

## 5 Beschreibung meiner schulpastoralen Projekte

### 5.1 Lehrerkochen

#### 5.1.1 Ziele des Projekts

Das Projekt ‚Lehrerkochen‘ als Teambuildingmaßnahme hat das Ziel, das Gemeinschaftsgefühl unter den Lehrkräften zu stärken und das Einzelkämpfertum aufzubrechen. Während dieser Veranstaltung geht es nicht nur darum, gemeinsam zu kochen, sondern vor allem darum, sich über nicht-schulische Themen auszutauschen und einander als Privatpersonen kennenzulernen. Durch das gemeinsame Kochen und Essen entsteht (hoffentlich) eine entspannte Atmosphäre, die es den LehrerInnen ermöglicht, sich auf persönlicher Ebene zu begegnen und Verbindungen jenseits des schulischen Kontextes zu knüpfen. Ziel ist es, dass die Teilnehmer sich als Teil eines Teams fühlen und sich gegenseitig unterstützen, statt isoliert zu arbeiten.

#### 5.1.2 Raum- und Sachangebot

Für das Projekt steht eine vollausgestattete Schulküche zur Verfügung, die aus insgesamt vier Küchenzeilen besteht. In dieser Küche finden die Teilnehmer alles, was sie für das gemeinsame Kochen benötigen, angefangen von Herdplatten über Backöfen bis hin zu Arbeitsflächen und Kochutensilien. Die Naturalien für die Gerichte werden von den Teilnehmern selbst besorgt. Dies ermöglicht es den KollegInnen nicht nur, ihre individuellen Vorlieben und Bedürfnisse zu berücksichtigen, sondern fördert auch die Zusammenarbeit und Planung im Team.

#### 5.1.3 Personales Angebot

Die Planung des Lehrerkochens erfolgte in enger Zusammenarbeit mit zwei Kolleginnen und mir. Unsere Fachlehrkraft für Ernährung und Soziales, die sich mit der Schulküche auskennt, übernahm die Planung der Zuteilung der Arbeitsbereiche. Dabei gestaltete sie Duplo-Riegel mit einem Farbcode, um den Lehrkräften ihre jeweiligen Küchenzeilen und Menü-Gänge zuzuweisen. Die Zuteilung erfolgte durch Losverfahren. Ich selbst war für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig. Ich verbreitete Informationen zum Lehrerkochen über den Schulmanager, um sicherzustellen, dass alle Lehrkräfte über die Veranstaltung informiert waren und sich anmelden konnten. Meine andere Kollegin, die Schulpsychologin, arbeitete mit mir zusammen, um die Teilnahme abzufragen. Während ich die Anmeldungen dokumentierte und koordinierte, übernahm sie die Aufgabe sicherzustellen, dass alle interessierten Lehrkräfte die Möglichkeit hatten, sich anzumelden und am Lehrerkochen teilzunehmen. Gemeinsam übernahmen wir das Schmücken und Eindecken der Tische am Tag der Aktion. Als Planungsteam standen wir im Vorfeld sowohl über den Schulmanager im Austausch, trafen uns aber auch persönlich, um Details abzusprechen und das Projekt zu koordinieren.

#### 5.1.4 Zeitlicher Rahmen

Die Terminkoordination wurde im Vorfeld bei einer Lehrerkonferenz abgestimmt. Für die Durchführung müssen mehrere Stunden gerechnet werden, wodurch eine zeitliche Verortung außerhalb der Unterrichtszeiten notwendig ist. Wir einigten uns auf einen Freitagnachmittag bis -abend Ende November. Dabei wählten wir eine voraussichtlich ruhige Schulwoche, in der keine gesonderten Termine, Fristen oder Prüfungen anstanden, um einen stressfreien Rahmen zu schaffen.

#### 5.1.5 Finanzierung

Da es sich um die schuleigene Küche handelt und die Teilnehmer die Zutaten für die Gerichte selbst besorgten, war keine weitere Planung der Finanzierung notwendig.

