten sich „ihren" Platz mit Kissen, Decke und Isomatte ein. Ab 13:15 Uhr erfolgen dann angeleitete Entspannungsübungen wie zum Beispiel progressive Muskelentspannung nach Jacobson, die durch meditative Musik vom CD-Player unterstützt werden. Im Anschluss daran wird eine Fantasiereise durchgeführt, die zeitlich variiert. Nach der Rückholphase herrscht immer Stille, bis ein akustisches Signal als Zeichen für Bewegung und Aufbruch ertönt. Oft kommt es vor, dass Schüler und Schülerinnen sanft aus dem Schlaf geweckt werden müssen.

Nach einem gemeinsamen Aufräumen verabschieden sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den Nachmittagsunterricht. Viele Rückmeldungen bestätigen, dass sie durch dieses Angebot den Nachmittag als weniger anstrengend empfinden.

An unserer Schule wird diese Möglichkeit unterschiedlich stark angenommen. Wir haben am *Schwarzen Brett* eine Teilnehmerliste zum Eintragen aufhängen müssen. Zum einen, um eine Überfüllung zu begrenzen, und zum anderen, um der Aufsichtspflicht während der Mittagspause nachzukommen. Gibt es aus Schülersicht attraktive Mittagsangebote wie beispielsweise Weihnachtsbasteln oder kooperative Spiele im JUBS (Jugendbegegnungsstätte der Gemeinde in der Nachbarschaft), kommt es auch vor, dass das Angebot nur sehr wenige Schüler und Schülerinnen wahrnehmen. Selten waren es jedoch weniger als vier.

Oftmals bildet sich in jedem neuen Schuljahr eine Art Stammgruppe, die sehr regelmäßig teilnimmt. Es fällt auf, dass die Schüler und Schülerinnen sehr rücksichtsvoll in diesem Raum miteinander umgehen. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer empfinden sich als Gleichberechtigte, keiner muss hier irgendwie „cool" sein.

Im Vorfeld war nicht zu erwarten, dass sich in diesem Rahmen oftmals Gespräche ergeben, die sehr persönlich sind und manchmal zu seelsorgerischer Begleitung in einer schwierigen Phase für Schülerinnen und Schülern führt.

Auch gibt es Kollegen und Kolleginnen, die gezielt Schüler und Schülerinnen in den Raum für Ruhe schicken, wenn sie merken, dass es ihnen gut tun würde, um den Nachmittagsunterricht besser verfolgen zu können. Das gelingt immer wieder.

Positiv erleben wir mittlerweile ebenfalls, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Gebäude und das Grundstück verlassen müssen, um in den Raum für Ruhe zu kommen. Schüler und Schülerinnen erleben so einen deutlichen Einschnitt im Tagesablauf.

Das Angebot findet zweimal in der Woche am Dienstag und am Donnerstag statt. Das ist ein gelungener Rhythmus.

Anja Grießhaber und Dominik Hillebrand,
Fachstelle Jugendarbeit und Schule im
BDKJ Rottenburg-Stuttgart

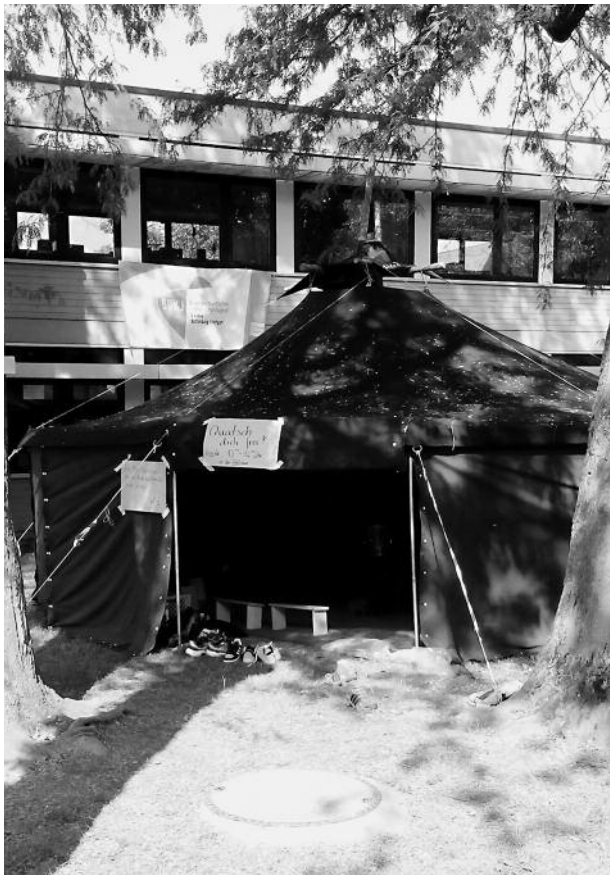
Die Zeltoase im Rahmen der „werde WELTfairÄNDERER!"-Woche

1. Das „werde WELTfairÄNDERER!"-Projekt

Unter dem Motto „werde WELTfairÄNDERER!" geht der Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ) in Baden-Württemberg an Grundschulen und weiterführende Schulen. Dort stehen für eine Woche große Zelte auf dem Schulhof, in denen ein vielfältiges Programm geboten wird. In den Workshops der Schulklassen am Vormittag geht es inhaltlich darum, wie jeder Einzelne durch sein Denken, Verhalten und Tun die Welt verändern kann, sei es im sozialen Umgang mit anderen oder durch eine nachhaltigere Lebensweise. Verschiedene außerschulische Partner gestalten die Nachmittagsangebote und an einzelnen Abenden finden z.B. Lehrerfortbildungen oder Vorträge für Erwachsene im Bereich globales Lernen statt. Die „werde WELTfairÄNDERER!" Woche möchte zusammen mit vielen Partnern aus kirchlicher und kommunaler Gemeinde ein Netzwerk bilden und langfristig vor Ort ausbauen, um die Themen der nachhaltigen Bildung attraktiv für Jugendliche aufzubereiten. Eine „werde WELTfairÄNDERER!"-Woche erreicht im Durchschnitt 750–1000 Schülerinnen und Schüler sowie 200 Erwachsene. Es finden zwischen 25–45 Workshops für Klassen statt. Im „werde WELTfairÄNDERER!"-Team arbeiten zwischen acht und 15 ehrenamtliche und hauptberufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit. Von Montag bis Freitag finden auf dem „werde WELTfairÄNDERER!"-Gelände vielfältige Bildungsangebote und Mitmachaktionen zu verschiedenen Themen der sozialen, der ökologischen und der ökonomischen Nachhaltigkeit statt.

2. Wo Spiritualität Raum erhält

Das „werde WELTfairÄNDERER!"-Projekt wird von der Katholischen Jugend angeboten. Unser Glaube und unsere diakonisch-missionarische Grundhaltung sollte im Rahmen des Projekts ein eigenes Gesicht, eine Heimat bekommen. In den Workshops am Vormittag ist es sehr schwierig in so kurzer Zeit mit unbekannten Menschen eine spirituelle Brücke zu bauen. Da stehen die Lernziele des Wochenmottos „fair-sein" im Vordergrund. Es brauchte einen neuen, möglichst attraktiven Ort. Darum steht in jeder „werde WELTfairÄNDERER!"-Woche eine große Jurte. Sie ist der Ort, wo Spiritualität Raum erhält, wo junge Menschen ihre Seele baumeln lassen können, wo es Zeiten der Ruhe, des Klangs des Gebets oder des Gesprächs gibt. Idealerweise ist dieses Zelt mit einem gemütlichen flauschigen Teppich, Gebetshockern und Sitzsäcken ausgestattet. In der Mitte befindet sich eine Feuerschale mit loderndem Feuer. Es entsteht eine Oase für alle, die kommen möchten, in einem Zelt mitten auf dem Schulhof. Diese ‚Zeltoase' greift u.a. die Idee der Räume der Stille auf, bietet die Möglichkeit der Einkehr, aber auch Raum für Morgenimpulse, Gesprächsrunden oder einfach eine „Chillout-Area" für Schülerinnen und Schüler. Das Programm in der ‚Zeltoase' wird entweder individuell vom „werde WELTfairÄNDERER!"-Team gestaltet oder kann von Lehrkräften für den (Religions-) Unterricht genutzt werden.



3. Erfahrungen mit der „Zeltoase“

Die Erfahrungen sind bislang durchweg positiv. Vor allem jüngere Schülerinnen und Schüler nahmen die Zeltoase gut an und verbrachten gerne ihre Pausenzeiten darin. In der Zeit vor der Schule lud die Oase mit ihrem Feuer und der gemütlichen Atmosphäre zum Verweilen ein. Nachmittags entwickelten sich zeitweise Gespräche über Alltägliches aus dem Leben von Schülerinnen und Schüler. Das „werde WELTfairÄNDERER!“-Team war in den Pausen, vor und nach dem Unterricht, sowie bei den Angeboten ständig präsent. Natürlich ist es notwendig das Feuer zu beaufsichtigen, die Schülerinnen und Schüler haben dadurch aber zugleich immer einen Ansprechpartner, der für alle Fragen offen ist.

4. Abschließende Überlegungen

Das „werde WELTfairÄNDERER!“-Team wird die Zeltoase konzeptionell weiterentwickeln. Dort sollen allen Kindern und Jugendlichen niederschwellig Zugänge zu jugendspirituellen Erfahrungen ermöglicht werden. Die katholische Jugendverbandsarbeit ist zugleich in ihrer spirituellen Dimension erfahrbar. Das „werde WELTfairÄNDERER!“-Projekt, insbesondere die Zeltoase sieht sich bestätigt im aktuellen, diözesanen Prozess der Kirche am Ort: Denn in der Zeltoase kann im wahrsten Sinne des Wortes „Kirche am Ort“ Schule erlebbar werden.

Weitere Informationen zum „werde WELTfairÄNDERER!“-Projekt sind zu finden unter:
http://www.bdkj.info/fachstellen/jugendarbeit-schule/werde-weltfairaenderer/

Daniela Müller-Henes und Christine Wicker,
Wihelm-Hauff-Realschule Pfullingen

„Chill out“ – ein Projekt im Rahmen von „Prüfungsstress – nein danke!“

1. Idee und Planung

Es ist uns ein wichtiges Anliegen, unsere Zehntklässler in ihrer besonderen Lebenssituation rund um die Prüfungszeit zu begleiten. So entwickelten wir unter dem Motto „Prüfungsstress – nein danke!“ verschiedene Elemente zur Unterstützung unserer Abschlussklassen.
Im vergangenen Schuljahr starteten wir erstmals mit spirituellen Impulsen vor den schriftlichen Prüfungen und dem Prüfungscafé „Ansprech-Bar“ im Zeitraum der mündlichen / fächerübergreifenden Kompetenz-Prüfungen. Aus der Reflexion des Projekts folgte die Überlegung, dass wir uns noch verstärkter in den zehnten Klassen einbringen wollen, damit wir vermehrt für das Thema Prüfungsstress ansprechbar werden können. In gemeinsamen Gesprächen mit unserer Schulsozialarbeiterin kristallisierten sich folgende Bedarfsfelder für die Begleitung der zehnten Klassen heraus: Strukturierung von Arbeitsprozessen und Lernstrategien sowie Umgang mit Stress und Prüfungsangst. So entstand die Idee für unser „Chill out“-Projekt mit Entspannungsübungen für den Zeitraum vor den schriftlichen Prüfungen.

