

Patricia Diethelm

Stille Pause an der Peter-Meyer-Schule in Schramberg

Vorüberlegungen:

Viele Schüler/-innen von uns sind nicht mehr in der Lage zur Ruhe zu kommen. Manche sagen sogar selbst über sich: „Ich kann nicht ruhig werden.“. Zu Beginn jeder Religionsstunde mache ich eine kurze Stilleübung, damit die Kinder ruhig werden. Trotzdem kann es während dieser Übung sehr unruhig sein, auch wenn die Kinder nicht reden.

Die „stille Pause“ soll ein Werkzeug sein, um den Kindern die Erfahrung von Stille und Ruhe zu vermitteln. Die Schüler/-innen sollen spüren und lernen, dass Ruhe und Stille wohltuend und sammelnd wirkt.

Meine Hoffnung ist, dass sich die stille Pause einfügt in die Bemühungen vieler, das Klima an unserer Schule positiv und gewaltfrei zu gestalten und gut tut für die Beziehungen Schüler/-innen – Schüler/-innen und Lehrer/-innen – Schüler/-innen. Vor Ostern hatten wir Projekttag im Rahmen von Gewaltprävention, die „stille Pause“ soll die Vermeidung von Gewalt unterstützen.

Durch das Angebot der stillen Pause an unserer Schule, sollen die Kinder die Erfahrung machen, dass sie in ihrem oft schwierigen Alltag nicht alleine stehen, sondern dass sie zu Gott „du“ sagen dürfen, dass er ein verständnisvoller Gesprächspartner für das ganze Leben sein möchte. Und dass Gott sie genau so, wie sie sind, liebt, will und annimmt. Die Idee zu einer „stillen Pause“ hatte ich schon lange, nur nicht den Mut, sie zu verwirklichen. Im Rahmen des Projektes Schulpastoral habe ich die Motivation dazu bekommen.

Nach einem Gespräch im Herbst mit unserem Rektor, der die Idee positiv aufnahm und mit mir die Rahmenbedingungen absteckte, informierten wir das Kollegium und legten den Beginn der stillen Pause auf Advent 2006 fest.

Als nächsten Schritt stellte ich einzelnen Klassen die „stille Pause“ vor. Die Schüler/-innen haben sehr positiv darauf reagiert und waren gerne bereit sich an der Umsetzung zu beteiligen. Gemeinsam steckten wir den Rahmen der „stillen Pause“ ab:

Raum:

Als Räumlichkeit für die „stille Pause“ wählten wir unser Musikzimmer aus, es ist mit einem Teppichboden ausgelegt und befindet sich im Eingangsbereich der Schule. Der Raum kann verdunkelt und mit gedimmtem Licht beleuchtet werden. Die Mitte wird mit Tüchern, einer Kerze und passendem Material gestaltet. Die Stühle werden an die Seite gestellt, wir sitzen auf dem Boden.



Zeit:

Die „stille Pause“ ist jeden Freitag, in der ersten großen Pause (9.05 Uhr – 9.20 Uhr)

Werbung:

Die 5. Klasse hat zusammen mit dem Werklehrer eine Tafel gebaut, auf der steht: „Heute Stille Pause“. Die Tafel wird freitags vor der großen Pause mitten in den Gang gestellt, so dass jedes Kind, das vorbei geht, sich entscheiden kann, ob es an der „stillen Pause“ teilnimmt oder in der Pause auf den Hof geht.



Die 8. Klasse hat eine kurze Einladung vorbereitet. Danach sind die Schüler/-innen von Klasse zu Klasse gegangen und haben vor der ersten „stillen Pause“ persönlich eingeladen. Eingeladen sind die Schüler/-innen der Klassen 4 – 9.

Vorbereitung:

Die erste „stille Pause“ habe ich gemeinsam mit der sechsten Klasse vorbereitet. Sie fühlen sich seither mitverantwortlich, vor allem für die Gestaltung des Raumes und für die Musik.



Die thematische Gestaltung der stillen Pause übernehme ich selbst, weil ich den Schüler/-innen eine unbelastete Teilnahme ermöglichen möchte. Wenn jedoch etwas Selbstgebasteltes vorbereitet werden muss, wie zum Beispiel Sterne im Advent, übernimmt die Klasse 6 diese Aufgabe mit Begeisterung.

Reaktion der Schüler/-innen auf die „stille Pause“:

Beim ersten mal sind fast 30 Kinder gekommen. Schon nach der ersten „stillen Pause“ haben mich die Kinder immer wieder gefragt: „Wann ist wieder „stille Pause“?“ Dies hat mir gezeigt, dass die Kinder das Angebot positiv aufgenommen haben. Der Raum wird als stiller Bereich von den Kindern akzeptiert und sie versuchen, sich entsprechend zu verhalten.

Immer wieder sind zwei Jungen, die offensichtlich stören wollten, gekommen; trotz mehrfacher Verwarnungen hat sich ihr Verhalten nicht geändert. Daraufhin habe ich sie weggeschickt, sie dürfen nicht mehr mitmachen.