#### 5.1.6 Öffentlichkeitsarbeit

Die Aktion wurde zunächst bei einer Lehrerkonferenz vorgeschlagen und besprochen, wodurch alle KollegInnen bereits im Vorfeld über das Vorhaben und den Termin informiert waren. Nachdem wir und als Planungsteam auf weitere Details geeinigt hatten, erfolgte die Benachrichtigung der Lehrkräfte in drei Etappen:

1. Abfrage der Teilnahme
2. Bekanntgabe der Teilnehmerzahl und Start der Teamlosung
3. Allgemeine Informationen zum Ablauf und zur Organisation

Der Austausch und die Verbreitung der Informationen erfolgte über den Schulmanager, was es uns ermöglichte auch externe Lehrkräfte und Teilzeitbeschäftigte sicher zu erreichen. Selbstverständlich standen wir den KollegInnen für Rückfragen auch persönlich zu Verfügung.

#### 5.1.7 Beschreibung des Projekts

Am 24. November 2023 fand an unserer Schule das lang erwartete gemeinsame Lehrerkochen statt. Das Organisations-Team, bestehend aus zwei meiner Kolleginnen und mir, hatte im Vorfeld alle Vorbereitungen getroffen, um einen gelungenen Abend zu gestalten. Die Einladung zum Lehrerkochen war bereits im Vorfeld über den Schulmanager verbreitet worden. Wir baten um eine Rückmeldung der Teilnehmer, um das Event besser planen zu können. Die Gruppe wurde daraufhin in Teams eingeteilt: Vorspeise mit Aperitif, Hauptspeise mit Beilage, vegetarische Hauptspeise mit Beilage und Dessert/Gebäck. Jedes Team bestand aus etwa drei Personen, die gemeinsam planen und kochen sollten. Die Einteilung erfolgte durch Duplo-Losung. Dies sollte dazu zu einer Durchmischung führen, sodass auch KollegInnen miteinander in Berührung kommen, die im normalen Schulalltag wenig Gelegenheit zum Austausch haben. Wichtig war uns auch, bei der Planung Rücksicht auf mögliche Unverträglichkeiten wie Laktose, Fruktose und Gluten zu nehmen. Daher wurden die Teams gebeten, dies bei ihrer Planung zu berücksichtigen.

Als die Anmeldezahlen feststanden, konnten die insgesamt 17 Teilnehmer ihre Lose bei meiner Kollegin ziehen. Jedes Duplo hatte ein Schild auf der Rückseite, das die Zuordnung zu einem der Teams angab. Auf dem Schild stand der zu kochende Gang und die Farbe gab Auskunft über die entsprechende Küchenzeile am Tag der Veranstaltung. Daraufhin wurden die Köche für die einzelnen Teams eingeteilt und den Teilnehmern mitgeteilt, sodass sie sich für die Planung zusammenschließen konnten. Es gab ein Team für die Vorspeise, ein Team für die vegetarische Hauptspeise, ein Team für die Fleisch-/Fisch-Hauptspeise und ein Team für das Dessert. Es war auch bekannt, dass Personen, die später dazustoßen würden, die bestehenden Teams nach Bedarf ergänzen sollten. Der Beginn des Lehrerkochens war für 16 Uhr angesetzt. Wir kümmerten uns im Vorfeld um die Getränke (Wasser, Saft, Bier, Sekt), die Tischdeko und den Espresso. Die Tischdeko war bereits in der Schule vorhanden.





## 5.2 Stille Pausen im Advent

### 5.2.1 Ziele des Projekts

Die Aktion 'Stille Pausen im Advent' verfolgt mehrere Ziele, um der Schulfamilie in der oft stressigen Vorweihnachtszeit zu helfen. In erster Linie sollen diese Pausen dazu dienen, dass Schüler wie Lehrer ruhiger werden und sich besinnen können. Das bedeutet, dass sie Momente der Stille nutzen können, um innerlich zur Ruhe zu kommen und sich auf die bevorstehenden Feiertage einzustimmen. Die Besinnlichkeit spielt dabei eine große Rolle. Die Schulpausen sollen genutzt werden, um sich auf die Bedeutung von Weihnachten zu besinnen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Durch spirituelle Impulse in Form von Geschichten werden die Zuhörer dazu ermutigt, über den Trubel der Vorweihnachtszeit nachzudenken und eine Verbindung zu den eigentlichen Werten des Festes herzustellen. Ein wichtiger Aspekt ist auch die Förderung von Achtsamkeit. Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, achtsam mit sich selbst und anderen umzugehen. Dies bedeutet, die kleinen Freuden des Alltags bewusst wahrzunehmen und auch auf die Bedürfnisse ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler zu achten. Nicht zuletzt sollen die 'Stille Pausen im Advent' den Schülerinnen und Schülern, aber auch den Lehrerinnen und Lehrern die Möglichkeit geben, im stressigen Schulalltag innezuhalten. In diesen kurzen Momenten der Ruhe können sie abschalten, neue Kraft tanken und gestärkt in den Unterricht zurückkehren.