Mit unserer Schulsozialarbeiterin und dem Beauftragten für vertiefte Berufsorientierung legten wir den Rahmen für eine gemeinsame Auftaktveranstaltung zur Einführung für alle interessierten zehnten Klassen fest.
In der Folge bereiteten wir Schulseelsorgerinnen unsere „Chill out“-Pausen vor: Hierzu gehörten die Planung der jeweiligen Entspannungsübungen, die Festlegung des zeitlichen Ablaufs und der Termine, unsere personelle Aufteilung, die Raumgestaltung, Auswahl von Entspannungsmusik und das Entwerfen der „Entspannung to go“-Kärtchen als „Mitgebsel“ für die Schülerinnen und Schüler.[1]

Vor Projektbeginn stellten wir in einer GLK unser Vorhaben vor. Außerdem erfolgte eine kurze schriftliche Information für die Klassenlehrerinnen und Klassenlehrer der zehnten Klassen. Eine Woche vor der Auftaktveranstaltung besuchten wir alle Abschlussklassen und skizzierten kurz unser Projekt. Zudem wurden Einladungsplakate und Flyer an exponierten Stellen im Schulhaus verteilt.

2. Auftaktveranstaltung „Prüfungsstress – nein danke!“

Die gemeinsame Einführungsveranstaltung mit der Schulsozialarbeit für interessierte Zehntklässler war wie folgt aufgebaut:

- Begrüßung der Schülerinnen und Schüler
- Zur Einstimmung wurde ein Märchen vorgelesen: „Die Fröschlein in der Sahne“.[2]
- Es folgte eine theoretische Einführung: Prüfungsvorbereitung, Arbeitstechniken, Lernstrategien und der Sinn von Entspannungsübungen.
- Anschließend teilte sich die Großgruppe nach Interessen auf: Die an Entspannungsübungen Interessierten gingen mit uns in das vorbereitete Nebenzimmer. Schülerinnen und Schüler mit Interesse an Prüfungsvorbereitungen (Lernstrategien, Arbeitstechniken ...) verblieben im Raum und vertieften das Gehörte anhand eines Vortrages der Schulsozialarbeiterin.
- Für die Gruppe, die sich für Entspannungsübungen interessierte, gab es zunächst eine theoretische Einführung in die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Anspannung, Spannung halten, Loslassen, Entspannen, Nachspüren. Danach folgte eine Progressive Muskelentspannung.[3]
- Im Anschluss erhielten die 10er ein „Entspannung to go“-Kärtchen mit einem Entspannungstipp und die Einladung zu den „Chill out“-Pausen.

3. Die „Chill out"-Pausen

Zweimal in der Woche, jeweils dienstags und donnerstags, waren die Schülerinnen und Schüler zu unserem Angebot eingeladen:

1. Pause: Geschichte „Beppo"[4] und Langversion Muskelentspannung[5]
2. Pause: Kurzversion Muskelentspannung[6] und Fantasiereise „Strandspaziergang"[7]
3. Pause: Kurzversion Muskelentspannung mit intensiver Augenentspannung[8]
4. Pause: Kurzversion Muskelentspannung mit Nackenmassage[9]
5. Pause: Atemübung[10] und Kurzversion Muskelentspannung
6. Pause: Kurzversion Muskelentspannung und Tipps gegen Stress vor der Prüfung[11]
7. Pause: Kurzversion Muskelentspannung mit Fantasiereise „Mein Ruheort"[12]

Nach jedem „Chill out" durften die Schülerinnen und Schüler ein „Entspannung to go"-Kärtchen mitnehmen.

4. Materialien und Räumlichkeiten

Bei der Suche nach einem geeigneten Ort beschlossen wir, dass die Entspannungsübungen in einem atmosphärisch angenehmen Raum, also nicht in einem normalen Klassenzimmer, stattfinden sollten. Dabei war uns ein „Wiedererkennungseffekt" wichtig, d.h. unser Zimmer sollte in der Nähe des Prüfungscafés „Ansprech-Bar" sein. So entschieden wir uns für das Spiele-Zimmer, einen Ganztagesraum. Die Mitte gestalteten wir mit farbigen Tüchern sowie anderen Legematerialien (Holz-Engelchen, Glassteinen, Teelichtern). Es gab ein ähnliches Grund-Arrangement für alle Termine, sodass eine vertraute Umgebung für die „Chill out"-Pausen entstand.
Die „Entspannung to go"-Kärtchen hatten wir mit unterschiedlichen Entspannungs-Tipps gestaltet. So konnten die Schülerinnen und Schüler verschiedene Ideen sammeln und diese in der akuten Prüfungsstress-Situation verwenden.

5. Reflexion und weiterführende Überlegungen

Um die Zehntklässlerinnen und Zehntklässler mit ihren ganz unterschiedlichen Bedürfnissen durch verschiedene Angebote ansprechen zu können, war für uns die Kooperation mit der Schulsozialarbeit sehr konstruktiv und produktiv. Auch die Tandem-Arbeit im Schulseelsorgerinnen-Team war für uns beide sehr befruchtend und zudem entlastend, da Arbeiten aufgeteilt werden konnten.

Aus der Reflexion ergaben sich weiterführende Überlegungen: Zum einen wollen wir künftig den offenen Charakter unserer Entspannungsübungen nochmals hervorheben. „Jede/r darf kommen, wann immer sie/er möchte." Es handelt sich also nicht um eine geschlossene Gruppe, mit der Verbindlichkeit in jeder Pause zu kommen. Außerdem können zwei Pausentermine pro Woche zu engmaschig wirken. Wir denken daher entweder an eine Reduktion der Termine oder an kleinere, wiederkehrende Rhythmen.
Für uns selbst hat sich mit der Durchführung des Projektes ebenfalls ein positiver Effekt ergeben: Wir haben bei den „Chill out"-Pausen eine „Entstressung" bei uns selbst festgestellt, die uns mitten im Schultag sehr gut getan hat.

---

1 Vgl. www.zeitblueten.com/news/entspannungsuebungen; Zugriff am 03. 09. 2014
2 Vgl. Bucay, Jorge: Komm, ich erzähl dir eine Geschichte, Frankfurt a. M. 2007.
3 Vgl. www.mediclin.de/Portaldata/24/Resources/pdf_cp/downloadrubrik/themen/e/Progressive-Muskelentspannung-nach-Jacobson.pdf, S. 8ff.; Zugriff am 03. 09. 2014.
4 Vgl. Ende, Michael: Momo. Stuttgart 1973, S. 36f.
5 Vgl. www.mediclin.de/Portaldata/24/Resources/pdf_cp/downloadrubrik/themen/e/Progressive-Muskelentspannung-nach-Jacobson.pdf, S. 8ff.; Zugriff am 03. 09. 2014.
6 Vgl. ebd., S. 18ff.
7 Vgl. Stöhr-Mäschl, Doris: Cool Down. Entspannungs- und Konzentrationsübungen im Schulalltag, Mühlheim a. d. R. 2010, S. 80.
8 Vgl. ebd., S. 34f.
9 Vgl. www.zeitblueten.com/news/entspannungsuebungen; Zugriff am 03.09.2014
10 Vgl. Stöhr-Mäschl, Doris: Cool Down. Entspannungs- und Konzentrationsübungen im Schulalltag, Mühlheim a. d. R. 2010, S. 15f.
11 Vgl. www.psychotipps.com/Pruefungsaengste.html; Zugriff am 03. 09.2014 / www.study4success.de; Zugriff am 03.09.2014
12 Vgl. Stöhr-Mäschl, Doris: Cool Down. Entspannungs- und Konzentrationsübungen im Schulalltag, Mühlheim a. d. R. 2010, S. 94f.

Karoline Becker, Religionslehrerin und Schulseelsorgerin an der Grund- und Werkrealschule Luginsland Stuttgart

Prüfungscafé contra Prüfungsangst – gemeinsam geht's besser als einsam

1. Vorbemerkung

Der Werkrealschulzweig der Luginslandschule wurde bis vor zwei Jahren noch zweizügig angeboten. Die abnehmende Akzeptanz dieser Schulart verbunden mit dem Wegfall der verbindlichen Schulempfehlung hat zur Folge, dass die Luginslandschule nicht mehr als Werkrealschule weitergeführt und spätestens im Schuljahr 2015/2016 der letzte Werkrealschüler die Luginslandschule verlassen wird.

2. Ausgangssituation

Die Lebenssituation und Perspektive der Werkrealschüler und -schülerinnen beschäftigt mich besonders. Wie können wir ihnen Selbstvertrauen, Selbstachtung und Motivation, etwas aus ihren Gaben zu machen, vermitteln? Welche Unterstützung im Schulalltag benötigen sie über das große Engagement ihrer Lehrkräfte im Unterricht hinaus, wie können sie sich wertgeschätzt und gebraucht fühlen?
Angeregt durch frühere Handreichungen der Schulpastoral nahm ich die Prüfungssituation in den Blick: Die schriftlichen Prüfungen finden an drei Tagen mit einer Woche Abstand in unserer Sporthalle statt. In unserem Schulgebäude gibt es keinen Warteraum. Die Schüler und Schülerinnen warten sitzend im Foyer vor dem Sportsaal auf dem Boden, für die späteren mündlichen Prüfungen warten sie alleine vor dem Klassenzimmer, in dem sie geprüft werden. Das ungemütliche Foyer, durch das zudem die Schüler und Schülerinnen der anderen Klassenstufen zum Unterricht durchgehen, fördert die Unruhe und Nervosität, die selbst den coolsten Schüler mit zunehmender Prüfungsnähe ereilt. So entstand die Idee für die Zeit der Prüfungen einen Ort anzubieten, an dem die Schüler und Schülerinnen in ruhiger und angenehmer Umgebung, ungestört vom alltäglichen Schulbetrieb, gemeinsam auf den Beginn der Prüfung warten konnten.

