

Achtsame Momente - Kurzimpulse im Klassenzimmer

von Macra Joha, Schulseelsorgerin und Dekanatsbeauftragte Schulpastoral / Kirche und Schule im Dekanat Böblingen

Ziele:

Kurze Meditationsübungen sollen einen Beitrag leisten, mit Hilfe von Alltagsgegenständen „hinter die Dinge zu sehen“.

Die Achtsamkeitsübungen sind gedacht als stärkende Impulse zum Schuljahresanfang. Die dazu gehörenden Zeichen, Gegenstände, Begriffe oder Bilder können zu Begleitern durch das ganze Schuljahr werden.

Was wird gemacht?

Ein ausgewählter Meditationsgegenstand wird der Schüler*innengruppe präsentiert. Durch erklärende Worte, einem geeigneten Liedtext oder im Gespräch werden die Schüler*innen angeleitet sich in Ruhe und auf kreative Weise dem Gegenstand zu nähern. In einem weiteren Schritt kann überlegt werden, welche tiefere Bedeutung in dem Gegenstand verborgen ist. Diese neue Bedeutungsebene kann während des ganzen Schuljahres immer wieder wachgerufen werden.

Zielgruppe

alle Schularten, Gegenstände sollten dem Erfahrungshintergrund der Schüler*innen angepasst sein

Akteure und Kooperationspartner:

Klassen- oder Fachlehrer*innen können sich einen für ihre Klasse stimmigen Gegenstand und passenden Impuls auswählen.

Evtl. können pastorale Mitarbeiter*innen aus der Kirchengemeinde in die Schule kommen und die Meditationsübung unterstützen / übernehmen. Stichwort: „Kirche an vielen Orten“



Mögliche Gegenstände und dazu passende Stichwörter / Assoziationen:

Bild / Gegenstand	Themenschwerpunkte	Stichworte zur Besinnung	Übertragung in unseren Alltag	Mögliche Bibelstelle	Give-away
Adler	<ul style="list-style-type: none"> • Orientierung • Eigener Standpunkt • Getragen sein 	<ul style="list-style-type: none"> • Fliegenlernen von jungen Adlern • Auffangen durch Elterntier 	<ul style="list-style-type: none"> • Was zieht mir den Boden unter den Füßen weg • Wer fängt mich auf • was kann ich aus Krisensituationen für einen Gewinn ziehen? 	Dtn 32,11	Adlerfoto Federn
Erste Hilfe Tasche	<ul style="list-style-type: none"> • Sozialverhalten • Hilfestellung • Soziale Verletzungen wahrnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> • Befindet sich in jedem Auto und wird auf jede Klassenfahrt mitgenommen • Jeder hofft ihn nicht zu brauchen 	<ul style="list-style-type: none"> • Nehme ich wahr, wenn andere leiden? • An wen kann ich mich wenden, wenn ich in Not bin? 	Lk 10,25–37	Pflasterstreifen
Spielkarten	<ul style="list-style-type: none"> • Neues Schuljahr • Möglichkeiten und Chancen erkennen und nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Keiner kann bestimmen mit welchen Karten er ins Spiel geht • Es wird regelmäßig neu gemischt • Bei aller Ernsthaftigkeit soll auch der Spaß nicht zu kurz kommen 	<ul style="list-style-type: none"> • Mit dem neuen Schuljahr kann ich einen Neuanfang wagen/leisten • Das was war kann ich hinter mir lassen • Ich nutze die mir gegebenen Chancen 	Mt 25, 14-30	Spielkarte evtl. auf der Rückseite mit einem Segensspruch (Aufkleber)
Absperrband	<ul style="list-style-type: none"> • Grenz-überschreitungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstandsregeln während Corona 	<ul style="list-style-type: none"> • Unsichtbare Grenze zur Persönlichkeit des 	Joh 8, 3-11	Absperrband als

	<ul style="list-style-type: none"> • Konfliktvermeidung • Zivilcourage 	<ul style="list-style-type: none"> • Baustellensicherung • Gefahrenvermeidung 	<p>ändern wahren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich stark machen, wenn andere Grenzen überschreiten • Sich an Grenzen halten, auch wenn wir nicht mehr dazu gezwungen sind 		Lesezeichen
Maßband	<ul style="list-style-type: none"> • Beurteilung • Notendruck • Vergleich mit anderen 	<ul style="list-style-type: none"> • Meterstäbe, Maßbänder, Lineal dienen zum Vergleich • Maßstab anlegen bedeutet klare Vorstellung von etwas zu haben und danach zu beurteilen 	<ul style="list-style-type: none"> • Woran will ich mich messen? • Wer oder was dient mir als Maßstab? • Welchen Maßstab lege ich an andere? Messe ich manchmal zu hart? 	Mt 7, 1-5	Schnapparmband mit Lineal-aufdruck