### 5.2.2 Raum- und Sachangebot

Für die Aktion soll der Raum der Stille genutzt werden. Nicht nur ist die Namensverwandtschaft dafür sinngemäß, sondern auch die Gestaltung des Raumes, wie in Kapitel 4.1 beschrieben, schafft ideale Voraussetzungen, die sich mit der inhaltlichen Gestaltung der Stillen Pausen verbinden lassen. So können der große runde Teppich, die Sitzkissen und die



Hocker zur Schaffung eines Sitzkreises genutzt werden. Die vorhandenen Decken sorgen zudem für Gemütlichkeit. Lediglich die Dekoration für die weihnachtliche Atmosphäre ist nicht im Raum vorhanden und muss selbst besorgt und angebracht werden. Hierfür nutzte ich meine private Weihnachtsdeko, wie einen Adventsteller, Kerzen, Dekofiguren und Lichterketten.



### 5.2.3 Personales Angebot

Die Gestaltung und Vorbereitung der Stillen Pausen übernahm ich selbst, da dies ein Angebot von mir an die Schulfamilie, im Besonderen für die Lehrer- und Schülerschaft, sein sollte.

### 5.2.4 Zeitlicher Rahmen

Die Stillen Pausen fanden immer am Montag nach den Adventssonntagen in der zweiten Pause statt. Dies bedeutete für das Schuljahr 2022/23, dass die Aktion dreimal angeboten wurde. Die jeweilige Einheit dauerte 15 Minuten. Da die Impulse aus mehreren Elementen bestehen, die in Summe einen etwas größeren Aufwand bedeuten und ich aus zeitlichen Gründen das Projekt in meinen Stundenplan integrieren musste, kam es nicht häufiger dazu.

### 5.2.5 Finanzierung

Die Materialien für die Mitgebsel und die Dekoration bedeuteten entweder keinen großen finanziellen Aufwand oder blieben nach Benutzung in meinem privaten Besitz, weshalb es keiner Finanzierung von außen bedurfte. So waren lediglich die Teelichter, Salz und Mehl für den Salzteig ein kleiner Kostenfaktor. Papier für Plakate, die Komplimente to go und die ‚Ich wünsche dir‘-Zettel wurde dem Schulvorrat entnommen.



Beworben wurde das Angebot über Plakate (s.o.), welche an zentralen Wegen im Schulhaus, im Lehrerzimmer und in den Klassenräumen aufgehängt wurden. Zudem erfolgte ein Rundschreiben über den Schulmanager mit einer kurzen Beschreibung der Aktion und einer expliziten Einladung der Lehrkräfte und SchülerInnen. Die Rahmendaten wurden zudem am Schwarzen Brett des Schulmanagers fixiert. Anschließend bin ich in der Woche vor der Adventszeit durch die Klassen gegangen und habe das Angebot nochmal persönlich beworben. Hierbei erläuterte ich auch die Bedeutung der Symbolkarten (s.u.) für den Organisationsrahmen, sodass ich zur Ruhe ermahnen konnte, ohne das Vorlesen der Geschichte unterbrechen zu müssen.



An den Montagen selbst gab es vor der zweiten Pause jeweils noch eine Lautsprecherdurchsage zur Erinnerung.