Durch das Besprechen und Planen mit verschiedenen Klassen ist die „stille Pause“ ein „Ding der Schüler/-innen“ geworden und selbst, wenn Einzelne nicht teilnehmen, kommen sie ohne Aufforderung erst zum Vorbereiten und anschließend zum Aufräumen.

Stille Pause, am Freitag, den 20.04.07:

Thema: Die geheimnisvolle Insel

Während die Kinder in den Raum kommen, läuft leise Meditationsmusik. Sie suchen sich einen Platz. Wenn alle Kinder da sind wird die Tür geschlossen und ich fordere sie auf, es sich so bequem wie möglich zu machen (liegen, sitzen ...)

Begrüßung

Stilleübung:

Mach es dir so bequem wie möglich.

Schließe deine Augen.

Lass deinen Atem durch den Körper strömen.

Werde ganz ruhig.

Atme tief ein und wieder aus.

Fantasiereise:

Vor dir schwebt ein Ballon, nein, kein Luftballon, ein richtiger großer Ballon, mit dem du eine Reise machen kannst. Du kletterst hinein. Oh, das schaukelt aber! Langsam steigt der Ballon. Er fährt in Richtung Meer. Du kannst unter dir Städte, Dörfer und Flüsse sehen, hohe Türme, Fabriken, Lagerhallen, Parks und Kirchen.

Schließlich erreicht ihr die Küste. Du siehst, wie die Wellen an den Strand rollen. Du hörst das Brausen des Meeres. Der Ballon schwebt weiter. Bald erblickst du nur noch Wasser und sanft gekräuselte Wellen unter dir.

Doch halt! Was ist dort hinten? Es sieht aus wie eine Insel. Als du näher herangekommen bist, erkennst du wunderschöne Blumen. Bunte Schmetterlinge, die du zuvor noch nie gesehen hast, flattern umher. Der Ballon schwebt ganz langsam. Du kannst genau beobachten, was es auf der Insel sonst noch zu entdecken gibt:

In der Mitte liegt ein See. Fische springen hoch, machen einen Purzelbaum und verschwinden wieder im Wasser. Am Ufer tummeln sich Frösche und Eidechsen. In den Bäumen um den See zwitschern die farbenprächtigen Vögel. Hummeln und Bienen fliegen summend von Blume zu Blume.

Da steigt aus dem Meer ein riesiges Wesen auf die Insel. Schlagartig ist alles still. Das Wesen legt einen dicken, großen Briefumschlag auf die Wiese am See. Dann verschwindet es lautlos wieder im Meer.

Male jetzt ein Bild von dem riesigen Wesen oder schreibe was in dem Brief steht.

Bild malen oder Brief schreiben (*bis die Pause vorbei ist*)

Verabschiedung

Stille Pause, am Freitag, den 27.04.07:

Der Raum ist abgedunkelt; eine Mitte ist gerichtet, die Kerze brennt; im Hintergrund läuft leise Meditationsmusik.



Die Kinder suchen sich einen Platz und lassen sich auf dem Boden nieder. In Ruhe warten wir bis alle da sind, dann schließen wir die Tür.

Begrüßung

Stilleübung

Ich halte einen Zeitmesser hoch, der laut tickt.



Die Kinder sitzen an ihrem Platz und lauschen auf das tick tack, tick tack... „Setzt oder legt euch ganz bequem hin, schließt eure Augen, atmet ganz tief. Ihr hört, wie die Zeit vergeht – tick tack, tick tack...“

Denkt an eine besonders schöne Zeit, die ihr erlebt habt oder eine Begebenheit, die euch beeindruckt hat. Es kann auch ein Ort sein, an dem ihr euch sehr wohl gefühlt habt.“

Den Wecker 3 Minuten ticken lassen.

„Nun kommen wir wieder zurück mit unseren Gedanken. Wir öffnen die Augen und strecken unsere Arme ganz weit nach oben, bis wir unsere Träume einfangen können. Die schweben nämlich an der Decke.“

Jedes Kind schreibt oder malt sein persönliches Wohlfühlerlebnis auf.



Stille Pause, am Freitag, den 18.05.07:

Thema: Mach mich offen

Während die Kinder in den Raum kommen, läuft leise Meditationsmusik. Sie stellen sich in einem Kreis auf. Wenn alle Kinder da sind wird die Tür geschlossen.

Begrüßung

Stilleübung:

Die Kinder strecken ihre Arme nach oben. Wir wiegen uns zur Musik. Wenn alle zur Ruhe gekommen sind, fordere ich die Schüler/-innen auf, ihre Hände als Schale zu formen.

In die Stille spreche ich langsam und leise das Gebet:

Herr, mache mich zu einer Schale

offen zum Nehmen

offen zum Geben

offen zum Geschenkwerden

offen zum Gestohlenwerden

Herr, mache mich zu einer Schale für dich

aus der du etwas nimmst

in die du etwas hineinlegen kannst

Wirst du bei mir etwas finden, was Du nehmen könntest?

Bin ich wertvoll genug, so dass Du in mich etwas hineinlegen wirst?

