

5. Unser schulpastorales Projekt: Deine Pause – Dein Moment

5.1 Planung:

5.1.1 Konkrete Ziele des Projekts

Aufgrund unserer Bedarfsanalyse sollte unser leitendes Prinzip „Ruhe und Achtsamkeit“ sein. Daraus ergab sich zunächst das grundsätzliche Ziel den Menschen in unserer Schule durch unser geplantes Angebot Schule neben dem alltäglichen Unterricht als Lebensraum und Ort der Gemeinschaft erfahrbar zu machen. Wir wollten ein Angebot schaffen, bei dem die Menschen sich von dem Trubel der Schule zurückziehen, Atem holen und zur Ruhe, aber auch mit Gleichgesinnten Gemeinschaft erfahren können. So sollte unser Angebot Achtsamkeitsübungen/ Phantasie Reisen beinhalten, die eine positive und wertschätzende Grundeinstellung zu sich selbst und dem anderen gegenüber fördern, aber auch die eigenen Ressourcen und des eigenen Lernpotenzial mobilisieren.

Durch all diese übergeordneten Ziele kam uns die Idee einer achtsamen stillen Pause. Auf der Suche nach einem Titel mussten wir uns zunächst klar werden, welche Art der Angebote wir in dieser besonderen Pause anbieten möchten. Wir wollten den Schülerinnen und Schülern, den Kolleginnen und Kollegen im stressigen und lauten Schulalltag einen kurzen Moment der Stille (durch leise Musik, gemütliche Sitzmöglichkeiten, kreative stille Angebote) und Achtsamkeit (durch Fantasiereisen, Atemübungen, etc.) ermöglichen.

Unser Titel sollte diese beiden Formen der Angebote beinhalten und darüber hinaus die wertschätzende und offene Haltung hinter diesem Angebot

Für uns war der Titel „Deine Pause – Dein Moment“ eine treffende Umschreibung unseres Anliegens. Er beinhaltet unsere beiden Formen der Angebote (Stille Pause und Achtsame Pause) und impliziert auch unsere einladende, wohlwollende und wertschätzende Haltung dahinter. „Deine Pause – Dein Moment“ sollte den Menschen im Lebensraum Schule einen kurzen Moment der Stille und Achtsamkeit ermöglichen.

5.1.2 Organisatorisches:

a) Raumsuche

Nun ging es im nächsten Schritt an eine geeignete Raumsuche. Der Raum sollte zum einen zentral, zum anderen aber auch in einem ruhigen Umfeld liegen. Letztlich kristallisierte sich der Aufenthaltsraum der 5. Klassen gegenüber von Schulleitung und Sekretariat an. Dieser Raum ist ausreichend groß und durch freundliches Mobiliar (Sitzsäcke, Sofa, moderne

farbenfrohe Stühle und neue helle Regalelemente) einladend gestaltet. Außerdem ermöglichen Jalousien eine Verdunklung des Raumes.



Abbildung 2: Raumansicht 1



Abbildung 1: Raumansicht 2

Ein Vorteil des Raumes bestand darin, dass dieser nur ab der 7. Stunde als Aufenthaltsraum der 5. Klassen oder als Raum für Gruppentreffen von Schulleitung oder anderen Kollegen-Teams genutzt wird und damit für unser Angebot zur Vorbereitung und Durchführung frei war.

Die zentrale Lage des Raumes gegenüber den Sekretariaten und der Schulleitung war ein weiterer großer Gewinn, da dieser Raum dadurch auch der Schülerschaft bekannt und leicht zu finden war. Dies brachte aber auch Bedenken mit sich, ob dieser Raum sich durch laute Umgebung aufgrund des großen Publikumsverkehrs bei den Sekretariaten möglicher Weise als ungünstig erweisen könnte.

Aber für uns überwogen die Vorteile und wir wollten es mit dieser Räumlichkeit versuchen.

b) Raumgestaltung/ Accessoires

Dem schon sehr freundlichen eingerichteten Raum (s. Abbildung 1+2) konnten wir durch weitere Accessoires wie Lichterketten, bunte Organa- Tüchern, bunte Sitzkissen, und LED-Kerzen zusätzlich eine einladende und ruhigere Atmosphäre verleihen.

Der Anschlag einer Klangschale erleichterte bei den kurzen Achtsamkeitsübungen (Fantasiereisen, Atemübungen, etc.) den Teilnehmenden den Übergang vom lauten Schulalltag zur meditativen Übung und leitete Beginn und Ende der jeweiligen Übung ein.