3. Planung und Vorbereitung

Nachdem die Idee mit der SMV, den Schülern und Schülerinnen der neunten Klassen, den Klassenlehrerinnen und der Schulleitung besprochen, abgestimmt und bewilligt war, kristallisierte sich folgendes Vorhaben heraus: An den drei Tagen der schriftlichen Prüfungen, die jeweils um 8.30 Uhr begannen, sollte es ab 7.45 Uhr ein stärkendes Frühstück mit belegten Brötchen, Obst und Teeauswahl in angenehmer und ruhiger Atmosphäre in einem Raum in der Nähe des Prüfungssaales – vorbereitet und durchgeführt von Achtklässlern – geben. Die Klassenlehrerinnen der Achtklässler wollten nach Möglichkeit unterstützen. Die Unkosten wurden aus den Klassenkassen und der SMV-Kasse bestritten, evtl. Ausstände aus dem Schuletat ausgeglichen.

Die Schüler und Schülerinnen der achten Klassen gestalteten Einladungskarten, die sie mit guten Wünschen versahen und zeitnah an die Neuntklässler verteilten. Ein Plakat für die Tür zum Prüfungscafé wurde ebenso gestaltet und aufgehängt, wie Hinweisschilder zum Café und „Mutmachplakate" zum Dekorieren.

Als Ort wurde der Speisesaal der Mittagsbetreuung gewählt. Diesen eher funktionell und kühl eingerichteten Raum wollte ich mit einfachen Mitteln und ohne großen Aufwand einladend und gemütlich gestalten. Dazu wurden die Tische unsymmetrisch verschoben und mit Jongliertüchern, Teelichtern in Gläsern und Blumen aus dem Garten dekoriert. Am Ausgang standen Traubenzucker in einer Schale auf einem schönen Tuch zum Mitnehmen bereit. Die Ausgabetische für die Brötchen und Getränke wurden mit Stofftischdecken gedeckt. Teetassen wurden aus der Schulküche entliehen. Für eine ruhige Stimmung sollte Meditationsmusik sorgen. Das alles musste am Nachmittag vor dem Prüfungsmorgen vorbereitet werden.

Die Dekorationsmaterialien, Servietten, Teebeutel, Zucker, Sprudel, Nuss-Nougatcreme und Traubenzucker wurden von mir einmalig, Käse, Geflügelwurst (damit es keine Probleme für Muslime gab), Butter, Salat und Tomaten immer frisch eingekauft; die Brötchen bei dem Bäcker, der auch die Pause beliefert, bestellt und frühmorgens von mir abgeholt.

Die Klassenlehrer und Klassenlehrerinnen der achten Klassen bekamen eine „To-do"-Liste und organisierten vier bis fünf Schüler und Schülerinnen zum Helfen.

4. Das Prüfungscafé

Und dann konnte es endlich losgehen: Pünktlich um 7 Uhr warteten die Achtklässler auf die Brötchen und

mich. Zügig wurden in Arbeitsteilung die Brötchen belegt und mit Servietten auf Tabletts arrangiert, Teewasser gekocht, Teelichter angezündet, Blumen in die Vasen gestellt, vorbereitetes Obst auf Tellern dekoriert.

Meistens waren gerade die letzten Krümel weggefegt, als schon die ersten Prüflinge erschienen. Sie wurden von den Schülern und Schülerinnen eingeladen, sich einen Tee auszuwählen und ein Brötchen zu nehmen. Zur Auswahl standen Wurst-, Käse- und einige wenige Nuss-Nougatbrötchen. Anwesende Lehrer und Lehrerinnen begrüßten die Schüler und Schülerinnen, fragten nach ihrem Befinden, hielten sich ansonsten im Hintergrund, beantworteten aber bei Bedarf auch letzte fachliche Fragen. Es herrschte keine ganz „stille" Atmosphäre, die von uns vorbereitete meditative Musik war nicht zu hören und wurde von einer Gruppe Jungen immer als Erstes ausgeschaltet. Die meisten unterhielten sich oder aßen in Ruhe gemeinsam ihr Brötchen. Einige wenige suchten einen Platz für sich allein, tranken einen Tee und gingen dann noch einmal in den Hof. Besonderes die schulfremden Prüflinge zeigten sich angenehm überrascht, v.a. über die Einladung. Auch der Schulleiter schaute jeden Morgen vorbei und wünschte viel Erfolg. Eine Viertelstunde vor Prüfungsbeginn wurden die Schüler und Schülerinnen daran erinnert, sich bereitzumachen, um schließlich – versehen mit einem Traubenzucker und guten Wünschen – in die Prüfung zu gehen.

Dann hieß es aufräumen, Geschirr zu spülen bzw. in die Spülmaschine zu räumen und den Speisesaal wieder in den Zustand, wie er für das tägliche Essen benötigt wird, zu versetzen.

Die mithelfenden Schüler und Schülerinnen freuten sich, wenn noch Brötchen übrig waren, die sie zum Abschluss verspeisen konnten.

Als Dankeschön bekamen die Achtklässler Karten mit einem Foto, das von ihnen bei der Vorbereitung gemacht wurde, unterschrieben von den Neuntklässlern.

5. Reflexion

„Schade, dass wir das erst jetzt anbieten", war die spontane Reaktion einer langjährigen Werkrealschullehrerin. „Machen Sie das für uns im nächsten Jahr auch?", die Frage eines der helfenden Achtklässler. Diese beiden Kommentare drücken für mich das Wesentliche dieses schulpastoralen Angebotes aus: Die Prüflinge erfahren Anteilnahme und Unterstützung in ihrer Situation und dadurch Wertschätzung und Ermutigung. Das Miteinander und Füreinander der Schüler und Schülerinnen untereinander wird gestärkt und die Helfenden erleben sich als kompetent und gebraucht. Durch die nette Atmosphäre beim Vorbereiten zusammen mit den Schülern und Schülerinnen und durch die Freude bei den Prüflingen machte dieses Projekt Kollegen und Kolleginnen Lust mitzumachen.

Eine Umfrage zum Prüfungscafé ergab, dass die Schüler und Schülerinnen besonders das Gemeinschaftsgefühl, die Wertschätzung durch das für sie vorbereitete Frühstück und die Ruhe schätzten. Die ausgewählte Meditationsmusik störte sie ebenso wie übermäßiges Fotografieren durch eine Kollegin, worauf wir beim nächsten Prüfungscafé Rücksicht nehmen werden.

Für mich persönlich war es sehr bewegend, den Schülern und Schülerinnen, Einzelne kannte ich noch aus der Grundschule, beim Hinausgehen alles Gute zu wünschen und die Verbundenheit mit ihnen zu spüren. Gerne hätte ich auch ein Angebot für die mündlichen Prüfungen ausprobiert. Da dieses aber einer deutlich längeren Präsenz und damit mehr Mitwirkender bedarf, haben wir angesichts der traurigen Tatsache, dass es in spätestens zwei Jahren keine Werkrealschüler mehr an der Luginslandschule geben wird, davon abgesehen.

Karin Walter, Religionslehrerin und Schulseelsorgerin am Pestalozzi-Gymnasium Biberach

Konzentriert und gelassen in die Abi-Prüfungen

Jedes Jahr dasselbe: Vor Beginn der schriftlichen Prüfungen zum Abitur drängen sich ca. 140 Schülerinnen und Schüler im Eingangsbereich der Schule und machen sich gegenseitig nervöser als sie sowieso schon sind. Und wer womöglich in relativer Ruhe in der Schule angekommen ist, wird spätestens jetzt verrückt gemacht: „Ich hab solche Angst!", „Hoffentlich kommt das nicht dran!", „Hast du das etwa gelernt?", „Und wenn ich die Aufgaben falsch verstehe ...!" sind nur einige Beispiele möglicher Äußerungen.

Für Schülerinnen und Schüler, die diesem Gefühlschaos entkommen möchten, gibt es bei uns an der Schule seit vielen Jahren vor den schriftlichen Prüfungen ein Entspannungsangebot.

1. Die Idee

In der Kursstufe beginne ich den Unterricht jeweils mit einem Impuls, der abwechselnd von mir oder von den Schülerinnen und Schülern vorbereitet wird. Die dafür investierten fünf Minuten haben den Effekt, dass sie danach ausgeglichener, konzentrierter und engagierter im Unterricht dabei sind. Aus dieser Erfahrung heraus baten mich einige, ein solches Angebot auch vor den schriftlichen Prüfungen zu ermöglichen.

2. Der Raum

Wir haben am Pestalozzi-Gymnasium noch keinen Raum der Stille. Deswegen findet dieses Angebot in einem dem Eingangsbereich nahe gelegenen Raum statt, der von verschiedenen Gruppen der Schule für ganz unterschiedliche Aktionen genutzt wird. In der Zeit der schriftlichen Prüfungen steht der Raum allerdings nur für das Ruheangebot zur Verfügung und wird mit einer gestalteten Mitte und einem Sitzkreis vorbereitet.

3. Die Einladung

In der letzten Unterrichtswoche für die Abiturienten gehe ich nach Anmeldung bei den einzelnen Kollegen durch die Kurse und lade die Schülerinnen und Schüler persönlich zu den Ruheangeboten ein, indem ich Sinn und Ziel erkläre und kurz beschreibe, was sie dort erwartet. Dabei bekommt jede/r eine kleine Karte (Größe einer Visitenkarte), die in den Geldbeutel gesteckt werden kann. Darauf sowie auf im Schulhaus verteilten Plakaten finden sie Ort und Zeiten der Angebote.

4. Zeitliche Struktur

Viel Zeit bleibt nicht: Die Schülerinnen und Schüler kommen im Allgemeinen eine halbe Stunde vor den Prüfungen in die Schule. Zehn Minuten vor Prüfungsbeginn sollen sie in ihren Räumen sein. Wenn man den Weg zum Prüfungsraum mitberücksichtigt, bleiben höchstens 15 Minuten Zeit. Entspannung im Express also. Aber es reicht.

5. Der Ablauf der Aktion

An der Aktion beteiligen sich mehrere Kollegen, so dass an jedem Prüfungstag ein Angebot gemacht werden kann und täglich ein anderer Kollege für die Gestaltung verantwortlich ist.

Damit trotzdem eine gewisse Grundruhe erreicht wird, bleibt die gestaltete Mitte an allen Tagen gleich. Außerdem haben wir Kollegen uns auf eine gemeinsame Struktur im Ablauf geeinigt:

- Zehn Minuten vor Beginn steht die Tür zum Ruheraum offen, die Kerze in der gestalteten Mitte brennt, die Schülerinnen und Schüler kommen herein, suchen sich einen Platz.