### 5.2.7 Beschreibung des Projekts

Jeden Montag im Advent dekorierte ich während meiner Freistunde in der vierten Schulstunde den Raum der Stille, um ihn in eine weihnachtliche Atmosphäre zu hüllen, in die die Teilnehmer eintauchen konnten. Die Lichterkette am Fenster fixierte ich so, dass sie den gesamten Advent hängen bleiben konnte. Um und auf dem Sitzteppich verteilte ich Sitzkissen, Hocker, Matten und Decken. Vor meinem Lesestuhl dekorierte ich einen Adventstisch. Dazu breitete ich ein



Tuch aus, auf welches ich den Adventsteller mit den Kerzen stellte, schlang eine Lichterkette darum und zündete eine Duftlampe an. Jede Woche wählte ich einen anderen weihnachtlichen Duft. Dazu spielte ich im Hintergrund leise instrumentale Weihnachtsmusik, die die Besucher schon während des Eintretens auf die kommenden Minuten einstimmen sollte. Ich versuchte durch die Deko, den Duft und die Musik diese 15 Minuten zu etwas Besonderem zu machen, welches man mit allen Sinnen erleben konnte, um zu verdeutlichen, dass mit Eintreten in den Raum, der Alltag bereits unterbrochen wird. Sobald alle eingetroffen waren, stoppte ich die Musik, lies die Klangschale ertönen und ein Kind durfte die Adventskerzen entzünden.



Die 15 Minuten waren immer wie folgt aufgebaut: Nach dem Ankommen und dem Anfangsritual wurde zunächst eine Geschichte vorgelesen, die zum Nachdenken anregen sollte und einen indirekten Appell an die Zuhörer in sich trug. Danach wurde den Zuhörern kurz in Stille Zeit geben, die Geschichte auf sich wirken zu lassen und den eigenen Gedanken nachzuhängen. Anschließend habe ich neben einem Denkipuls, wie wir die Botschaft der Geschichte in den Alltag übertragen können, ein Mitgebsel verteilt, welches an die Erzählung erinnern und die Botschaft dadurch weitertragen sollte.

### 1. Advent: Licht sein in der Welt

Zusammenfassung der Geschichte: ‚Licht sein‘ von Christine Sinnwell-Backes

Das Kind liegt im Bett und fragt seine Mutter, wie man ‚Licht sein‘ kann. Die Mutter antwortet, dass kleine Taten die Dunkelheit durchdringen können. Sie nutzen eine Kerze als Metapher: Obwohl die Dunkelheit im Raum groß ist, kann die winzige Flamme der Kerze sie durchdringen. Das Kind erkennt, dass es durch kleine Handlungen Licht in die Welt bringen kann. Sie vereinbaren, drei Kerzen zu verschenken und so die Dunkelheit zu vertreiben. Das Kind beschließt, mit jeder Kerze auch ein Lächeln zu schenken.

Denkipuls und Mitgebsel:

Als stummen Impuls hatte ich hierbei ein Weiterreichen des Lichts geplant. Dazu erhielt jedes Kind zwei Teelichter. Eines für sich und das folgende Ritual sowie eines zum Weiterverschenken an einen anderen Menschen, egal ob in der Schule, der Familie oder auch an einen Fremden (analog zur Geschichte). Die Kinder, die den Adventskerzen am nächsten saßen, durften ihr Teelicht daran entzünden und dann still die Flamme weitergeben, bis alle Anwesenden ein brennendes Licht in den Händen hielten. Daran anschließen sollte sich eine Minute Stille, in der das Licht wirken sollte. Leider funktionierte das Ritual nicht wie geplant, da die Kinder trotz kurzer Instruktion unruhig und laut wurden. Erst als sie sich wieder beruhigt hatten, konnten wir die Minute in Andacht verbringen.