Mit Handy und einer Bluetooth-Box konnten wir ausgewählte Achtsamkeitsmusik in geeigneter Lautstärke zu den Achtsamkeitsübungen und in der stillen Pause ablaufen lassen.

c) Zeitlicher Rahmen und allgemeiner Ablauf

Um „Deine Pause – Dein Moment“ einer Vielzahl an Schülerinnen, Schülern, Kolleginnen und Kollegen zugänglich zu machen, boten wir nach den Herbstferien 2025 unser Angebot zwei Mal pro Woche in einer großen Pause an. Aufgrund unseres eigenen Stundenplans boten sich Montag, 1. Pause, und Mittwoch, 2. Pause, als gute Zeitpunkte an. Um unsere eigenen Ressourcen im Blick zu behalten, entschieden wir uns, die Achtsame Pause und die Stille Pause im wöchentlichen Wechsel anzubieten.

Dies hatte zum einen den Vorteil, dass die Teilnehmenden immer verlässlich wussten, welches Angebot sie wann erwarteten, und sich darauf einstellen konnten und zum anderen konnten wir unsere Kräfte und Energie einteilen.

Für uns bedeutete diese Entscheidung, dass für die Stille Pause nur der Raum hergerichtet (s. Abb. 1+2+4) und das kreativen Materials (Mandalas, Stifte, ...) ausgelegt werden mussten (s. Abb. 3+5). Wir selber waren in dieser Pause nur ein Teilnehmer und konnten die Ruhe und Stille auch für uns annehmen.



Abbildung 5: Stille Pause - Kreatives Material 1



Abbildung 3: Stille Pause - Ruhebereich



Abbildung 4: Stille Pause – Kreatives Material 2

Für die Achtsame Pause mussten wir den Raum auch entsprechend herrichten, die Sitzkissen bereitlegen und dann die von uns vorbereitete Übung anleiten (Abb. 6+7).



Abbildung 6: Achtsame Pause – Raumgestaltung 1



Abbildung 7: Achtsame Pause – Raumgestaltung 2

d) Werbung

Nachdem wir schon von unserer Schulleitung positives Feedback zu unserer Idee erhalten hatten, war unser nächstes Ziel, den Menschen unserer Schule zunächst einmal die Türen für ein solches Projekt zu öffnen, Hemmungen abzubauen. Wir wollten schauen, wie unser Projekt angenommen wird ohne mit konkreten Zahlen zu planen.

Dazu informierten wir in einem ersten Schritt die Religionsfachschaft über unser Vorhaben, um zu erklären, was wir vorhaben, um zum einen Kollisionen mit anderen Projekten zu verhindern, mögliche Vorurteile abzubauen und möglicher Weise auch Unterstützung zu bekommen.

In der Anfangskonferenz des Schuljahres 2025/26 informierten wir schließlich das gesamte Kollegium über unsere Idee der achtsamen Pause und signalisierten dabei auch, dass nicht nur Schülerinnen und Schüler, sondern auch Lehrkräfte zu diesem Angebot eingeladen sind.

Kurz nach den Herbstferien informierten wir dann noch einmal das gesamte Kollegium per Email (s. Anhang 1) über die genaueren Rahmenbedingungen und schickten unser mit Hilfe des Bildungszugangs der Canva-App erstellten Plakates im Anhang mit (s. Abb.8).



Abbildung 8: Plakat mit Hilfe der App Canva erstellt am 28.10.2025

Bei der Gestaltung des Plakates war es uns wichtig durch knappe und nötigste Infos dem Betrachter auf einen Blick das Anliegen unseres Projektes erkennbar zu machen und der Schulfamilie dieses Angebot schmackhaft zu machen. Die farbliche Gestaltung ist daher in farbigen und Jugendliche ansprechende Pastellfarben gehalten und sollte zusammen mit dem KI-generierten Foto sowohl Jungen als auch Mädchen gleichermaßen ansprechen. Diese

Plakate druckten wir für alle Klassenzimmer, Lehrerzimmer und weitere zentrale Orte (z.B. Vertretungsplan, Infotafeln, ...) farbig in DinA4-Format aus und verteilten sie in den Herbstferien an die jeweiligen Orte. Für unseren Infotag für alle zukünftigen 5. Klässler erstellten wir noch ein Plakat in DinA1 und hingen es an zentraler sichtbarer Stelle aus, um auch mögliche zukünftige Schüler und Eltern auf dieses besondere Angebot unserer Schule aufmerksam zu machen.