- Zum auf den Karten angekündigten Zeitpunkt wird die Tür geschlossen. Außen an der Tür hängt ein Schild, das darauf aufmerksam macht, dass bei geschlossener Tür kein Eintritt mehr möglich ist.
- Begrüßung der Schülerinnen und Schüler
- Einführende Entspannung: Lasst euren Blick auf der Mitte unseres Kreises ruhen, nehmt das Bild in Ruhe in euch auf. Schließt dann, wenn ihr möchtet, die Augen. Entspannung: Schultern entspannen (Schultern nach oben ziehen, fallen lassen – eventuell wiederholen). Nacken aufrichten (Vorstellung einer Marionette, deren Kopf an einem Faden oben gehalten wird). Atemübung: tief einatmen, lange und tief ausatmen (wichtig vor allem das Ausatmen, mit jedem Ausatmen wird Unruhe, Aufregung aus dem Körper hinaus geatmet – verbrauchte Luft muss ganz aus dem Körper hinaus [auf diese Weise wird die Gefahr der Hyperventilation verringert]), dann den Atem beobachten, ihn kommen und gehen lassen, wie die Wellen am Strand.
- Die eigentliche Ruheübung: Die Ausgestaltung dieser Ruheübung bleibt der Phantasie und Kreativität sowie der persönlichen Vorliebe des einzelnen Lehrers überlassen. Möglich sind und bereits durchgeführt wurden Phantasiereisen, Atemübungen, Yogaübungen, Vorlesen von Geschichten, progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder meditative Bewegungsübungen aus dem Qi Gong.
- Langsames Zurückführen in den Raum: Augen öffnen, tief ein- und ausatmen, aufstehen, den Körper dehnen und strecken („Apfelpflückübung“: Wir stellen uns vor, dass hoch über uns Äpfel hängen, nach denen wir uns strecken und die wir einzeln mit den Händen pflücken).
- Verabschieden der Schülerinnen und Schüler und eventuell ein kleines Give-away, das sie während der Prüfungen an die Ruheübung erinnert (ein Bild, ein Schokoriegel, ein Segensspruch ...).

6. Reflexion

Das Angebot wird insgesamt sehr gut angenommen. Es gab immer wieder einmal Jahrgänge, in denen an manchen Tagen nur drei Schülerinnen und Schüler anwesend waren – aber auch an diesen Tagen wurde das Angebot durchgeführt. Allerdings war es in den letzten Jahren eher so, dass nicht immer alle interessierten Schülerinnen und Schüler teilnehmen konnten, denn der Sitzkreis bietet nur für 30 Personen Platz. Das ist einerseits schade, andererseits würde eine höhere Teilnehmerzahl zu Unruhe führen oder den Eindruck einer Massenveranstaltung erwecken. Der kleine geschützte Bereich dient ebenfalls der Ruhefindung.

Weitere Beobachtungen bei der Durchführung des Angebots: Auch der verantwortliche Kollege sollte Ruhe ausstrahlen und ebenso ruhig, aber verständlich sprechen – er ist in diesen Minuten für die Prüflinge der Fels in der Brandung.

Der Einsatz von Musik erweist sich als schwierig: Was für den einen entspannend ist, macht den anderen möglicherweise sogar aggressiv. Sprechen bei gleichzeitiger Hintergrundmusik wird von den Schülerinnen und Schülern allgemein eher als störend empfunden. Insgesamt ist es empfehlenswert, ohne Musik zu arbeiten.

Da bei uns prinzipiell alle eingeladen sind, ist das Ruheangebot so gestaltet, dass Christen, Muslime, Buddhisten und Atheisten sich dabei wohl fühlen können. Ein abschließendes Segensgebet kann darin Platz haben, für mich als Religionslehrerin gehört es dazu. Ich formuliere es dann aber „religiös neutral“ und führe es mit den Worten ein: „Für die, die es möchten, spreche ich jetzt zum Abschluss ein Segensgebet.“ Danach können die Schülerinnen und Schüler in Gedanken mitsprechen, die sich davon angesprochen fühlen, die anderen hören einfach zu. Diese Vorgehensweise hat sich bewährt.

Mit dem Engagement weiterer Kollegen aus verschiedenen Fachschaften verteilt sich die Arbeit auf mehreren Schultern und gleichzeitig erhöht sich die Akzeptanz des Angebots innerhalb des Kollegiums. Für die Schülerinnen und Schüler wiederum ist es abwechslungsreicher und sie erleben ihre Lehrerinnen und Lehrer einmal in einem anderen Umfeld.

Fazit: Das Angebot stellt eine Bereicherung dar für die Schülerinnen und Schüler selbst sowie für die durchführenden Lehrerinnen und Lehrer. Die Rückmeldungen zeigen, dass sie die Möglichkeit, sich aus der Aufregung und Unruhe vor den Prüfungen zurückziehen zu können, als sehr hilfreich einschätzen.

Rudolf Kromer, Religionslehrer und Schulseelsorger am Deutschorden-Gymnasium Bad Mergentheim

Stressfreie Zone – Entspannung vor dem schriftlichen Abitur

Ein kleines, aber für einzelne Abiturientinnen und Abiturienten durchaus sinnvolles Angebot ist die „stressfreie Zone". Die Idee dazu brachte ein Kollege von einer Fortbildung mit. In der Fachschaft Religion wurden die Beobachtungen zum schriftlichen Abitur ausgetauscht, dass unsere Schülerinnen und Schüler vor den schriftlichen Prüfungen teilweise sehr gestresst wirken und sich dabei gegenseitig zusätzlich nervös machen. So wurde beschlossen, ein Angebot zur Entspannung für die Schülerinnen und Schüler zu entwickeln, an dem sie freiwillig teilnehmen können.

Drei oder vier Wochen vor Beginn der Abiturprüfung wird in den allen Kursen Religion und Ethik das Interesse dafür abgefragt. Ein Flyer mit Raumangabe und den jeweiligen Uhrzeiten, die je nach Prüfungsbeginn variieren, soll an dieses Angebot erinnern.

schriftlichen Prüfung
Ruhe und Konzentration finden,
dann komm in die

Stressfreie Zone

10 Minuten
Stille- und Entspannungsübung
in Raum 404

Mittwoch	12.03.	7.40-7.50
Donnerstag	13.03.	8.10-8.20
Freitag	14.03.	7.40-7.50
Montag	17.03.	7.40-7.50
Dienstag	18.03.	8.10-8.20

20 Minuten vor Beginn der jeweiligen schriftlichen Prüfung wird von Lehrkräften ein zehnminütiges Meditationsangebot bereitgestellt.

Da am Deutschorden-Gymnasium kein Raum der Stille vorhanden ist, wird für die Zeit der schriftlichen Abiturprüfung ein leer stehendes Klassenzimmer zu einem Raum der Stille umgestaltet. Dabei wird darauf geachtet, dass der Raum in der Nähe der Prüfungsräume liegt und dass es zu keinen Störungen kommen kann. Im Raum wird ein Stuhlkreis für ca. 15–20 Schülerinnen und Schüler hergerichtet, in dessen Zentrum mit Kerzen, Tüchern und Symbolen eine Mitte gestaltet wird.

CD-Player und Entspannungsmusik stehen ebenfalls auf einem Tisch bereit – der Aufwand für die beteiligten Lehrkräfte sollte gering bleiben. An der Außenseite der Türe hängt der Flyer in Großformat und die Bitte, nicht zu stören.

Das Angebot wird seit Jahren von mehreren Kolleginnen und Kollegen unterschiedlicher Fächern gestaltet, damit der Unterricht möglichst wenig betroffen ist. In Einzelfällen kann es vorkommen, dass eine Lehrkraft eine Meditation anbietet und dafür zu Beginn der ersten Stunde von einer Kollegin bzw. einem Kollegen vertreten wird.

Angeboten werden Übungen unterschiedlichster Art, je nach persönlicher Erfahrung. Dazu gehören Stilleübungen, Entspannungsübungen, Tennisballmassagen, Fantasiereisen, Kurzgeschichten mit anschließender Stille, meditative Musik oder auch einfach nur Worte der Stärkung oder ein Segensgebet.

Ein Beispiel dazu:

Körperübung „belastet"

Stellt euch ganz bequem hin.
Schüttelt eure Arme und Beine aus.
Nun schließt die Augen.
Spannt alle Muskeln eures Körpers so stark wie möglich an (ca. 5 Sek. halten),
dann lasst sie wieder los (20 Sek.).
Du stehst ruhig da.
Dein Atem geht immer ruhiger.
Er kommt – und geht …
Du bist jetzt ganz für dich da.
Mit deinen Füßen spürst du den Boden.
Du stehst fest.

Du lässt von deinen Fußsohlen aus Wurzeln in den Boden wachsen.
Sie geben dir Halt.
Über diese Wurzeln saugst du jetzt Kraft und Energie auf.
Du spürst, wie sie in dir hochsteigen und sich im ganzen Körper ausbreiten.
Deine Arme hängen entspannt herunter.
Dein Atem kommt – und geht ...
Stell dir vor, jemand lädt dir eine schwere Last auf die Schultern.
Wie geht es dir damit?
Versuche eine Körperhaltung einzunehmen, die es dir leichter macht, diese Last zu tragen.
Die Last wird immer schwerer.
Was spürst du? ...
Jetzt wird diese Last wieder von dir genommen.
Du kannst dich frei bewegen.
Du kannst dich aufrichten und strecken.
Du spürst noch einmal in deinen Körper.
Wenn es noch etwas Belastendes gibt, dann leite dies jetzt nach unten durch die Fußsohlen über die Wurzeln ab.
Atme tief durch.
Du bist jetzt frei und fühlst dich gut.
Jetzt kann deine Prüfung beginnen.
Beende langsam die Übung.
Öffne die Augen.
Schüttle Arme und Beine aus.

(Quelle: unbekannt – Text zugeschnitten auf die Prüfungssituation)

Segen für die Prüflinge

Der Herr segne dich.
Er mache dich frei
von allen inneren und äußeren Zwängen,
von allem „du musst", „du sollst",
von allen Erwartungshaltungen.

Er gebe dir Mut und Kraft,
deine Prüfung zu schreiben.

Er schenke dir innere Sicherheit und Zuversicht.

