

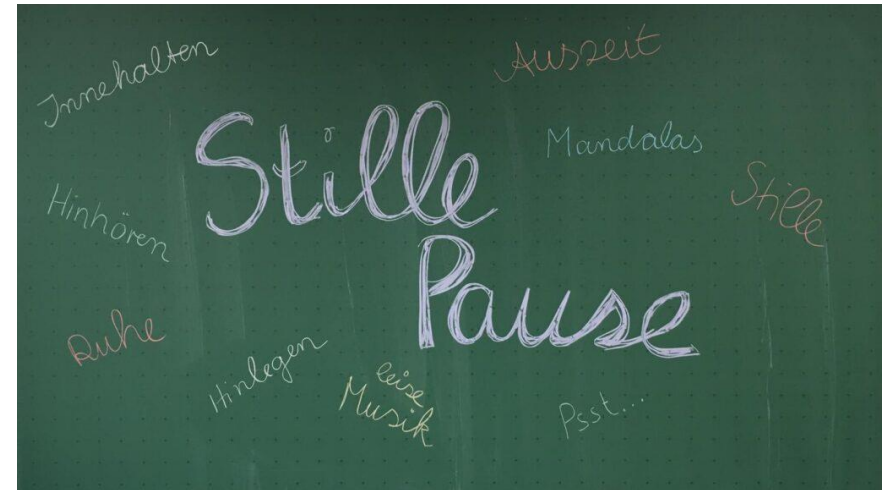
Stille Pause

Ziele: Ruhig werden können, abzuschalten und bei sich sein dürfen.
Statt der Leistung stehen der ganze Mensch und seine Bedürfnisse im Fokus. Schüler:innen spüren sich selbst intensiver.

Was wird gemacht?

Einmal wöchentlich sind alle Schüler während der Hofpause zu einer stillen Pause eingeladen. Die Schüler:innen werden durch ein Schild, das im Foyer steht, aufmerksam gemacht:

Heute stille Pause



Nach kurzer Zeit ist die Pause zum „Chillen“ im Gedächtnis der Schüler:innen. Wenn sie mal ausfällt fragen sie nach: „Warum war heute keine stille Pause?“

In diesem Jahr findet sie im Medienraum statt. Wir haben Liegesäcke, Kissen und Decken, die wir dafür in den Raum bringen. Die letzten Jahre hatten wir einen Ruheraum, der nur dafür da war, jedoch aus Platzmangel mussten wir ihn aufgeben. Der Raum wird vorbereitet, indem die Vorhänge zugezogen werden. Es wird das Licht gedimmt und eine Kerze wird angezündet und leise Meditationsmusik erfüllt den Raum.

Bild/Foto

Wir machen Atemübungen, Körpermeditationen, hören Geschichten oder einfach nur Musik, malen Mandalas an, beten miteinander und genießen, dass nichts von uns verlangt wird, dass wir SEIN dürfen

Zeitraum: Stille Pause ist einmal wöchentlich von 9:50 Uhr bis 10:10 Uhr.

Zielgruppe: Alle Schüler:innen, die teilnehmen wollen.

Autorin: Patricia Diethelm, Peter-Meyer-Schule Schramberg.