In der Woche nach den Herbstferien informierten wir die Schulfamilie außerdem zusätzlich per Durchsage über die Plakate und über den Inhalt des Angebotes (s. Anhang 2).

Unsere Schülerzeitung im Februar nutzten wir dann noch zusätzlich als weitere Möglichkeit unsere Achtsamkeitspause bekannt zu machen (vgl. Anhang 3 + Bilder).

Eine Veröffentlichung unseres Projekts im Schuljahresbericht und an geeigneter Stelle auf der neu gestalteten Homepage ist noch in Planung.

Um den Raum auch von außen zu kennzeichnen, gestalteten die Raumeingangstür mit entsprechenden Plakaten (s. Abb. 9). Auf diesen konnten wir immer wieder notieren, welches Angebot ob „Stille Pause“ oder „Achtsamkeitspause“ in der aktuellen Woche angeboten wird.

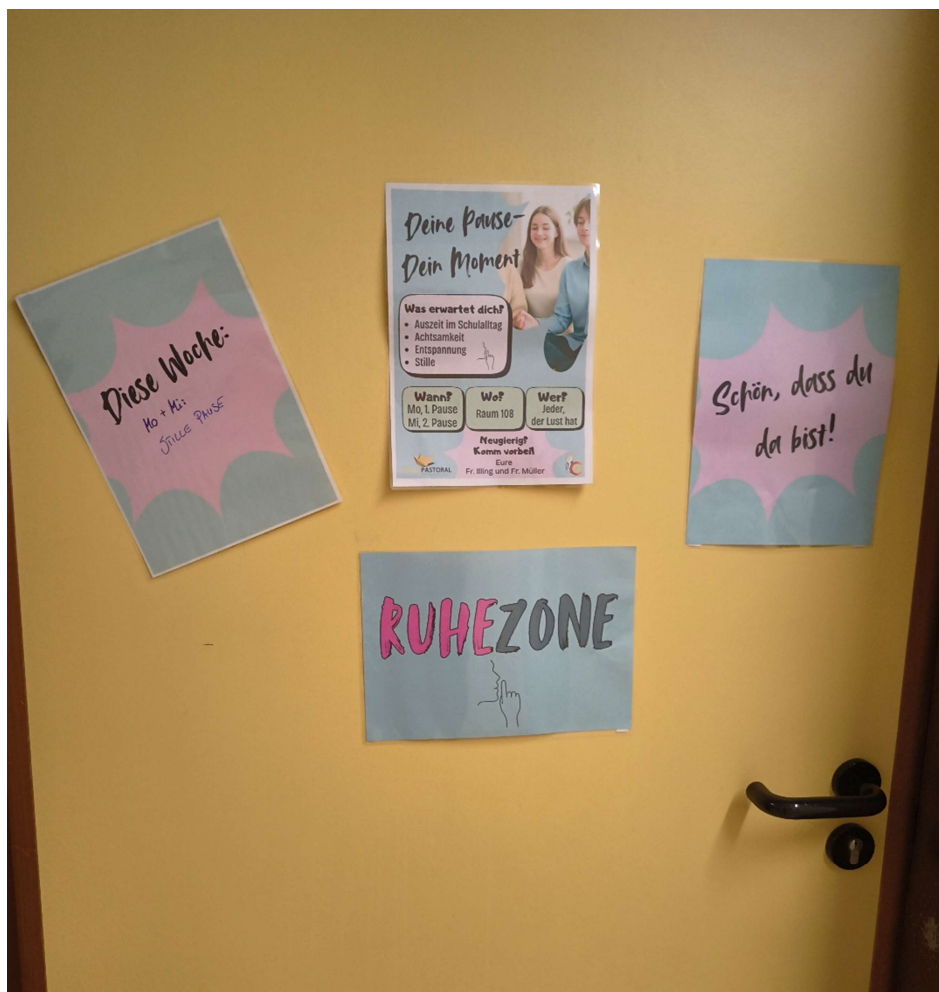


Abbildung 9: gestaltete Eingangstür des Raumes

5.2 Exemplarische Achtsamkeitspause mit einer Knetmeditation

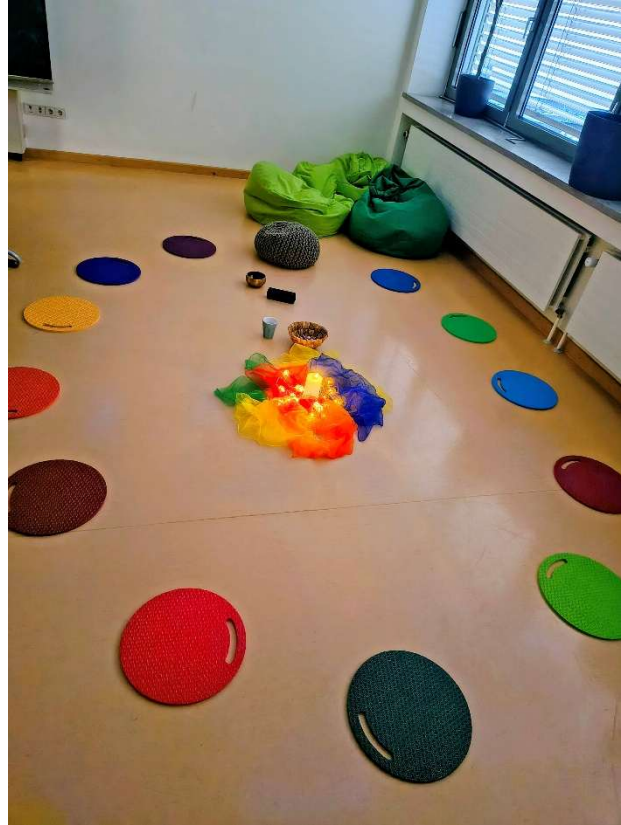


Abbildung 10 Raumgestaltung bei der exemplarischen Achtsamkeitspause

Im Folgenden stelle ich noch exemplarisch eine Achtsamkeitspause im Rahmen unseres Projekts vor.

5.2.1 Ziel der achtsamen Pause:

Bei dieser Pause lag der Fokus auf dem achtsamen Betasten der Knete und somit auf einer sensorischen Erfahrung in Verbindung mit Atmung. Diese Sinneserfahrung in Kombination mit dem Atem ermöglicht es den Teilnehmenden ihre Achtsamkeit weg von stressigen Schulalltag hin zur eigenen körperlichen und geistigen Erfahrung im Moment zu lenken. Durch den Blick auf und in den eigenen Körper, durch das gezielte Nachspüren der sensorischen Erfahrung kann wie oben schon beschrieben eine stressabbauende Wirkung erzielt werden.

5.2.2 Ablauf und Durchführung der Pause