Amen

Dass das Angebot den Schülerinnen und Schülern gut tut, wird bereits dadurch deutlich, dass sich viele bereits beim Verlassen des Raumes oder in der nächsten Unterrichtsstunde bedanken. Aus dem im vergangen Schuljahr eine Woche nach dem schriftlichen Abitur eingeholten Feedback ergab sich, dass knapp die Hälfte der Kursstufe das Angebot wahrgenommen hat. Hier einige Aspekte, die die Abiturientinnen und Abiturienten positiv vermerkten:

- die Vielfalt der Angebote
- dass an jedem Tag ein anderer Lehrer ein nette Idee hatte
- die stressfreie Zone war sehr entspannend und brachte Ruhe
- Tennisballmassage
- wenn man die Augen schließt und auf den Atem achtet, wird man ruhiger
- es hat wirklich geholfen kurz vor der Prüfung durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen
- die Angst vor der Prüfung ging zurück
- gut war, dass wir noch mal abschalten und für zehn Minuten nicht ans Abi denken konnten

Vereinzelt wurde geäußert, dass der Zeitraum etwas knapp bemessen und der Raum teilweise überfüllt war. Hier wurde die Anregung angefügt, entweder in einen größeren Raum zu gehen oder ein zweites Angebot zu machen. Einmal gab es auch eine Rückmeldung, dass es sich um ein gutes Angebot handele, dass aber die betreffende Person eher noch nervöser geworden sei.

Eine andere Art von Rückmeldung gaben die Lateiner. Da hier nur vier Schülerinnen und Schüler an der schriftlichen Prüfung teilnahmen, wurde für diesen Morgen kein Angebot gemacht, worauf hin sich eine Schülerin beschwerte mit den Worten „gerade vor Latein brauchen wir so ein Angebot!" – wie gut, dass sogleich ein Kollege aus unserem Team spontan für die vier Schülerinnen und Schüler ein Angebot improvisierte.

Rudolf Kromer, Religionslehrer und Schulseelsorger am Ganerben-Gymnasium Künzelsau

Besinnungstag für die Abiturienten

Seit 2004 gibt es am Ganerben-Gymnasium den Besinnungstag für die Klasse 13 und mit der Einführung des G 8 in Klasse 12. Das Angebot richtet sich an alle Abiturientinnen und Abiturienten und wird in allen Grundkursen (evangelische und katholische Religion und Ethik) persönlich von einer der beteiligten Lehrkräfte vorgestellt. Die Teilnahme ist freiwillig, wobei sich eine Teilnehmerliste, in die sich die Schülerinnen und Schüler verbindlich eintragen, als sinnvoll für die weitere Organisation erwiesen hat. Erfahrungsgemäß haben zwischen 30% und 50% der Kursstufe teilgenommen, was den Unterricht an diesem Tag in den entsprechenden Kursen stark beeinträchtigen kann.

Die erste Woche nach dem schriftlichen Abitur ist nach wie vor ein guter Zeitpunkt für dieses Angebot, da die Schülerinnen und Schüler den ersten Stress – heutzutage auch gekoppelt mit „Feierstress" – hinter sich haben und für eine Atempause und Fragen wie „Wie geht es für mich oder uns als Gemeinschaft nach dem Abitur weiter?" sehr offen sind. Um die Jahresplanung zu erleichtern, hat sich das Vorbereitungsteam in Absprache mit der Schulleitung dafür entschieden, diesen Tag grundsätzlich am Mittwoch nach dem schriftlichen Abitur durchzuführen, wobei der folgende Donnerstag für Klausuren geblockt wird. Die Teilnehmer sind für den gesamten Tag vom Unterricht befreit, auch wenn sie an der 1., 9., 10. oder 11. Stunde noch teilnehmen könnten.

Der Besinnungstag selbst findet im Gemeindehaus der evangelischen Kirchengemeinde in Kocherstetten, einem Vorort von Künzelsau, statt. Die Räumlichkeiten werden zuvor dem Anlass entsprechend hergerichtet. Tische werden jeweils für eine Gruppengröße von acht bis zehn Personen zusammengestellt und darauf aus Tüchern, Kerzen, Karten, Süßigkeiten und Spiegeln (Fantasiereise) eine Mitte gestaltet.

Als sinnvoll hat sich erwiesen, dass ein ökumenisch besetztes Team – wenn möglich mit Mann und Frau wegen der Fragerunde Sensis – die Schülerinnen und Schüler durch diesen Tag begleiten. Bei entsprechender Teilnehmerzahl kommen am Nachmittag zusätzlich Kolleginnen oder Kollegen dazu.

Verlauf:

9.00 Uhr:
1. Begrüßung und Organisatorisches
2. Impuls: Wer bin ich? – Text von Dietrich Bonhoeffer als Lückentext vorlegen, bei meditativer Musik ausfüllen lassen, anschließend ein oder zweimal vorlesen mit anschließender Deutung.
3. Austausch in Gruppen über die eigenen Werte (Wir verwenden dazu die „Magier des 21. Jahrhunderts"[1] Kopiervorlagen einschließlich Aufgaben für die Kleingruppen.)
4. Schreibgespräch „Das Wichtigste in meinem Leben ..." – Auf farbigen DinA6-Karten (bei meditativer Musik) wird notiert, was jetzt das Wichtigste im Leben ist. Die Karten werden anschließend an eine Wand geklebt und können von allen gelesen werden.
5. Fantasiereise

12.15 Uhr: Mittagspause – mit Pizza

13.15 Uhr:
6. Warming-up
7. Input zum Thema „Ich muss mich entscheiden"
8. Sensis: Fragekarten (Zukunft) werden in Gruppen in die Mitte gelegt. Reihum wird eine Karte gezogen, vorgelesen und dann dazu Stellung genommen, erst danach können die anderen Gruppenmitglieder sich ebenfalls zu dieser Karte äußern. Wer zu einer Karte nichts sagen will, darf auch einmal tauschen (für unsere Schülerinnen und Schüler war dies stets der ergiebigste Part, so dass hier entsprechend viel Raum gegeben werden sollte).
9. Schlussimpuls: ein ermutigendes Wort, Gebet, oder Segen.
10. Feedback (Fragen wie: Was war gut? Was hat mich nicht soangesprochen? Was könnte das Team nächstes Mal anders machen? usw.)

15.00 Uhr: Ende des Besinnungstages

Einige der angesprochen Materialien sowie ein ähnlicher Verlauf sind bereits 2007 in der Handreichung „Schule als Lebensraum mitgestalten“ (siehe Literaturliste) ausführlich veröffentlicht.

Hier nun einige Aspekte aus den jährlich schriftlich oder mündlich eingeholten Rückmeldungen der Schülerinnen und Schüler:

- beim vorliegenden Verlauf (Durchführung im vergangenen Schuljahr) hat sich der Vormittag als zu langwierig erwiesen. Mehrfach wurde angeregt, die Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen sowie die Selbsteinschätzung zu kürzen und den Schwerpunkt mehr auf den zweiten Teil mit dem persönlichen Austausch zu legen.
- häufig positiv hervorgehoben wurde, dass man einmal Zeit hat, über die Zukunft zu sprechen und herauszufinden, was man will und was einem wichtig ist.
- der Tag regt zum Nachdenken an.
- gut ist, die Schule einmal komplett auszublenden.
- gut, dass es nicht zu besinnlich war und trotz aller Impulse und Anregungen locker blieb.
- es hat beruhigt zu sehen, dass man mit seinen Ängsten nicht allein ist.
- die Gespräche haben Selbstbewusstsein gegeben.
- viele Mitschülerinnen bzw. Mitschüler haben sich näher kennengelernt, Gemeinsamkeiten und Unterschiede konnten entdeckt werden.
- ein Teil äußerte auch, dass es ihnen gut getan hat, sich mit diesem Thema zu beschäftigen, obwohl sie schon wissen, welchen Beruf sie erlernen bzw. einen Studienplatz haben.
- es herrscht eine gute Atmosphäre.
- der Tag schweißt die Gemeinschaft zusammen.
- vereinzelt wurde geäußert, dass es schwerfiel persönliche Fragen in der Gruppe zu beantworten (bei der Durchführung von Sensis sollte daher darauf hingewiesen und geachtet werden).
- positiv gewürdigt wurde auch, dass der Besinnungstag außerhalb der Schule stattfindet.

Bemerkenswert ist, dass sich seit zehn Jahren bei allen Rückmeldungen immer wieder zeigte: Alle teilnehmenden Schülerinnen und Schüler plädierten dafür, diesen Besinnungstag auch der nachfolgenden Stufe anzubieten – teilweise wurde sogar vorgeschlagen, daraus eine Pflichtveranstaltung zu machen, das würde aber dem schulpastoralen Prinzip der Freiwilligkeit widersprechen.

1 Vgl. „Menschen-Leben-Träume, der Firmkurs“ S. 20.

Ursula Rapp, Religionslehrerin und Schulseelsorgerin
an der Friedrich-List-Schule, Ulm

Segensfeier vor einer Prüfung

Meditative Musik zur Einstimmung	Die Schülerinnen und Schüler (SuS) sitzen im Kreis, die Mitte ist mit Tüchern, Kerzen, Segensbändern (Referat Schulpastoral) gestaltet, eventuell Bild von Sieger Köder	CD-Player, Meditationsmusik, Segensbänder, eventuell Kunstpostkarten
Bibelstelle: Elija auf dem Weg durch die Wüste – 1 Könige 19,4-8	Lektüre (evtl. mit Vortrag)	Bibel
SuS notieren Gedanken auf vorbereiteten Zetteln	Einzelarbeit	Vorbereitete Zettel und Stifte
Impulsfrage: Wer oder was gibt mir Zuspruch und Kraft auf dem Weg zur Prüfung?		
Wer möchte trägt vor, was er bzw.sie aufgeschrieben hat	Die SuS legen ihre rechte Hand zwischen die Schulterblätter des rechten Nachbars bzw. der Nachbarin	
Segenstext zum Abschluss		Segenstext (siehe Anlage)
Einladung ein Segensband mitzunehmen	Wer möchte, darf ein Segensband mitnehmen (die Freiwilligkeit sollte gewahrt bleiben, deshalb werden sie nicht einzeln überreicht)	

Segenstexte

Gott, Kraft, die unser Leben trägt

Gott, Kraft, die unser Leben trägt und leitet, segne uns.

Begleite unsere Schritte in die kommende Zeit.
Gib uns Vertrauen in unsere Fähigkeiten,
Ausdauer und Geduld beim Lernen und Arbeiten.

Stelle uns Menschen an die Seite,
die uns unterstützen und Mut machen,
unser Ziel nicht aus den Augen verlieren,
die mit uns daran glauben, dass wir es schaffen werden.

Lenke unseren Blick auf die Schönheit des Lebens
und lass uns dankbar Atempausen wahrnehmen,
die uns mit dir in Kontakt bringen
und uns zu den Quellen der Ruhe führen.