## 2. Advent: Achtsamkeit für den Moment

Zusammenfassung Geschichte ‚Schneeflockenzeit‘ von Christine Sinnwell-Backes

In einer geschäftigen, festlich beleuchteten Stadt steht eine alte Frau mitten im Schneetreiben und betrachtet die fallenden Flocken. Sie strahlt eine ruhige Gelassenheit aus. Ihre Tochter findet sie schließlich, ist jedoch zu sehr im Vorweihnachtsstress gefangen. Sie ist voller Gedanken an die noch zu erledigenden Weihnachtseinkäufe und die vielen Termine, die sie hat. Die alte Frau schlägt vor, einen Spaziergang mit ihrer Enkelin zu machen, um innezuhalten. Während sie durch die Stadt schlendern, beobachten sie die zauberhaften Schneeflocken. Die Enkeltochter ist fasziniert von ihrer Einzigartigkeit. Die Großmutter erklärt, dass das Leben genauso ist - jeder Tag ist kostbar und einzigartig. Sie erkennen die Wertigkeit jedes Augenblicks im Leben. Die Mutter erinnert sich an die Lebensweisheiten ihrer eigenen Mutter, während sie die Schneeflocken auf ihrer Zunge schmelzen lässt. Am Ende des Spaziergangs stehen die drei am Brunnen im Park, und die Enkeltochter bemerkt die Münzen auf dem Boden und hält die damit verbundenen Wünsche für eingefroren. Die Großmutter lacht und erklärt, dass die wahren Wünsche im Herzen der Menschen sind und sich nicht einsperren lassen. Die Enkeltochter fragt, ob alle Wünsche in Erfüllung gehen. Die Großmutter schüttelt den Kopf und erklärt, dass viele Menschen vergessen haben, was ihnen wirklich wichtig ist. Die Mutter nickt zustimmend und fügt hinzu, dass sie selbst auch oft vergessen hat, die Schönheit des Moments zu sehen. Die drei beschließen, sich Zeit füreinander zu nehmen und die Schönheit des Moments zu genießen, anstatt sich vom Vorweihnachtsstress überwältigen zu lassen.

Denkimpuls und Mitgebsel:

Die Schneeflocken-Anhänger gestaltete ich im Vorfeld im Kunstunterricht mit meiner Klasse aus Salzteig und mithilfe von Plätzchenausstechern und Stempeln. Sie sollten als Erinnerung dienen, um sich auf die Schneeflockenmomente im Alltag zu besinnen und diese wahrzunehmen. Jede Schneeflocke war dabei einzigartig gestaltet worden, sodass keine der andern glich, wie auch Ereignisse in unserem Leben. Die Kinder konnten die Schneeflocken entweder als Taschenschmeichler oder als Christbaumschmuck oder generell zur Dekoration mit nach Hause nehmen.



### 3. Advent: Aufeinander achten

Zusammenfassung der Geschichte ‚Mit dem Herzen sehen‘ von Christine Sinnwell-Backes

Ein obdachloser Mann sitzt vor einem Kaufhaus und bettelt, eingehüllt in wenige Schichten von Kleidung, die ihn vor der klirrenden Kälte des Dezemberabends nicht wirklich schützen können. Sein Gesicht ist gezeichnet von Entbehrungen und sein Körper ist von Schmutz und Dreck bedeckt und er hat die Hoffnung aufgegeben. Er ist unsichtbar für die eiligen Passanten, die an ihm vorbeihasten, auf der Suche nach Konsum und Geschenken. Die Menschen sehen in ihm nur einen Bettler, einen Penner, einen Obdachlosen. Doch dann bemerkt ihn ein kleines Kind, das ihn mit seinen unschuldigen Augen intensiv betrachtet. Es ist ein Moment der Stille inmitten des Trubels. Es und seine Mutter kommen zu ihm und das Kind fragt ihn nach seinen Wünschen. Der Mann erkennt, dass er nur einfache Bedürfnisse hat - einen heißen Kaffee und einen warmen Schlafplatz. Das Kind wirft ihm eine Münze zu und geht dann mit seiner Mutter ins Kaufhaus. Später kehrt das Kind zurück, beladen mit Einkaufstüten. Es hat einen warmen Schlafsack und eine dicke Jacke für den Mann mitgebracht, als Geschenk. Das Kind erzählt, dass seine Mutter ihm beigebracht hat, jeden Tag die Welt für jemanden ein bisschen besser zu machen. Berührt von der Güte und Warmherzigkeit des Kindes und seiner Mutter, erkennt Anton, dass er ein Mensch ist, der Würde und Anerkennung verdient. Als er abends in seinem neuen Schlafsack liegt, fühlt er zum ersten Mal seit langem wieder ein Lächeln auf seinem Gesicht. Er denkt daran, dass er einen Namen hat, an sein Menschsein und an die Wärme, die ihm an diesem kalten Dezemberabend geschenkt wurde.