Bei jeder Achtsamen Pause mit meditativen Übungen wird der Raum dementsprechend vorbereitet (s. Abb. 9) und Achtsamkeitsmusik wird über einen Bluetooth-Lautsprecher abgespielt. In dieser beschriebenen Pause sollten sich die Teilnehmer wie immer einen Platz auf einen der ausgelegten Sitzkissen suchen. Anschließend ließ ich einen Korb mit kleinen verpackten Knet-Stücken im Kreis herumreichen. Jeder sollte sich eines herausnehmen und zunächst auspacken.

Ein Schüler durfte dann wie gewohnt die Klangschale nach einem ausgemachten Zeichen sowohl zu Beginn als auch zum Abschluss der Übung anschlagen. Das sollte, wie weiter oben erwähnt, den Übergang vom alltäglichen turbulenten Geschehen in der Schule zur meditativen Übung erleichtern und abgrenzen. Somit hatten alle Beteiligten die Chance sich ganz auf die Übung einzulassen.

Wie bei jeder meditativen Übung ging es zunächst darum in gleicher Weise die Aufmerksamkeit in den Moment zu lenken, um anschließend mit der Knetmeditation fortzusetzen. Als Ideengeber half mir ChatGPT eine alters- und zielgruppengerechte Übung zu formulieren.¹⁰¹ Daraus erstellte ich folgende Knetmeditation:

Klangschale anschlagen

Einstieg:

Setze dich gerade und aufrecht hin. Stelle dir vor ein unsichtbares Seil an deinem Kopf zieht dich in Richtung Himmel.

Atme entspannt ein und aus.

Schließe, wenn du magst, deine Augen oder richte deinen Blick auf einen Punkt vor dir auf dem Boden.

Atme nun einmal tief ein, halte kurz den Atem an und atme ganz entspannt wieder aus.

Wiederhole dies noch drei Mal.

Übergang zur Knetmeditation:

Nimm die Knete nun in beide Hände. Spüre erst einmal nur das Gewicht. Ist sie schwer? Fühlt sie sich kühl an oder hat sie schon deine Körperwärme angenommen? Halte sie einfach nur fest, ohne sie zu verformen.