Lass uns spüren,
dass wir nicht als Einzelkämpfer unterwegs sind
und uns gegenseitig bestärken.

Erfülle uns mit Weisheit und wachem Verstand und dem Wissen, dass du uns so annimmst, wie wir sind, unabhängig von unserer Leistung.

So segne uns Gott und sei uns nahe wie die Hand,
die jetzt zwischen den Schulterblättern spürbar ist,
behüte und umgib uns mit deiner Liebe und Wärme.

Amen

Du Gott der Anfänge

Du Gott der Anfänge, segne uns,
wenn wir deinen Rat hören,
wenn deine Stimme uns lockt
zu Aufbruch und Neubeginn.

Du Gott der Anfänge, lass leuchten
über uns dein Angesicht,
wenn wir in Vertrauen und Zuversicht
einen neuen Schritt wagen
auf dem Weg des Glaubens.

Du Gott der Anfänge, sei uns nah,
wenn Angst uns befällt vor dem Tor
in ein unbekanntes Land.

Du Gott der Anfänge, sei mit uns,
wenn unser Herz sich sehnt
nach Wärme und Glück,
nach Freundschaft und Begegnung.

Lass den Segen deines Feuers
mit uns sein.

Du Gott der Anfänge,
geh mit uns den Weg
und bleibe uns nahe.

Du Gott, der du uns begegnest
in deinem Sohn Jesus Christus,
in deinem Heiligen Geist,
segne uns hier und heute
und immer.

(Anton Rotzetter: Quelle unbekannt)

Gott sei dein Hirte

Gott sei dein Hirte, der dir das geben möge,
was du zum Leben brauchst:
Wärme, Geborgenheit und Liebe,
Freiheit und Licht –
und das Vertrauen zu Ihm,
zu deinen Mitmenschen und zu dir selbst.

Auch in dunklen Zeiten und schmerzhaften Erfahrungen
möge Gott dir beistehen und dir immer wieder Mut
und neue Hoffnung schenken.
In Situationen der Angst möge er in dir die Kräfte wecken,
die dir helfen, all dem,
was du als bedrohlich erlebst, standhalten zu können.

Gott möge dich zu einem erfüllten Leben führen,
dass du sein und werden kannst,
wie du bist.

(Christa Spilling-Nöker *nach Psalm 23*)

Sei gesegnet von Gott

Sei gesegnet von Gott.
Er gehe dir voraus und zeige dir den rechten Weg.

Gott sei nahe bei dir und lege seinen Arm um dich.
Er sei hinter dir, dich gegen alle dunkle Macht zu bewahren.

Gott sei unter dir, dich aufzufangen, wenn du fällst.
Er sei neben dir, dich zu trösten, wenn du traurig bist.

Gott sei in dir, dich zu heilen.
Er sei um dich her, dich zu schützen in der Angst.

Er sei über dir wie die Sonne am Himmel
und stärke dich mit seiner Kraft.

Er segne und behüte deinen Ausgang und Eingang
von nun an bis in Ewigkeit. Amen.

(Jörg Zink *nach einem alten irischen Reisesegen*)

Macra Joha, Religionslehrerin und Schulseelsorgerin, Dekanatsbeauftragte KuS im Dekanat Böblingen

Spuren hinterlassen – Wir schauen zurück auf eine gemeinsame Zeit

Andacht für Abschlussklassen

1. Vorbemerkung

Am Ende eines Schuljahres gibt es jede Menge Termine, an denen noch einmal darauf geschaut wird, was an Aktionen und Projekten an der Schule stattgefunden hat. Viele Ereignisse waren von großer Bedeutung und sind sicher lobens- und erwähnenswert. Aber für die einzelnen Schüler/innen gelten oftmals kleine, persönliche Erlebnisse mehr. Speziell die Schüler/innen einer Abschlussklasse schauen nicht nur auf ein, sondern auf mehrere gemeinsame Schuljahre zurück und gehen gleichzeitig einen Schritt in eine ihnen noch unbekannte Zukunft.

Diese Tatsache wollten wir aufgreifen und den Schüler/innen Gelegenheit geben, ihre ganz persönlichen Gedanken zum Ausdruck und zur Sprache zu bringen.

2. Hintergründe

Die Andacht zum Abschluss der gemeinsamen Schulzeit sollte Elemente aus dem zurückliegenden Schuljahr aufgreifen. Zusammen mit einer evangelischen Kollegin haben wir Musik, Gebete und Rituale gewählt, die den Schüler/innen vertraut waren und es ihnen leicht machte sich auf die Feier einzulassen. Alle Schüler/innen (kath. Religion, ev. Religion, Ethik) hatten den Film „Das Streben nach Glück" gesehen und sich intensiv damit auseinandergesetzt. Während dieser Unterrichtsgespräche kam immer wieder zur Sprache, wie wichtig es für die Schüler/innen ist, das Leben nicht nur geschehen zu lassen, sondernd selbstverantwortlich zu reflektieren und zu handeln. Mit dem bekannten Ritual „Feder und Stein" konnten sie diese Reflektion im Hinblick auf den Übergang von der gemeinsamen Schulzeit in einen neuen Lebensabschnitt gut nachvollziehen.

3. Vorbereitung

Wir haben uns entschieden, diese Feier bewusst im Kirchenraum und nicht in einem Klassenzimmer zu feiern. Die Katholische Kirche war den Schüler/innen von früheren Schulgottesdiensten bzw. den katholischen Schüler/innen zum Teil durch persönliche Gottesdiensterfahrungen bekannt. Durch die Einladung in die Kirche war den Schüler/innen zudem klar, dass wir miteinander Gottesdienst feiern wollen und es sich nicht um eine gemeinsame Religionsstunde handelt. Des Weiteren unterschied sich diese Andacht, bedingt durch die Raumwahl, auch äußerlich von den anderen Abschlussveranstaltungen. Da die Kirchenbänke der Heilig-Kreuz Kirche im Halbkreis um den Altar angeordnet sind, entstand ohne großen Aufwand eine gemeinschaftsstiftende Runde.

Die Schüler/innen wurden von den Klassenlehrer/innen zu der Andacht eingeladen und kamen am Morgen zur ersten Schulstunde direkt in die Kirche. Wir haben bewusst einen Termin nach allen Prüfungen gewählt, damit es sich wirklich um einen Abschlussgottesdienst handelt, der ein Innehalten und eine klare Rückschau ermöglicht.

Als stummen Wegweiser haben wir Fußspuren ausgeschnitten und damit Wege von der Eingangstüre bis zu den vorderen Bankreihen gelegt. Ohne viele Worte fanden die Schüler/innen so zu den angedachten Plätzen.

4. Materialien

- Lied- und Gebetsblatt, auf der Rückseite die Symbole „Stein und Feder“ zum Beschriften
- Bleistifte
- Ausgeschnittene Fußspuren
- Geschichte: Spuren hinterlassen
- Einheitsübersetzung
- Körbchen mit Steinen bzw. Federn
- Segensbändchen mit dem Aufdruck: „Gott halte auf allen Deinen Wegen die Hand über Dir, begleite Dich durch Tag und Nacht und schenke dir seinen Segen. Gott gebe auf dich acht.“
- CD: Andrea Guerra, Das Streben nach Glück

5. Ablauf der Andacht

- Begrüßung
- Musikstück aus dem Film „Das Streben nach Glück“
- Wechselgebet nach Psalm 23
- Bibeltext: Lk 11, 9-10
- Lied: „One Way“
- Geschichte „Spuren hinterlassen“ (M1)
- Stein und Feder-Ritual
- Einführung (Alles, was wir tun und erleben, hinterlässt Spuren in uns. Aber auch wir hinterlassen durch unser Handeln Spuren an anderen, sogar Spuren an einer ganzen (Schul-) Gemeinschaft. Durch die Symbole „Stein und Feder“ wollen wir zurückschauen auf das zurückliegende Schuljahr oder sogar auf die letzten Schuljahre. In Gedanken sammeln wir: Was fiel schwer, machte Angst, stimmte mich traurig, lastet auf mir?; Was lief leicht, machte Freude, tat mir gut?)
- Jeder schreibt auf sein Kärtchen seine Gedanken zum Stein bzw. zur Feder
- Lied „Vergiss es nie“, Strophe 1
- Jeder legt seinen Stein ab und sagt sein „Schweres“
- Lied „Vergiss es nie“, Strophe 2
- Jeder legt seine Feder ab und sagt sein „Leichtes“
- „Vergiss es nie“, Strophe 3
- Fürbittengebet (gesprochen von den Religionslehrerinnen) (M2)
- Vater Unser
- Liedvortrag einer Schülerin
- Verteilen der Segensbändchen
- Schüler/innen sprechen sich gegenseitig den Segenswunsch zu
- Lied: „Geh unter der Gnade“
- Verabschiedung
- Musikstück aus dem Film „Das Streben nach Glück“

6. Reflexion und weiterführende Überlegungen

Sowohl Schüler/innen als auch Kolleg/innen waren von dieser Andacht sehr ergriffen. Obwohl wir zum Ende des Schuljahres manchmal den Eindruck hatten, dass einige Schüler/innen das Stein und Feder-Ritual nicht mehr ganz ernst nahmen, griffen wir diese Methode des Innehaltens als Hauptbestandteil der Andacht auf. Entgegen unserer Befürchtungen war dies eine sehr gute Entscheidung. Das gewohnte Ritual wurde hervorragend angenommen. Während sich im Unterricht Bemerkungen der Schüler/innen oft wiederholten wurden während der Andacht sehr persönliche und dadurch unterschiedlichste Gedanken ausgesprochen. Dazu hat sicher beigetragen, dass die Jugendlichen genügend Zeit hatten, um ihre Gedanken zuerst schriftlich festzuhalten.

Eine Woche nach dieser Andacht fand die offizielle Abschlussfeier der Schüler/innen statt. Schön war zu sehen, dass viele Jugendliche das Segensband am Handgelenk trugen und sich freuten, als sie auch bei mir das Bändchen entdeckten.