Herr, mache mich zu einer Schale für meine Mitmenschen

offen für die Liebe, für das Schöne, das sie verschenken wollen

offen für ihre Sorgen und Nöte,

offen für ihre traurigen Augen und ängstlichen Blicke

die von mir etwas fordern

Herr, mache mich zu einer Schale

Mandala anmalen:

Wir setzen uns auf den Boden, jeder nimmt sich ein Mandala und malt es an.

Verabschiedung

Stille Pause, am Freitag, den 25.05.07:

Thema: Baumtanz *Der Baum als Symbol für Lebendigkeit und Wachstum*

Während die Kinder in den Raum kommen, läuft leise Meditationsmusik. Ich bitte die Schüler/-innen sich in einem Kreis aufzustellen, weil wir heute einen Tanz machen. Wenn alle Kinder da sind wird die Tür geschlossen.

Begrüßung

Einführung in den Tanz:

Wir stehen fest auf dem Boden und versuchen unsere Fußsohlen wahrzunehmen. Wir können spüren wie fest wir mit dem Fußboden verwurzelt sind, wie ein Baum der in der Erde tiefe Wurzeln schlägt. Durch den Stamm wird der Baum gerade gehalten. Der Stamm ist sein Rückgrat. Er leitet die Säfte und Mineralstoffe in die Krone, lässt den Baum Früchte tragen.

Wie ist mein Rückgrat? Wer gibt mir Halt und Stütze? Was gibt meinem Leben Halt und Stütze? Bin ich für andere Stütze?

Baumtanz: (aus: Mehr als Worte sagt ein Tanz, Musik Ani Ole L`Yerushalayim)
Getanzt werden die drei Teile eines Baumes:

- Der Baumstamm, die Lebensader, durch den die Nährstoffe fließen und der die Krone trägt.
- Die Baumkrone, die die Früchte hervorbringt und mit ihren vielen Blättern auch Schatten und Schutz spenden kann.
- Die Baumwurzel, die Halt gibt und die Nährstoffe aus dem Boden zieht.

Aufstellung:

Im Kreis, Gesicht zur Mitte

Tanz:

Vorspiel: Drei akzentuierte Klänge und ein kurzer Auftakt.

- T1: Mit vier Schritten vorwärts zur Kreismitte, rechter Fuß beginnt. Dabei die Arme hochnehmen, als würde man von unten nach oben an einem Baumstamm entlang streichen („Stamm“).
- T2: Mit vier Schritten rückwärts zum Ausgangspunkt gehen, rechter Fuß beginnt. Dabei die Arme wieder herunternehmen.
- T3-4: wie T1-2
- T5: Wiegeschritte: Den rechten Fuß nach rechts seitwärts setzen, das Gewicht darauf verlagern. Die Arme dabei nach rechts schwenken („Zweige“). Gewicht auf den linken Fuß verlagern und nachfedern. Die Arme nun nach links schwenken.
- T6: Mit vier Schritten sich rechts um sich selbst drehen, rechter Fuß beginnt. Die Arme dabei oben halten (Baumkrone“).
- T7: Wiegeschritte wie in T5
- T8: Am Platz dreimal stampfen („Wurzeln“). Die Arme dabei im großen Bogen seitwärts herunternehmen.

Verabschiedung

Themen der stillen Pause:

Freitag, 08.12.06	Auf dem Weg zur Krippe
Freitag, 15.12.06	Auf dem Weg zur Krippe
Freitag, 12.01.07	Mandala anmalen
Freitag, 19.01.07	Fantasiereise: Den Atem durch den Körper begleiten
Freitag, 26.01.07	Ich bin wichtig: Geschichte: Die kleine Schraube
Freitag, 02.02.07	Baummeditation: Fest stehen wie ein Baum
Freitag, 02.03.07	Liebet einander, so wie Gott uns liebt
Freitag, 08.03.07	Achte auf dein Gesicht
Freitag, 16.03.07	Das kleine Ich bin Ich
Freitag, 23.03.07	Das kleine Ich bin Ich
Freitag, 30.03.07	Die Gerichtsverhandlung – verzeihen, nicht anklagen!
Freitag, 20.04.07	Fantasiereise: Die geheimnisvolle Insel
Freitag, 27.04.07	Stilleübung: Die Zeit

Schlussbemerkungen:

Die „stille Pause“ wurde als feste Einrichtung und freiwilliges Angebot an die Schüler/-innen der Klassen 4 bis 9 unserer Schule eingerichtet.

Bis jetzt kommen zu jeder stillen Pause zwischen 20 und 30 Kinder. Gelegentlich kommen auch Kinder aus der 3. Klasse. Wir sind noch im Anfangsstadium, am Suchen und Ausprobieren. Die Körper- und Stilleübungen müssen wir Einüben. Die Kinder haben die „stille Pause“ gut angenommen und lassen sich darauf ein.

Auch ich brauche Zeit um ruhig und gelassen genug zu werden. Der Anfang war sehr spannend und aufregend für mich. Die Zeit und den Raum haben wir geschaffen und wir haben einen guten Start gehabt. Die Zukunft wird zeigen, wie sich dieses Projekt weiterentwickelt.