Denkimpuls und Mitgebsel:

Da der Wert der Geste des kleinen Mädchens nicht in den materiellen Geschenken lag, sondern vielmehr darin, sein Gegenüber als Mensch anzusehen und seine Bedürfnisse zu erkennen, suchte ich nach einer Idee, die diesen Gedanken weitertrug.

- Ich wünsche dir – Zettel



Da das Mädchen seinen Wunsch für den Mann gegeben hat, wollte ich vor dem Gedanken der Wunschzettel zu Weihnachten den Ansatz mal umdrehen. Die Kinder sollten sich nicht überlegen, was sie sich selbst wünschen, sondern was sie jemand anderem wünschen würden und der Person diesen Wunsch dann auch überreichen.

- Komplimente to go

Daneben hatte ich noch ‚Komplimente to go‘ (siehe Anhang) im Raum und später auch im Schulhaus aufgehängt. Dies sind Abreißzettel, auf denen kleine Komplimente abgedruckt sind, welche abgetrennt und anschließend verschenkt werden können. Diese wählte ich, so dass die Kinder ihre MitschülerInnen genau betrachten und besonders auf diejenigen zugehen, die Aufmerksamkeit, eine Aufmunterung oder einfach nur ein Lächeln brauchen könnten.

## 6 Fazit

Abschließend möchte ich nochmal auf die durchgeführten Projekte zurückblicken und ein Resümee ziehen. Das Lehrerkochen würde ich als vollen Erfolg verbuchen und nochmal genau so durchführen. Besonders die Zusammenarbeit in der Vorbereitung und Planung war sinnvoll und gewinnbringend. Das erhoffte Ziel, dass wir uns im Kollegium besser kennenlernen und nicht immer nur über die Arbeit und Probleme im Schullalltag reden, würde ich als erreicht ansehen. Auch ich selbst konnte dadurch Lehrerfreundschaften etablieren oder festigen. Zeitlich würde ich eine solche Veranstaltung gerne öfter im Jahr durchführen, allerdings vermute ich, dass, aufgrund hohen Terminaufkommens im Schuljahr, es nicht viele Zeiträume gibt, die sich stressfrei anbieten und auch müsste geklärt werden, inwieweit die KollegInnen dazu bereit wären ihre Freizeit dafür wiederholt herzunehmen. Auch die stillen Pausen im Advent erhielten im Nachgang eine positive Resonanz und fanden besonders unter jüngeren Schülerinnen und Schülern Anklang. Das geplante Ziel, hier ein Angebot für Lehrer wie Schüler zu schaffen, gelang jedoch nicht. Von Lehrerseite wurden die Stillen Pausen leider nicht angenommen. Nichts desto trotz würde ich die Aktion nochmal anbieten, aber aus den Erkenntnissen dieser Durchführung einige Anpassungen vornehmen. So würde ich das Projekt noch genauer auf die Zielgruppe jüngerer Schülerinnen und Schüler, also 5. Bis 7. Klasse zuschneiden. Des Weiteren war mit dem Dekorieren und dem Gestalten der Mitgebsel ein etwas erhöhter Zeitaufwand nötig, sodass dies in Zukunft anders vorentlastet werden müsste. Auch habe ich den Zeitpunkt der Stillen Pausen an meinen Stundenplan angepasst, wodurch es trotz Verdunklung durch die Jalousien im Raum bereits hell war. Um die besinnliche Stimmung noch mehr einzufangen, würde ich künftig versuchen das Angebot entweder auf die Vorviertelstunde oder die ersten Minuten der ersten Schulstunde zu verlegen. Darüber hinaus würde ich gerne in der Adventszeit neben diesen besonderen ‚Aktionspausen‘ eine Ausweitung des Angebots in reduzierter Form anbieten, sodass der Raum der Stille in dieser Zeit auch als Ruheraum genutzt werden kann. Hierbei wäre eine Kooperation mit KollegInnen nötig, da es für den Raum eine weitere Pausenaufsicht bräuchte. Gestalterisch könnte ich mir hier vorstellen, dass die Deko im Raum fix bleibt und in den Ruhepausen nur der Adventskranz entzündet wird, im Hintergrund leise instrumentale Weihnachtsmusik läuft und eine weihnachtliche Duftkerze brennt.