7. Anhang

Geschichte „Spuren hinterlassen“ (M1)
Fürbittengebet (M2)
(siehe nächste Seite)

M1 Text: **Spuren hinterlassen**

Es war einmal ein Vater, der zwei Söhne hatte. Je älter und schwächer er wurde, desto mehr dachte er über sein Leben nach. Und manchmal kamen ihm Zweifel, ob er seinen Söhnen wohl das Wichtigste für ihr Leben weitergegeben hatte. Weil ihn diese Frage nicht losließ, beschloss der Vater seine Söhne mit einem besonderen Auftrag auf eine Reise zu schicken. Er ließ sie zu sich kommen und sagte: „Ich bin alt und schwach geworden. Meine Spuren und Zeichen werden bald verblassen. Nun möchte ich, dass ihr in die Welt hinausgeht und dort eure ganz persönlichen Spuren und Zeichen hinterlasst." Die Söhne taten, was er ihnen auftrug, und zogen hinaus in die Welt. Der Ältere begann sogleich eifrig damit, Grasbüschel zusammenzubinden, Zeichen in Bäume zu schnitzen, Äste zu knicken und Löcher zu graben, um seinen Weg zu kennzeichnen. Der jüngere Sohn jedoch war anders. Er sprach mit den Leuten, denen er begegnete, er ging in die Dörfer und feierte, tanzte und spielte mit den Kindern. Als der ältere Sohn das sah, wurde er zornig und dachte bei sich: „Ich arbeite die ganze Zeit und hinterlasse meine Zeichen, mein Bruder aber tut nichts." Nach einiger Zeit kehrten sie zum Vater zurück. Gemeinsam mit seinen Söhnen machte sich nun der alte Mann auf seine letzte und beschwerliche Reise, um die Zeichen seiner Söhne zu sehen. Sie kamen zu den gebundenen Grasbüscheln. Aber der Wind hatte sie verweht und sie waren kaum noch zu erkennen. Die gekennzeichneten Bäume waren gefällt worden und die Löcher, die der ältere der beiden Söhne gegraben hatte, waren fast alle bereits wieder zugeschüttet. Aber wo immer sie auf ihrer Reise hinkamen, liefen Kinder und Erwachsene auf den jüngeren Sohn zu und freuten sich, dass sie ihn wiedersahen und luden ihn zum Essen und zum Feiern ein. Am Ende der Reise sagte der Vater zu seinen Söhnen: „Ihr habt beide versucht, meinen Auftrag, Zeichen zu setzen und Spuren zu hinterlassen, zu erfüllen. Du, mein älterer, hast viel geleistet und gearbeitet, aber deine Zeichen sind verblichen. Du, mein jüngerer, hast Zeichen und Spuren in den Herzen der Menschen hinterlassen. Diese bleiben und leben weiter."

(Nach einem afrikanischen Märchen, leicht umgeschrieben.)

M2: **Fürbitten**

Zwischen den einzelnen Bitten Liedruf: „Geh mit uns auf unserem Weg."

- Herr im Himmel: Danke dafür, dass du unseren Neuntklässlern die Kraft und Ausdauer gegeben hast, dass sie nun am Ende von Klasse 9 angekommen sind und bald alle Prüfungen geschafft haben. Es ist die Beendigung eines Lebensabschnitts. Vielleicht blicken sie noch etwas unsicher in die Zukunft. Wir bitten dich: Begleite sie und schenke ihnen auch für ihre Zukunft gute Wegbegleiter, die sie unterstützen: Lehrerinnen und Lehrer, Ausbilder und Ausbilderinnen, Freunde und Freundinnen und verständnisvolle Eltern.
- Guter Gott, nicht allen ist ihr Weg durch die Schule leicht gefallen. Manche sind unzufrieden mit ihren Leistungen und hatten sich mehr Erfolg erhofft. Wir bitten dich: Steh ihnen auch in Niederlagen bei und gib ihnen Kraft und frischen Mut weiter an sich und ihre Ziele zu glauben. Lass du sie deine Nähe spüren.
- Gott, diese Jugendlichen wurden von vielen Menschen auf ihrem bisherigen Lebensweg begleitet: Eltern und Großeltern, Lehrkräfte und Erziehern, Freunden und Geschwistern. Vor allem die Eltern werden mit gemischten Gefühlen beobachten wie ihre Kinder nun mehr und mehr ihre eigenen Wege gehen. Wir bitten dich: Schenke du den Eltern den Mut, ihre Kinder loszulassen und gib den Jugendlichen die Gelassenheit, den Rat und die Unterstützung der Älteren zu schätzen und wohlwollend anzunehmen.
- Guter Gott wir wollen nicht nur bitten, sondern bringen auch unseren Dank vor dich. Nicht immer war das Zusammensein als Schulklasse leicht und oft kam es zu Reibereien: Zwischen einzelnen Schülerinnen oder Schülern aber auch zwischen uns Lehrkräften und den Jugendlichen. Und doch schauen wir nun auf eine gute, gemeinsame Zeit zurück. Wir danken dir, dass wir diese jungen Menschen im Religionsunterricht begleiten durften. Wir wollen danken für ihre Offenheit, mit der sie uns an ihrem Leben teilhaben ließen. Begleite sie mit deinem Segen auf ihrem ganzen Lebensweg.

BEZUSCHUSSUNG

der Ausstattung von (neuen) **Räumen der Stille / Meditationsräumen in staatlichen Schulen** durch das Referat Schulpastoral der Hauptabteilung Schulen der Diözese Rottenburg-Stuttgart

1. Die Fachschaft / Fachkonferenz Religion legt ein katholisch und evangelisch gemeinsam erarbeitetes schulpastorales / schulseelsorgerliches Konzept vor, in dem der Raum der Stille / Meditationsraum einen festen Platz hat und langfristig regelmäßig genutzt wird.
2. Der Raum wird ausschließlich genutzt für unterschiedliche einfache Gottesdienstformen, Meditationen bzw. als Stilleraum. Nicht bezuschusst werden können Räume, die (gleichzeitig) als Fachraum Religion oder als Mehrzweckraum im Rahmen der schulischen Ganztagesbetreuung genutzt werden.
3. Die Schulleitung hat der Einrichtung eines Raumes der Stille / Meditationsraumes und dem vorgelegten Konzept schriftlich zugestimmt.
4. Die Zusammenarbeit bei der Einrichtung und Nutzung des Raumes mit den örtlichen Kirchengemeinden ist – soweit möglich – angestrebt.
5. Die Bezuschussung bezieht sich ausschließlich auf die (bewegliche) Ausstattung des Raumes (z. B. christliche Symbole und Elemente, Hocker, Kissen, Lesepult, Schrank).
6. Der Zuschuss pro Schule beträgt maximal 2.000 Euro und wird beim Referat Schulpastoral der Hauptabteilung Schulen beantragt.
7. Eine finanzielle Eigenbeteiligung der Schule an der Ausstattung des Raumes ist nachzuweisen – soweit möglich auch eine Bezuschussung durch die örtlichen Kirchengemeinden (katholisch/evangelisch) und die evangelische Landeskirche.
8. Die Einrichtung des Raumes erfolgt innerhalb von 6 Monaten ab Bewilligung des Zuschusses.
9. Der Rückblick auf die Erfahrungen mit der Nutzungen des Raumes wird in Form eines einmaligen schriftlichen Erfahrungsberichtes einschließlich Bilder ein Jahr nach Einrichtung dem Referat Schulpastoral für die Beratung anderer Schulen zur Verfügung gestellt.
10. Dem Referat Schulpastoral wird unaufgefordert mitgeteilt, wenn der Raum der Stille / Meditationsraum innerhalb von 3 Jahren ab Bewilligung des Zuschusses aufgelöst oder nicht mehr genutzt wird. Die bezuschussten Ausstattungsgegenstände sind in dem Falle unaufgefordert dem Referat Schulpastoral zur Weitergabe und Wiederverwendung anzubieten.

Zuschussantrag (formlos)

- Antragsteller (Institution, Kontaktdaten, Ansprechpartner)
- Schule (Kontaktdaten, Schulleitung)
- Bankverbindung
- Realistischer Kosten- und Finanzierungsplan mit ausgewiesenem Eigenanteil der Schule, Zuschüssen der örtlichen Kirchengemeinden, beantragten sonstigen Zuschüssen / Drittmitteln, beantragtem Zuschuss beim Referat Schulpastoral der Hauptabteilung Schulen
- Beschreibung der Ausgangssituation, der Ziele, der geplanten Angebote und Arbeitsformen und dem organisatorischen Rahmen
- Unterschrift Vertreter/in Fachschaft / Fachkonferenz Religion und Schulleitung

Beratung und Antrag

Bischöfliches Ordinariat, Hauptabteilung Schulen, Referat Schulpastoral
Postfach 9, 72108 Rottenburg am Neckar
Tel.: 0 74 72 /1 69-5 46, Fax: 0 74 72 /1 69-5 62, E-Mail: schulpastoral@bo.drs.de

Eine telefonische Erstberatung vor der Antragsstellung wird empfohlen!

Literaturliste – Räume der Stille

Autor	Titel	Verlag	Preis	Inhalt / Einsatz	Erscheinungsjahr der aktuellen Ausgabe
Referat Schulpastoral					
	Schule als Lebensraum mitgestalten	Referat Schulpastoral	5,00 €		
	Mein Gottesbild	Referat Schulpastoral	8,00 €		
	Den Alltag durchbrechen	Referat Schulpastoral	8,00 €		
	Grenzerfahrung Tod	Referat Schulpastoral	5,00 €		
	Segensbändchen, 20 Stück	Referat Schulpastoral	6,00 €		
	Gebetskärtchen Segen, 50 Stück	Referat Schulpastoral	8,00 €		
	Gebetskärtchen Zuspruch, 50 Stück	Referat Schulpastoral	8,00 €		
	Gebetskärtchen Trauer, männlich, 50 Stück	Referat Schulpastoral	8,00 €		
	Gebetskärtchen Trauer, weiblich, 50 Stück	Referat Schulpastoral	8,00 €		
	Tage der Orientierung	Referat Schulpastoral	8,00 €		
Schulpastorale Grundlagenliteratur					
Herausgegeben von Kaupp, Angela; Bußmann, Gabriele; Lob, Brigitte; Thalheimer, Beate	Handbuch Schulpastoral – Für Studium und Praxis	Herder	29,99 €	Studierende, Lehrende, Mitarbeiter in der Schulpastoral	2015
Görtz, Philipp	Ignatianische Schulpastoral	echter	16,80 €	Spirituelle Praxis an konfessionellen Schulen	2014