¹⁰¹ Prompt vom 20.01.2026: kurze Meditation Knete Anleitung für Schulkinder zwischen 5. Und 13. Klasse; erstelle eine fünfminütige Meditation mit Einstieg und Ausstieg.

- Pause –

Beginne jetzt ganz langsam, die Knete zu bewegen. Drücke deine Finger nacheinander in die Masse – erst den Daumen, dann Zeigefinger, Mittelfinger... spüre den Widerstand.“

- Pause-

Konzentriere dich nur auf das Gefühl an deinen Fingerkuppen. Wenn Gedanken an die nächste Stunde oder den Tag auftauchen, schieb sie sanft beiseite und kehre zurück zum Gefühl der Knete unter deiner Haut.

Einbinden des Atems

Verbinde nun die Bewegung deiner Finger mit dem Atem. Rolle die Knete beim **Einatmen** zwischen deinen Handflächen zu einer Kugel.

- Kurze Pause-

Drücke beim **Ausatmen** mit dem Daumen ein tiefes Loch in die Kugel.

Wiederhole diesen Vorgang 4-5 Atemzüge in deinem eigenen Rhythmus:

Einatmen: Formen und Rollen. Ausatmen: Drücken und Loslassen ...

Stress abgeben

Stelle dir vor, dass jede Anspannung, die du gerade spürst – sei es Zeitdruck oder Müdigkeit – durch deine Arme in deine Hände fließt. Drücke die Knete nun einmal richtig fest zusammen, so fest du kannst. Halte die Spannung für drei Sekunden... und lass locker.

- Pause -

Der Ausstieg

Öffne nun langsam deine Augen und lege die Knete nun vor dich auf den Boden. Lass sie genauso liegen, wie sie ist. Bewege deine Finger, strecke und recke deine Arme einmal nach oben.

Nimm die Ruhe dieses Moments wahr. Atme noch einmal tief ein und wieder langsam aus und nimm diese Erfahrung mit in die nächste Stunde.

Klangschale anschlagen

Ich wünsche euch eine schöne restliche Woche bis nächste Woche.

Nach der Verabschiedung dürfen alle Teilnehmenden ihr Knetstück als Erinnerungsstütze für den restlichen Tag mitnehmen.

6. Fazit

Wir starteten unser Projekt kurz nach den Herbstferien. Wir waren selber gespannt, wie dieses Pausenangebot wahrgenommen werden und ob die Raumsituation gegenüber dem Sekretariat sich wie befürchtet als nachteilig herausstellen würde.

Diese Sorge stellte sich gleich nach den ersten zwei Wochen als unbegründet heraus. Der Raum zeigte sich als sehr gut gewählt und sogar aufgrund seines zentralen Standpunktes als vorteilhaft heraus.

Nach relativ kurzer Zeit besuchte uns ein Stamm von Schülerinnen und Schüler von der fünften bis zur zehnten Klasse regelmäßig, sodass in der Regel so 10-12 SchülerInnen an beiden Wochenterminen anwesend waren. Auch Kolleginnen besuchen hin und wieder das Angebot. Kurz vor den Osterferien kam es sogar dazu, dass 20 Schülerinnen und Schüler an der achtsamen Pause teilgenommen haben.

Ich bemerkte, dass dies schon grenzwertig war, um eine Achtsamkeitsübung effektiv durchführen zu können, da der Platz sehr enge war und es länger dauerte, bis die Gruppe soweit angekommen war, um mit der Übung beginnen zu können.

Möglicherweise wäre es hier sinnvoll, ab kommendem Schuljahr das Angebot auf weitere Pausen auszuweiten oder Angebote für verschiedene Jahrgangsstufen (5-6. Klassen, 7.-9. Klassen, 10.-13. Klassen) wochenweise oder tageweise anzubieten. Dies hängt natürlich auch davon ab, was unsere eigenen Kapazitäten zulassen.

Im Gespräch mit 10. Klässlerinnen kam der Wunsch auf, ein zeitlich längeres Angebot als nur fünf Minuten in einer Pause anzubieten. Gerade für ältere Schülerinnen und Schüler könnte ein mögliches Angebot in einer Mittagspause (z.B. alle zwei Wochen) diesem Wunsch entgegenkommen.

Durch die durchweg positiven Rückmeldungen im Laufe des Projektes steht es für meine Kollegin Frau Illing und mich außer Frage, diese Projekt auch für kommendes Schuljahr fortzusetzen.