Autor	Titel	Verlag	Preis	Inhalt / Einsatz	Erscheinungsjahr der aktuellen Ausgabe
Dam, Harmjan; Elsenbast, Volker; Spenn, Matthias	Schulseelsorge in der pluralen Schule	Comenius-Institut Schnittstelle Schule.Impulse evangelischer Bildungspraxis. Band 6	6,00 €	Theorie und Best Practice Beispiele Bestandsaufnahmen in Landeskirchen	2014
Roth, Kristina	Sinnhorizonte christlich gestalteter Schule	Verlag Dr. Korvac	89,80 €	Schulpädagogische Begründung der Schulpastoral an staatlichen Schulen	2013
Dietzsch, Andrea	Evangelische Schulseelsorge	Verlag Dr. Korvac	129,80 €	Impulse für Theorie und Praxis	2013
Koerrenz, Ralf; Wermke, Michael	Schulseelsorge – Ein Handbuch	Vandenhoeck & Ruprecht	39,99 €	Grundlagen, Strukturen, Handlungsräume, Konfliktfälle, Praxismodelle	2008
Neuschäfer, Reiner A.	Das brennt mir auf der Seele – Anregungen für eine seelsorgliche Schulkultur	Vandenhoeck & Ruprecht	14,99 €	Schulseelsorge	2007
Mendl, Hans	Religion erleben	Kösel	24,99 €		
Rendle, Ludwig	Ganzheitliche Methoden in der Schulpastoral	Kösel	19,99 €	20 Praxisfelder	2008
Kittel, Joachim	Werkbuch Schulpastoral – Methoden, Modelle und Ideen	Herder	24,95 €		2011
Gutmann, Hans-Martin; Kuhlmann, Birgit; Meuche, Katrin	Praxisbuch Schulseelsorge – mit Praxisbeispielen und Projektberichten	Vandenhoeck & Ruprecht	29,99 €		2014
Stille					
Echterling, Nathalie	Stille in der Schule erleben	Grin	14,99 €		2009
Bauer, Eva-Maria	Mit Kindern Stille entdecken	Diesterweg	27,50 €	Bausteine	1999
Wild, Peter	Schritte in die Stille	Matthias-Grünewald	24,90 €	Meditation	2011
Kreusch-Jacob, Dorothée	Lieder aus der Stille, Audio-CD – Klangbilder und Meditationen	Sauerländer	12,95 €	Meditations-CD für Kinder	2014
Echterling, Nathalie	Stille in der Schule erleben – Ein Konzept zur Installation eines Raums der Stille in der Geschwister Scholl Schule	Examensarbeit	14,99 €		2007

Autor	Titel	Verlag	Preis	Inhalt / Einsatz	Erscheinungsjahr der aktuellen Ausgabe
Andachten und Impulse					
Düring, Jonathan	3 Minuten Stille – Gebete und Meditationen für Kinder	Vier Türme	14,90 €		2007
Dressel, Thomas	Morgens um acht – Rituale und Gebete	Kösel	16,95 €		2001
Griesbeck, Josef	Den Tag heiligen – Spirituelle Impulse	Don Bosco	16,90 €		2007
Young, Sarah	Ich bin bei dir – 366 Liebesbriefe von Jesus	Gerth Medien	16,99 €		2009
Pfalzer, Bernd	echt.stressfrei – 365 Alltagsgedanken / Impulse	Born	13,90 €		2014
Kurt, Aline	Rituale und Stilleübungen für den Religionsunterricht	Verlag an der Ruhr	18,95 €	Grundschule, 5–6 Klasse	2013
Bihler, Elsbeth	Symbole des Lebens, Symbole des Glaubens Band 1–3	Lahn	19,90 €	Werkbücher	2009
Maschwitz, Rüdiger	Gemeinsam Gott begegnen – Kinder geistlich begleiten	Kösel	15,99 €		2012
Leutenegger, Sabine	Das große Werkbuch Taize	Herder	24,95 €		2011
Gralla, Katharina	Andachten mit Kindern und Jugendlichen. In Schule und Gemeinde	Vandenhoeck & Ruprecht	19,99 €		2011
Kaniok, Leo	55 philosophische Geschichten für Kinder	Verlag an der Ruhr	16,95 €	Mit Frageimpulsen	2012
Frey, Albert	Tiefgang – Impulse und Gebete	Gabriel	9,99 €		2012
Aldinger, Tobias	Go(o)d's vibrations – Songtexte und Gebete	Herder	9,99 €	Liedtexte und Gebete	2012
Massenbach-Wahl, Patricia von	Perlen des Glaubens – Werkstattbuch 2 – Kinder und Jugendliche	Lutherisches Verlagshaus	16,99 €		2014
Schweiger, Bernhard	Navi to Gott, Jugendgottesdienste aus meiner Welt	Don Bosco	16,90 €	zeitgemäß	2014
Jacobi, Melanie	Open sky – 15 Praxismodelle zu Lebensfragen	Don Bosco	16,90 €	zeitgemäß	2014
Painter, Angelika	Mit Kindern die Perlen des Glaubens entdecken	Brigg Pädagogik	19,80 €	Grundschule	2012
Wolters, Martin	Bibelclouds	Patmos	16,99 €	Bibelarbeit	2012
Oberthür, Rainer	Das Buch der Symbole	Kösel	19,95 €		2009

Autor	Titel	Verlag	Preis	Inhalt / Einsatz	Erscheinungsjahr der aktuellen Ausgabe
Meditation und Bildkarten					
Hintersberger, Benedikta	Mit Jugendlichen meditieren – Übungen und Anleitungen	Don Bosco	16,90 €		2005
Bücken-Schaal, Monika	Meditation und Stille-übungen für Kinder	Don Bosco	15,95 €	Grundschule	2013
Müller, Else	Wenn der Wind über Traumwiesen weht	Fischer	7,95 €	Phantasiereisen	2009
	80 Bild-Impulse für Religion und Ethik	Verlag an der Ruhr	19,95 €	Bildkarten DIN A5	2012
	80 Bild-Impulse Weltreligionen	Verlag an der Ruhr	19,95 €	Bildkarten DIN A5	2014
	80 Bild-Impulse Gefühle	Verlag an der Ruhr	19,95 €	Bildkarten DIN A5	2014
	Emotionen, Fotokarten DIN A6	Heragon	12,80 €		2010
Jacobi, Melanie	Sich trauen – Gott vertrauen, Inspirationskarten	Don Bosco	10,95 €	Fotokarten DIN A6	2014
Jacobi, Melanie	Aufräumen, Klar sehen, Durchstarten! Inspirationskarten	Don Bosco	10,95 €	Veränderung, Entscheidung, Orientierung	2014
Jacobi, Melanie	advent & adventure, Inspira-tionskarten zum Advent	Don Bosco	10,95 €	Weihnachten	2014
Gabriel, Angelika	Was (mich) trägt, Inspirationskarten von und für Jugendliche	Don Bosco	10,95 €	Bilder von Jugendlichen	2014
Jacobi, Melanie	Familie, Liebe, Freundschaft, Inspirationskarten	Don Bosco	10,95 €	Fotokarten DIN A6	2014
Kugler-Weigel, Tillmann	Mit Feuer und Flamme, Meditationskarten	Katholisches Bibelwerk	3,50 €	Element Feuer, Glaube, Begeisterung	2005
Wood, Simeon	Sounds of Harmony, Audio-CD – Melodien der Stille	Brunnen	14,95 €	Instrumentalmusik	
Schlierf, Michael	Ruheräume, Audio-CD	Adeo	14,99 €	Instrumentalmusik	
Wood, Simeon	silent emotions, Audio-CD	Brunnen	9,99 €	Instrumentalmusik	
	Grenzen, Fotokarten DIN A6	Heragon	12,80 €		2010

Autor	Titel	Verlag	Preis	Inhalt / Einsatz	Erscheinungsjahr der aktuellen Ausgabe
Klingenberger, Hubert	Mein Weg, ist mein Weg, Bildkarten zur Biografiearbeit	Don Bosco	10,95 €	Fotokarten DIN A6	2013
Oberthür, Rainer	Die Symbol-Kartei – 88 Symbol und Erzählbilder	Kösel	29,99 €		2012
	Klangschalen – unterschiedliche Größen		Auf Anfrage		
	Raum der Stille – Naturholzkästchen mit Kerze	Katholisches Bibelwerk	Auf Anfrage		
Müller, Else	Der Klang der Bilder – Phantasiereisen mit Klangschalen	Fischer	8,95 €		2014
Müller, Else	Du spürst unter deinen Füßen das Gras	Fischer	8,99 €	Phantasiereisen	2003
Maschwitz, Gerda	Phantasiereisen zum Sinn des Lebens	Kösel	16,95 €		2001
Maschwitz, Gerda	Von Phantasiereisen bis Körperarbeit	Kösel	17,95 €	Methoden	2013
Denner, Gabriele	Himmlische Momente – Spirituelle Fantasiereisen	Schwabenverlag	16,90 €		2010
Müller, Anne-Katrin	Fantasiereisen für Erwachsene – Stressbewältigung, Naturbezogenheit, Entspannung	Don Bosco	16,90 €	Jugendliche	2014
Gebete und Gedanken					
Albrecht, Wilhelm	Neuen Atem holen – Gebete und Gedanken	Don Bosco	12,95 €	Sekundarstufe	2013
Düring, Jonathan	Gebete für die Schulzeit	Vier Türme	2,90 €	Gebetsheft	2009
Seidl, Marina	Guten Morgen, sag ich dir! – Morgengebete und Impulse	Don Bosco	7,90 €	Grundschule	2008
Flohrer, Katja	"Hörst Du mich?" – Gott zum Mitreden	Brunnen	4,99 €	Methoden zum kreativen Gebet	2014
Müller, Ingo	Let`s pray, Kreativ zusammen beten – Anregungen	Neukirchner	14,99 €	Gebetskarten	2014
Sander, Monika	Mit Grundschulkindern beten – Gebete und Ideen	Don Bosco	14,95 €		2012
Maschwitz, Gerda	Kursbuch Beten – verschiedene Gebetsarten	Kösel	17,95 €		2009

Die neuen Entwicklungslinien der Schulpastoral

Das Handbuch richtet sich gleichermaßen an Studierende, Lehrende und in der Schulpastoral Tätige und bietet eine umfassende Einführung in die Schulpastoral. Diese hat sich als eigenständiges Handlungsfeld der Kirche in der Schule etabliert und profiliert. Orientiert am Bildungs- und Erziehungsauftrag versteht sich Schulpastoral als Angebot im Lebensraum Schule. In dem Band werden Grundlagen der Schulpastoral und die Vielfalt von Konzepten vorgestellt. Neben dem katholischen kommt auch das evangelische Selbstverständnis zur Sprache. Ebenfalls diskutiert werden Fragen eines religionssensiblen Umgangs in einer multireligiösen Gesellschaft.

Angela Kaupp / Gabriele Bußmann /
Brigitte Lob / Beate Thalheimer (Hg.)
Handbuch Schulpastoral
Für Studium und Praxis | Reihe Grundlagen Theologie
384 Seiten | Paperback | € 29,99
ISBN 978-3-451-31205-2

HERDER
Lesen ist Leben

Neu in allen Buchhandlungen oder unter www.herder.de